



الرَّيَاضَةُ مُهِمَّةٌ لِصِحَّةِ الْجِسْمِ وَالْعَقْلِ. هُنَاكَ الْعَدِيدُ مِنْ أَنْوَاعِ الرِّيَاضَةِ الَّتِي يُمَكِّنُ مُمَارَسَتُهَا، مِثْلُ كُرَةِ الْقَدَمِ الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَى فَرِيقٍ، وَكُرَةِ السَّلَةِ الَّتِي تَعْتَمِدُ عَلَى الْمَهَارَاتِ الْفَرْدِيَّةِ. كَمَا يُمَكِّنُ مُمَارَسَةَ رِيَاضَاتٍ فَرْدِيَّةٍ مِثْلَ الْجَرْيِ أَوْ السَّبَاحَةِ، وَهِيَ تُسَاعِدُ فِي تَقْوِيَةِ الْعَضَلَاتِ وَتَحْسِينِ اللَّيَاقَةِ الْبَدَنِيَّةِ. الرِّيَاضَةُ تُسَاهِمُ فِي زِيَادَةِ النَّشَاطِ وَالْحَيَوِيَّةِ وَتَعَلِّمُ التَّعَاوُنَ وَالْإِنْضِبَاطَ.

الْبِنَاءُ الْفِكْرِي

- 1/- هَاتِ عُنْوَانًا لِلنَّصِّ :
- 2/- مَا هِيَ أَنْوَاعُ الرِّيَاضَاتِ؟
- 3/- أَذْكُرُ فَوَائِدَ الرِّيَاضَةِ ؟
- 4/- هَاتِ مِنَ النَّصِّ مُرَادِفَ كَلِمَةِ : الْعَدُو =

الْبِنَاءُ اللَّغَوِي

- 1/- اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ كَلِمَاتٍ تَحْتَوِي :

حَرْفُ (ف)	حَرْفُ (ك)	حَرْفُ جَرِّ	ضَمِيرُ الْغَائِبِ
.....			

- 2/- أَضْعُ الصِّيغَةَ فِي الْفَرَاغِ الْمُنَاسِبِ :

هُنَا - هُنَاكَ - هَؤُلَاءِ - لَنْ - لَمْ - مَا

- | | |
|---------------------------------------|---|
| لَا عِبُونَ فِي فَرِيقِنَا . | نَزَلَ الْمَطَرُ الْيَوْمَ . |
| أَذْرُسُ يَا أَبِي . | أَذْهَبَ إِلَى الْمَدْرَسَةِ لِأَنِّي مَرِيضٌ . |
| أَسْمَعُ صَفَّارَةَ الْحَكَمِ . | يَسْكُنُ جَدِّي . |

3/- صرّف الأفعال مع الضمائر التالية .

الضمائر	اكتب
أنتِ	
أنتمَا	
أنتم	

الضمائر	يلعب
هو	
هما	
هم	

الضمائر	خرج
أنا	
نحن	
أنتن	

4/- أملأ الفراغ بحرف الجر المناسب .

- ذهبتُ المكتبة المجاورة مسكني ، و بحثتُ المصحف الكريم ، فوجدته الرّف الثالث ، وعدتُ سُرعة إلى المنزل .

الوضعية الإدماجية أرتب الجمل التالية من 1 إلى 4 لأحصل على فقرة .

- ثم صفر الحكم معلنا بداية المباراة .
- دخل اللاعبون إلى الملعب و استمعوا إلى النشيد الوطني .
- و في النهاية تصافح اللاعبون وسط روح رياضية عالية .
- حاول كل فريق تسجيل هدف .