

الرّياضة البدنيّة .

الرّياضة البدنيّة أنواعٌ مُختلفةٌ ، وأفضلُ أنواعها ما يجري في الهواء الطّلق ، بين أحضان الطّبيعة ؛ لأنّ الحركات الرّياضيّة تتشوّط القلب فيزدادُ جريانُ الدّم في العروق ، ويتضاعفُ امتصاصُ الرّئتين للهواء ، وتمنحُ الجسمَ نشاطاً وحيويّةً ، وإذا كان هناك سببٌ يعوقُ الدّورة الدّمويّة ، أو علةٌ في بعض أجزاء الجسم ، فكثيراً ما يزولُ ذلك السّببُ ، ويبرأ ذلك السّقم بالريّاضة . والرّياضة تقيّدُ النّاقهين من العليل ، وعلى وجهٍ خاصٍّ تساعدُ على سرعة البرء ، بل كثيراً ما تكونُ هي العلاج الوحيد لبعض العليل ، ناهيك على أنّ الرّياضة تُحاربُ التّواني والكسل ، وتعلّمُ الانضباط .

ونظراً لما للرّياضة من فوائدٍ في حفظِ الصّحة وتقوية الأبدان ، فقد اعتنت بها بلادنا ، وحرصت على نشرها ، وودت لو تمارسها مُختلف الفئات ، ولا سيّما تلاميذ المدارس ، لتقوي روابط الأخوة بينهم ، وليكتسبوا صحّة الأجسام ، وفطنة العقول . إذا رأيت طفلاً لا يمارس الرّياضة ، ولا يميل إليها ، فأعلم أنّ جسمه علة تمنعه من ذلك ، وتحوّل بينه وبين القيام بالألعاب الرّياضيّة التي يحرص رفاقه وزملاؤه على ممارستها ويتحيتون أوقات القيام بها .

ليس من الرّياضة اللّعبُ بالكرة في الشوارع بين المارة والسّيّارات ، ولا تسلّق الأشجار ، ولا التزلّق على المنحدرات ، وليس منها أيضاً كلّ ما يلحق الضرر بالمنافس ؛ لأنّ الرّياضة أخلاقٌ وتربيّة .

ها قد علمت أنّ الرّياضة السّليمة هي التي تجري في أوقاتٍ مُنتظمة بعيداً عن أوقات الدّراسة والجِدِّ ، وفي أماكن مُخصّصة لها ، فاحرص أنّ تكون رياضيّاً حقيقيّاً ، وأدرك أنّ العقل السّليم في الجسم السّليم .

العربيّ الصّغير - بتصرّف -

الأسئلة :

الجزء الأوّل : ( 12 ن )

الوضعيّة الأولى : ( 04 ن )

- 1 - عدّد فوائد الرّياضة على الجسم . ( 01 ن )
- 2 - استنبط شروط ممارسة الرّياضة .
- 3 - لخصّ مضمون النّص في فكرة عامّة مُناسبة .
- 4 - استخرج من النّص مُرادفين لكلمة " المرص " .
- 5 - وظّف كلمة " العلاج " في جملةٍ من إنشائك .

الوضعيّة الثّانية : ( 08 ن )

- 1 - أعرب ما تحته خطّ في النّص إعزاب تاماً . ( نشاطاً ، يكتسبوا ) ( 01 ن )
- 2 - سمّ واشرح الصّورة البيانيّة التّالية : " لأنّ الرّياضة تُحاربُ التّواني والكسل " . ( 01 ن )
- 3 - أبرز النّمط الغالب على النّص ، ومثّل له بأحد مؤشّراته . ( 01,5 ن )
- 4 - ميّز بين الفعلين التّاليين : تعلّم ، حرصت ( من حيث التّجرّد والزيّادة ) . ( 01 ن )

- 5 - بين دلالة الحروف التالية : [ وَدَّتْ لَوْ تَمَارَسَهَا ... ] ، [ هَا قَدْ عَلِمْتَ ... ] (0,5 ن)
- 6 - صُغِ اسْمَ التَّفْضِيلِ مِنَ الْفِعْلَيْنِ : اَعْتَنْتَ ، يَحْرُصُ . (01 ن)
- 7 - اَجِبْ عَنِ الْجُمْلَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ : أ - أَلَيْسَتْ الرِّيَاضَةُ مُفِيدَةً ؟ (0,5 ن)  
ب - هَلْ تَمَارَسُ الرِّيَاضَةَ ؟ (0,5 ن)
- 8 - نَاقِشْ بِالْحُجَّةِ قَوْلَ الْكَاتِبِ : " ... لِنَقْوَى رَوَابِطَ الْأَخُوَّةِ بَيْنَهُمْ ، وَلِنَكْتَسِبُوا صِحَّةَ الْأَجْسَامِ ، وَفِطْنَةَ الْعُقُولِ " . (01 ن)

الجزء الثاني : ( 08 ن )

الوضعية الإدماجية :

السياق : في حصة التربية البدنية أجري قسمك منافسة في كرة اليد مع قسم ثانٍ ، ولما انتهت المباراة لصالح هذا الأخير أبدى زملاؤك كرهاً وعداءً شديدين للفريق المنافس . كما قرّر بعضهم إلا يمارس الرياضة مرة أخرى ... هنا تدخلت لتبين لرفقائك أنها مجرد لعبة فقط .

السند : " الرياضة تربية للنفوس قبل أن تكون إحراراً للكؤوس " .

التعليمة : أنتج نصاً لا يقل عن أربعة عشر سطرًا توجّه فيه زملاءك إلى التحلي بالروح الرياضية ، وتحتّمهم على احترام المنافس ، وانصحهم بعدم ترجيح كفة الرياضة على حساب الدراسة ، مؤظفًا معارفك ومكتسباتك القبلية .