

السند:

إن الرياضة البدنية تحافظ على الصحة العامة للإنسان ، وتساعد على اكتساب الرشاقة والحيوية وتحرك العضلات فتجعلها مرنة، كما تقوي التنفس، وتخفف من حالات التوتر بحصول الاسترخاء والهدوء النفسي، وتنشط الجهاز الدموي، وتحارب السممة، فتخلص الجسم من وزنه الزائد، بالإضافة إلى علاج الام الظهر ، وتلين المفاصل ، والكثير من المرضى يمارس الرياضة طلبا للعلاج والشفاء. ومن أحسن أنواع الرياضة البدنية : السباحة التي يتطلب الحصول على فوائدها الصحية ، ممارستها بشكل منظم وبمساعدة مدرب خاص ، يوجه ويمرن على تطبيق تمارينها المطلوبة واحترام مراحل إنجازها ويتم ذلك في أندية ومساح خاصة.

ولزيادة الاستفادة من هذه الرياضة يقدم المختصون في السباحة بعض النصائح التي يجب إتباعها قبل دخول الماء في المسبح أو النهر أو البحر ومنها: القيام ببعض الحركات الرياضية قبل العوم مع رش الجسم بالماء ، وعدم الغطس بالرأس أو القفز بشكل مفاجئ ، وعدم السباحة والمعدة خاوية تماما أو ممتلئة ، وعند الانتهاء من السباحة على الرياضي الاستراحة على الأقل نصف ساعة وشرب كميات مناسبة من الماء. وقد أكد الإسلام على أهمية كل أنواع الرياضة ، وحث عليها خاصة منها السباحة فقد جاء في القول المأثور للخليفة، سيدنا عمر بن الخطاب: ((علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل)).

الأسئلة

#### الوضعية الأولى (4ن):

- 1- هات من السند فائدتين للرياضة البدنية.....(1ن)
- 2- قم المختصون مجموعة من الإرشادات يجب إتباعها قبل السباحة ، اذكر اثنين منها.....(1ن)
- 3- هات ضد المفردتين الآتيتين من السند: الناقص - أضرار.....(1ن)
- 4- لخص مضمون السند في فكرة عامة.....(1ن)

#### الوضعية الثانية (8ن):

- 1- أعرب ما تحته خط في السند.....(2ن)
- 2- املأ الجدول التالي بما يناسبه من الجملة الآتية : تمارين الرياضة مهمة للجسم.....(2ن)

اسما معرفا (ال) التعريف	اسما معرفا بالإضافة	اسما مجرورا بحرف جر	اسما مفعولا

3- حدد أقسام التشبيه وسماها في الجملة التالية:

- الرياضة البدنية كأنها دواء طبيعي في علاج المرض.....(2ن)
- 4- علل حذف الألف اللينة من المفردتين: هذه - ذلك.....(1 ن)
- 5- استخرج من السند: .....(1 ن)

- اسم تفضيل .

- أداة توكيد.

#### الوضعية الإدماجية 8ن:

السياق: في ممارسة الرياضة البدنية فوائد صحية ، نفسية ، وسلوكية، لا تعد ولا تحصى.

السند: قيل قديما ((العقل السليم ، في الجسم السليم)).

التعليمة: اكتب نصا وصفيا سرديا من اثني عشرة سطرا ، تبين فيه فوائد ممارسة الرياضة البدنية موظفا الألف اللينة في الاسم، محترما علامات الوقف.