

1 - النص:

الرَّيَاضَةُ الْبَدَنِيَّةُ

إِنَّ الْجِسْمَ الْبَشَرِيَّ كَسَيَّارَةٍ بُخَّارِيَّةٍ، وَأَعْضَاؤُهُ تُشْبِهُ آلَاتِهَا، فَلِكَيْ تَظَلَّ فِي حَالَةٍ جَيِّدَةٍ يَجِبُ أَنْ تَشْتَغَلَ بِاسْتِمْرَارٍ وَتُصَانَ بِكَيْفِيَّةٍ مُنْتَظِمَةٍ، وَلَا شَكَّ أَنَّهُ إِذَا مَضَتْ عَلَيْهَا الْأَيَّامُ، ثُمَّ الْأَعْوَامُ، دُونَ أَنْ تَعْمَلَ وَتُسْتَخْدَمَ، فَتَرَكْتَ حَتَّى تَصْدَأَ، تَطَرُّأَ عَلَيْهَا عِلَّةُ التَّعَطُّلِ وَالْفَسَادِ، فَكَذَلِكَ أَعْضَاءُ الْجِسْمِ، إِذَا طَالَ سُكُونُهَا، وَلَمْ يُسْتَعْمَلْ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْهَا فِي وَظِيفَتِهِ، لَحِقَ الْجِسْمَ اِعْتِلَالٌ وَاخْتِلَالٌ، بِحَسَبِ أَهْمِيَّةِ ذَلِكَ الْعَضْوِ مِنْ مَجْمُوعِ هَيْكَلِ الْإِنْسَانِ. لِذَلِكَ كَانَتِ الرِّيَاضَةُ الْبَدَنِيَّةُ ضَرُورَةً حَيَوِيَّةً بِالنِّسْبَةِ لِلْإِنْسَانِ الَّذِي عَلَيْهِ أَنْ يُوَاطَبَ عَلَى مُمَارَسَتِهَا وَأَنْ يَحْتَرَمَ قَوَاعِدَهَا لِتَعُودَ عَلَى صِحَّةِ جِسْمِهِ بِالنَّفْعِ الْعَمِيمِ.

2 - الفهم:

- أ - تصان بكيفية منتظمة = تُراقب وتُنظف وتُصلح بشكل دائم.
 - تطرأ عليها علة التعطل والفساد = تتعطل وتصير غير صالحة للاستعمال.
 - لحق الجسم اعتلال و اختلال = أصبح الجسم مريضا عليلا.
 ب - نجعل آلات السيارة في حالة جيدة بتشغيلها باستمرار وبصيانتها وإصلاحها إذا تعطلت.
 ج - عدم القيام بالحركات الرياضية هو الذي يسبب - حسب النص - في اعتلال الجسم واختلاله. هناك أسباب أخرى كسوء أو نقص التغذية وعدم الاعتناء بنظافة الجسد وتعريض الجسم للعدوى ...

3 - التراكيب:

الأفعال المنصوبة	حرف النصب	حكم النصب
جئت لأتعلم	أن	مضمرة جوازا بعد لام التعليل.
تظل	كي	التعليل
تشتغل	أن	ظاهرة بعد كي
تعمل	أن	ظاهرة بعد أن
تصدأ	أن	ظاهرة بعد أن
يواظب	أن	مضمرة وجوبا بعد حتى
يحترم	أن	ظاهرة بعد أن
تعود	أن	ظاهرة بعد أن مضمرة جوازا بعد لام التعليل

- ب - لا أَكُلُ السَّمَكَ وَأَشْرَبُ اللَّبَنَ. (واو المعية)
 - ما كان الفلاحُ لِيَتْرَكَ أرضه دونَ حرثٍ بعدما نزلتِ الأمطارُ.
 - لا أَعْبُرُ الطَّرِيقَ والضَّوْءُ الأخضرُ مُشْتَعِلٌ.
 - أصومُ رمضانَ من طُلُوعِ الفجرِ حتى غُرُوبِ الشمسِ.
 - لا تَلْعَبُ تحتَ المطرِ فَتَمْرَضُ.
 - أمارسُ الرياضةَ البدنيَّةَ حَتَّى أَقْوِيَ جسمي.
 - عاقبَ الأبُ ابنه كَيْ يَكْفَّ عن إيذاءِ أخته وَيَهْتَمَّ بدراسته.

ج -

مُعْطُوف	حرف عطف	فاعل	مفعول به مقدم	فعل
اختلال	و	اعتلال	الجسم	لحق

4 - الصرف والتحويل :

أ -

نوعه	الفعل المعتل	نوعه	الفعل الصحيح
مثال	يجب / وجب	سالم	تشبه / شابه
أجوف	تصان / صان	مضعف	تظل / ظل
ناقص	مضت / مضى	سالم	تشتغل / اشتغل
أجوف	طال	سالم	تعمل / عمل
أجوف	كانت / كان	سالم	تستخدم / استخدم
مثال	يواظب / واظب	سالم	تركت / ترك
أجوف	تعود / عاد	مهموز	تصدأ / صدأ
		مهموز	تطراً / طرأ
		سالم	لحق
		سالم	يحترم / احترم

- ب - أَنْرِيضُ لِأَقْوِيَ عَضَلَاتِي وَأَقِي جِسْمِي مِنَ الْأَمْرَاضِ.
 أَنْتِ تَتَرِيضِينَ لِتُقَوِّيَ عَضَلَاتِكَ وَتَقِي جِسْمَكَ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
 أَحْمَدُ يَتَرِيضُ لِيقْوِي عَضَلَاتِهِ وَيَقِي جِسْمَهُ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
 نَحْنُ نَتَرِيضُ لِتُقَوِّيَ عَضَلَاتِنَا وَتَقِي أَجْسَامَنَا مِنَ الْأَمْرَاضِ.
 الْبَنَاتُ تَتَرِيضَانِ لِتُقَوِّيَا عَضَلَاتَهُمَا وَتَقِيَا جِسْمَيْهِمَا مِنَ الْأَمْرَاضِ.
 الْفَتَيَانُ يَتَرِيضُونَ لِيقْوُوا عَضَلَاتِهِمْ وَيَقُوا أَجْسَامَهُمْ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
 الْفَتَيَاتُ يَتَرِيضْنَ لِيقْوِينَ عَضَلَاتِهِنَّ وَيَقِينَ أَجْسَامَهُنَّ مِنَ الْأَمْرَاضِ

5 - الإملاء :

- هَذَا الْفَتَى الشَّابُّ هُوَ صَاحِبُ ذَلِكَ الْمَنْزَلِ الْفَخْمِ هَذَا
- لَمْ يَفْزَ مِنْ هَوْلَاءِ اللَّاعِبِينَ إِلَّا عَمْرٌ الَّذِي احْتَلَّ الرَّتْبَةَ الْأُولَى فِي السَّبَاقِ عَمْرُو - الَّذِي
- اجْتَمَعَ مُسَيِّرُوا الْفَرِيقِ لِيَجِدُّوْا مَكْتَبَهُمْ مَسِيرُو - لِيَجِدُّوْا
- احْتَفَلَ سُكَّانُ الْحَيِّ بِقُدُومِ الْعَمِّ دَاوُودَ مِنَ الْحَجِّ دَاوُد
- طَاهَةٌ قَنَاصٌ مَاهِرٌ، لَكِنَّهُ أَضَاعَ طَرِيدَتَهُ هَذِهِ الْمَرَّةَ طَه

6 - التعبير الكتابي :

المقدمة : شراء التذكرة - الدخول إلى الملعب والجلوس - وصف الملعب ...

العرض : خروج اللاعبين والحكام - أخذ صور للفريقين المحلي والزائر - انطلاق المباراة - تشجيع الجمهور - محاولات
لتسجيل الأهداف - ارتكاب أخطاء من طرف اللاعبين - انتهاء الشوط الأول - استراحة اللاعبين وتعديل خطة اللعب من
لدى المدرب - بداية الشوط الثاني - احتدام اللعب - تمرير ذكي للكرة وتوزيعها بشكل هادف - تسجيل الهدف - نهاية
المباراة ...

الخاتمة : الشعور بالفرح والسرور لفوز فريق المدرسة (أو العكس) - تهنئة أعضاء الفريق تشجيعهم على المزيد من التألق ...