

الرَّيَاضَةُ مُفِيدَةٌ لِلْجَسْمِ وَهِيَ تَقْوِيَةُ الْمَشْيِ وَتَقْوِيَةُ الْقَلْبِ وَتَقْوِيَةُ الدَّمِ فِي الْعُرُوقِ ، وَتَبْضَاعُفُ إِمْتِصَاصُ الرِّئَتَيْنِ لِلْهَوَاءِ النَّقِيِّ ، فَيَكْتَسِبُ الْجِسْمُ حَيَوِيَّةً وَنَشَاطًا ، وَإِذَا كَانَ هُنَاكَ سَبَبٌ يَعُوقُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ أَوْ عِلَّةٌ فِي بَعْضِ أَجْزَاءِ الْجِسْمِ يَزُولُ ذَلِكَ السَّبَبُ وَتَبْرَأُ الْعِلَّةُ بِالرَّيَاضَةِ .

الرَّيَاضَةُ لِلْجَسْمِ وَتَقْوِيَةُ الْمَشْيِ وَتَقْوِيَةُ الْقَلْبِ وَتَقْوِيَةُ الدَّمِ فِي الْعُرُوقِ ، وَتَبْضَاعُفُ إِمْتِصَاصُ الرِّئَتَيْنِ لِلْهَوَاءِ النَّقِيِّ ، فَيَكْتَسِبُ الْجِسْمُ حَيَوِيَّةً وَنَشَاطًا ، وَإِذَا كَانَ هُنَاكَ سَبَبٌ يَعُوقُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ أَوْ عِلَّةٌ فِي بَعْضِ أَجْزَاءِ الْجِسْمِ يَزُولُ ذَلِكَ السَّبَبُ وَتَبْرَأُ الْعِلَّةُ بِالرَّيَاضَةِ .

وَتَحُولُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ الْقِيَامِ بِالْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ الَّتِي يَحْرُصُ رِفَاقُهُ وَرُمْلَاؤُهُ عَلَى الْقِيَامِ بِهَا .

الأسئلة :

- 1/ اكتب في الفراغ (1) : النص هو :
 - 2/ اكتب في الفراغ (1) :
 - 3/ اكتب في الفراغ (1) : يَمِيلُ إِلَى ≠
- الأسئلة :
- 1/ اكتب في الفراغ (1) :

إعرابها	الأسئلة
.....	الرياضة

2/ اكتب في الفراغ (1) : جملتين الآتيتين (1)

وهي تَقْوِيَةُ الْمَشْيِ وَتَقْوِيَةُ الْقَلْبِ وَتَقْوِيَةُ الدَّمِ فِي الْعُرُوقِ ، وَتَبْضَاعُفُ إِمْتِصَاصُ الرِّئَتَيْنِ لِلْهَوَاءِ النَّقِيِّ .

3/ اكتب في الفراغ (1) : " " (1)

الأسئلة	الإجابة	الأسئلة
-	-	-
-	-	-

الوضعية الإدماجية : (4) الرِّبَا :

6/ اكتب في الفراغ (1) :