

الوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ عَشْرَةُ الرِّيَاضَةُ

هَدَفُ الْوَحْدَةِ:

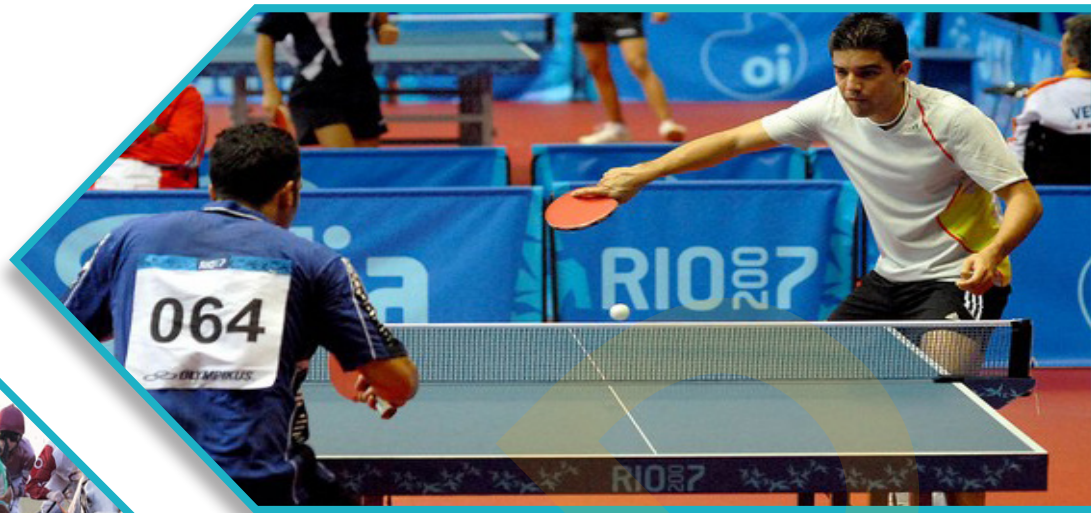
ما أَسْمَاءُ الرِّيَاضَاتِ وَأَنْوَاعُهَا وَفَوَائِدُهَا عَلَى الصِّحَّةِ الْجَسَدِيَّةِ
وَالنَّفْسِيَّةِ لِلإِنْسَانِ؟

الأَهْدَافُ الْفَرَعِيَّةُ:

١. اسْتِخْدَامُ الْمُفْرَدَاتِ وَالتَّعْبِيرَاتِ الدَّالَّةِ عَلَى
الأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ بِأَنْوَاعِهَا.
٢. تَعْرِفُ قَوَاعِدَ لَعْبَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ وَالتَّحَدُّثُ عَنْهَا.
٣. تَمْيِيزُ أَدْوَاتِ نَفْيِ الْجُمْلَةِ الاسْمِيَّةِ وَالفِعْلِيَّةِ.
٤. تَعْرِفُ تَارِيخَ الأَلْعَابِ الأُولمْبِيَّةِ.
٥. تَعْرِفُ أَبْوَابَ الفِعْلِ المُجَرَّدِ وَالفِعْلِ المَزِيدِ.

مُفْرَدَاتٌ وَتَعْبِيرَاتٌ:

الأَلْعَابُ، الرِّيَاضَاتُ، الجَوَائِزُ، المِيدَالِيَّةُ،
السِّبَاحَةُ، المَبَارَاةُ، الجَزْيُ، المَشْيُ، القَفْزُ،
النَّبِيْجَةُ، الفَوْزُ، فَرِيْقُ، هَدَفُ، تَمْرِيْنَاتُ،
نَشَاطُ، مَدَافِعُ، كَأْسُ، هَدَافُ، حَكْمُ، ضَرْبَةُ
حُرَّةُ، مُهَاجِمُ خَطِيْرُ، كُرَةُ الْقَدَمِ، كُرَةُ السَّلَّةِ،
كُرَةُ اليَدِ، الكُرَةُ الطَّائِرَةُ، كُرَةُ الطَّاولَةِ، رَفْعُ
الأَثْقَالِ، رُكُوبُ الدَّرَاجَةِ، رُكُوبُ الخَيْلِ،
يَحْرُسُ، يُهَاجِمُ، يُسَجِّلُ.





الاسْتِمَاعُ

الرِّيَاضَةُ وَأَنْوَاعُهَا



أَسْئَلَةٌ تَمَهِّدِيَّةٌ شَفَوِيَّةٌ:

١. مَنْ يُحِبُّ الرِّيَاضَةَ؟
٢. لِمَاذَا يُمَارِسُ النَّاسُ الرِّيَاضَةَ؟
٣. مَا أَشْهُرُ أَنْوَاعِ الرِّيَاضَةِ فِي بَلَدِكَ؟

أَوَّلًا: اسْتَمِعْ إِلَى النَّصِّ الْآتِي، ثُمَّ اخْتَرِ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ:

١. كَاتِبُ النَّصِّ:

أ. لَاعِبُ رِيَاضِيّ

ج. غَيْرُ مَعْرُوفٍ

ب. كَاتِبُ صَحْفِيّ

٢. الرِّيَاضَةُ:

أ. نَشَاطٌ عِلْمِيّ

ج. نَشَاطٌ اقْتِصَادِيّ

ب. نَشَاطٌ بَدَنِيّ

٣. لِلرِّيَاضَةِ نَوْعَانِ:

أ. جَمَاعِيَّةٌ وَفَرْدِيَّةٌ

ج. السِّبَاخَةُ وَرُكُوبُ الْخَيْلِ

ب. كُرَةُ الْقَدَمِ وَكُرَةُ السَّلَّةِ

٤. أَشْهُرُ الْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ فِي الْعَالَمِ هِيَ:

أ. كُرَةُ السَّلَّةِ

ب. الكُرَةُ الطَّائِرَةُ

ج. كُرَةُ الْقَدَمِ

ثَانِيًا: اسْتَمِعْ إِلَى النَّصِّ مَرَّةً ثَانِيَةً، ثُمَّ صَعِّ خَطًّا تَحْتَ الرِّيَاضَةِ الْفَرْدِيَّةِ وَخَطِّينِ تَحْتَ الْجَمَاعِيَّةِ:

١. كُرَةُ الْقَدَمِ

٣. رُكُوبُ الْخَيْلِ

٥. الْمَشْيُ

٧. الْجَرْيُ

٢. السِّبَاخَةُ

٤. كُرَةُ السَّلَّةِ

٦. كُرَةُ الْيَدِ

٨. الْقَفْرُ

ثالثًا:  استمع إلى النص مرّةً ثالثةً، ثمّ ضع (✓) أمام الصواب و (x) أمام الخطأ:

خطأ	صواب	المعلومة الواردة في النص
		١. تحسّن الرّياضة أداء الجسم.
		٢. يتألّف فريق كرة القدم من ١٤ لاعبًا.
		٣. كرة القدم: رياضة جماعيّة بين فريقين.
		٤. تُشجّع الرّياضة على العنف في أثناء اللّعب.
		٥. عدّد اللاعبين في فريق كرة القدم ٢٢ لاعبًا.
		٦. إدخال الكرة في مرمى الفريق الآخر، يُسمّى «نقطة».

رابعًا:  أكمل ما يأتي بجملٍ وفق النموذج:

النموذج: كرة القدم لعبة جماعيّة يؤدّيها النّاس في الملعب.

١. السباحة:

٢. المشي:

٣. ركوب الخيل:

خامسًا:  املا كل فراغ ممّا يأتي بكلمة مناسبة:

(على، وأخلاق، الجسم، احترام، نشاط، أثناء)

الرّياضة بدنيّ، هدفها تحسين أداء ، والمحافظة صحته،

والترفيه، أو المنافسة. وللرّياضة آداب يجب اتّباعها، مثل اللاعبين بعضهم

بعضًا، وضرورة تجنب العنف في اللّعب.

سادسًا:  لخص النصّ المسموع في ثلاث فكريّ رئيسية:

١.

٢.

٣.

المَحَادِثُ

كَأْسُ الثَّانَوِيَّاتِ

أَسْئَلَةٌ تَمْهِيدِيَّةٌ شَفَوِيَّةٌ:

١. هَلْ تُحِبُّ كُرَةَ الْقَدَمِ؟
٢. أَيُّ فَرِيقٍ تُشَجِّعُ؟ وَلِمَاذَا؟
٣. مَنِ اللَّاعِبُ الْمُفْضَلُ لَدَيْكَ؟

مَاجِدُ: مَوْحِبًا يَا سَيِّدُ. أُبَشِّرُكَ، لَقَدْ فَازَ فَرِيقُ كُرَةَ الْقَدَمِ فِي ثَانَوِيَّتِنَا بِكَأْسِ الثَّانَوِيَّاتِ.

يَاسِينُ: مُبَارَكًا! مَنْ كَانَ مُنَافِسُكُمْ فِي الْمُبَارَاةِ النَّهَائِيَّةِ؟ مَاجِدُ: فَرِيقُ ثَانَوِيَّةِ نَجِيبٍ فَاضِلٍ.

يَاسِينُ: كَمْ كَانَتِ النَّتِيجَةُ؟ مَاجِدُ: هَدَفَيْنِ مُقَابِلَ هَدَفٍ وَاحِدٍ.

يَاسِينُ: مَنْ سَجَّلَ الْهَدَفَيْنِ فِي فَرِيقِكُمْ؟

مَاجِدُ: سَجَّلَ لَاعِبُ الْوَسْطِ إِسْمَاعِيلُ الْهَدَفَ الْأَوَّلَ مِنْ ضَرْبَةِ حُرَّةٍ مُبَاشِرَةٍ فِي الشُّوْطِ الْأَوَّلِ، ثُمَّ سَجَّلَ لَاعِبُ الْهُجُومِ قَاسِمُ الْهَدَفَ الثَّانِي فِي نِهَآيَةِ الشُّوْطِ الثَّانِي.

يَاسِينُ: وَمَنْ سَجَّلَ هَدَفَ الْفَرِيقِ الْمُنَافِسِ؟ مَاجِدُ: سَجَّلَهُ هَدَافُ اسْمُهُ عَبْدُ اللَّهِ.

يَاسِينُ: كَيْفَ كَانَ دِفَاعُ الْخَصْمِ وَحَارِسُ مَرْمَاهُ؟

مَاجِدُ: كَانَ الدِّفَاعُ ضَلْبًا، وَكَانَ حَارِسُ الْمَرْمَى قَوِيًّا مَاهِرًا، لَكِنَّ إِضْرَارَنَا عَلَى الْفَوْزِ كَانَ أَقْوَى.

يَاسِينُ: وَمَنْ الْحَكْمُ فِي الْمُبَارَاةِ؟

مَاجِدُ: الْحَكْمُ مُدَرِّسُ الرِّيَاضَةِ فِي ثَانَوِيَّةِ مُحَمَّدٍ عَاكِفٍ، وَكَانَ عَادِلًا وَصَارِمًا.

يَاسِينُ: هَلْ شَارَكَتَ فِي الْمُبَارَاةِ؟

مَاجِدُ: لَا، كُنْتُ الْمُعَلِّقَ الرِّيَاضِيَّ فِيهَا... 😊😊😊

أَوَّلًا: أَجِبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الْآتِيَةِ (شَفَوِيًّا):

١. بِمِ فَازَ فَرِيقُ مَدْرَسَةِ مَاجِدِ؟
٢. كَمْ كَانَتْ نَتِيجَةُ الْمُبَارَاةِ؟
٣. مَتَى سَجَّلَ قَاسِمُ الْهَدَفَ الثَّانِي؟
٤. مَاذَا كَانَ عَمَلُ مَاجِدِ فِي الْمُبَارَاةِ؟

ثَانِيًا: ضَعِ إِشَارَةَ (✓) أَمَامَ الصَّوَابِ وَإِشَارَةَ (✗) أَمَامَ الْخَطَأِ فِيمَا يَأْتِي:

١. كَانَ مَاجِدُ حَارِسَ الْمَرْمَى فِي الْمُبَارَاةِ. ()
٢. كَانَ حَارِسُ مَرْمَى الْخَصْمِ قَوِيًّا وَمَاهِرًا. ()
٣. سَجَّلَ هَدَفَ الْخَصْمِ هَدَافُ اسْمُهُ عَبْدُ اللَّهِ. ()
٤. سَجَّلَ لَاعِبُ الْهُجُومِ قَاسِمُ هَدَفَهُ فِي الشُّوْطِ الْأَوَّلِ. ()
٥. الْحَكْمُ هُوَ مُدَرِّسُ الرِّيَاضَةِ فِي ثَانَوِيَّةِ مُحَمَّدٍ عَاكِفٍ. ()

ثالثًا: اكتب صفات مناسبة لما يأتي:

١. حَارِسٌ
٢. الفَرِيقُ
٣. الشَّوْطُ
٤. حَكْمٌ

رابعًا: اكتب الفعل المناسب في الفراغ:

(يَحْرُسُ، يَسْتَمِعُ، يُهَاجِمُ، يُدَافِعُ، يُسَجِّلُ، يَجْرِي)

١. اللَّاعِبُ المَاهِرُ الأَهْدَافَ.
٢. حَارِسُ المَرْمَى المَرْمَى.
٣. المُدَافِعُ عَنِ المَرْمَى.
٤. المُهَاجِمُ مَرْمَى الخِصْمِ.
٥. إِلَى المَعْلَقِ الرِّياضِيِّ.
٦. اللَّاعِبُ فِي المَلْعَبِ

خامسًا: اكتب كما في النموذج:

النَّمُودَجُ: حَارِسُ المَرْمَى قَوِيًّا:

ب. حَارِسُ المَرْمَى كَانَ قَوِيًّا.

أ. كَانَ حَارِسُ المَرْمَى قَوِيًّا.

١. المَعْلَقُ الرِّياضِيُّ نَشِيطٌ:

أ.
ب.

٢. مُعَلِّمُ الرِّياضَةِ حَكْمٌ:

أ.
ب.

٣. المُبَارَاةُ النِّهَائِيَّةُ حَاسِمَةٌ:

أ.
ب.

٤. كَأْسُ الثَّانَوِيَّاتِ جَمِيلَةٌ:

أ.
ب.

سادسًا: اكتب كل مفرد أو تعبير مما بين القوسين تحت الصورة المناسبة لها:

(فَرِيقٌ، ضَرْبَةُ جَزَاءٍ، كَأْسٌ، مُعْلَقٌ رِياضِيٌّ، ضَرْبَةُ حُرَّةٍ، حَكْمٌ)



سابعًا: تحدّث عن مباراة شاهدتها مستعينًا بالأسئلة الآتية (شفويًّا):

١. ما الفَرِيقانِ المُتَنافِسانِ؟
٢. أَيْنَ جَرَتِ المُبَارَاةُ؟
٣. كَمَ كَانَتْ نَتِيجَةُ المُبَارَاةِ؟
٤. كَيْفَ كَانَ أَداءُ اللَّاعِبِينَ؟

القَوَاعِدُ ١ (النَّحْوُ)

نَفْيِ الْجُمْلَتَيْنِ: الْأَسْمِيَّةِ وَالْفِعْلِيَّةِ



أَسْئَلَةٌ تَمْهِيدِيَّةٌ شَفَوِيَّةٌ:

١. مَنْ يَذْكُرُ جُمْلَةً فِعْلِيَّةً وَجُمْلَةً أَسْمِيَّةً؟
٢. هَلْ تُفِيدَانِ الْإِثْبَاتِ أَوْ النَّفْيِ؟
٣. كَيْفَ نَفْيِ الْجُمْلَتَيْنِ؟

١. لَيْسَتْ الرِّيَاضَةُ لِعَبًا فَقَطْ.
٢. مَا الرِّيَاضَةُ هَوَايَةٌ فَقَطْ،
٣. لَا حَيَاةٌ مِنْ دُونِ رِيَاضَةٍ.
٤. لَمْ أَهْمِلْ مُمَارَسَةَ الرِّيَاضَةِ.
٥. لَنْ أَهْمِلَ التَّدْرِيْبَ.
٦. مَا أَهْمَلْتُ صِحَّتِي.
٧. أَنَا لَا أَدْخِنُ، وَلَا أَتَنَاوَلُ طَعَامًا زَائِدًا.

القَاعِدَةُ:

١. النَّفْيُ ضِدُّ الْإِثْبَاتِ، وَالْكَالِمُ الْمَنْفِي هُوَ الَّذِي دَخَلَتْ عَلَيْهِ إِحْدَى أَدَوَاتِ النَّفْيِ.
٢. أَدَاةُ نَفْيِ الْجُمْلَةِ الْأَسْمِيَّةِ هِيَ: (لَيْسَ)، مِثْلُ: (لَيْسَتْ الرِّيَاضَةُ لِعَبًا).
٣. أَدَاةُ نَفْيِ الْجُمْلَةِ الْفِعْلِيَّةِ هُمَا: (لَمْ) و(لَنْ)، مِثْلُ: (لَمْ أَهْمِلِ الرِّيَاضَةَ) و(لَنْ أَهْمِلَ التَّدْرِيْبَ).
٤. أَدَاةُ نَفْيِ الْجُمْلَتَيْنِ الْأَسْمِيَّةِ وَالْفِعْلِيَّةِ هُمَا: (مَا) و(لَا)، مِثْلُ: (مَا الرِّيَاضَةُ هَوَايَةٌ) و(مَا أَهْمَلْتُ صِحَّتِي) و(لَا حَيَاةٌ مِنْ دُونِ رِيَاضَةٍ) و(أَنَا لَا أَدْخِنُ).

نَمُودَجٌ مَحْلُولٌ: عَيْنُ أَدَاةِ النَّفْيِ فِيمَا يَأْتِي، وَادْكُرْ نَوْعَ الْجُمْلَةِ الَّتِي دَخَلَ عَلَيْهَا:

نَوْعُ الْجُمْلَةِ قَبْلَ النَّفْيِ	أَدَاةُ النَّفْيِ	الْجُمْلَةُ
جُمْلَةٌ أَسْمِيَّةٌ	مَا	مَا الضَّعِيفُ فَائِزًا.
جُمْلَةٌ أَسْمِيَّةٌ	لَيْسَ	لَيْسَ الْكَسَلُ جَمِيلًا.
جُمْلَةٌ فِعْلِيَّةٌ	لَنْ	لَنْ أَشَارِكَ فِي الْأَلْعَابِ.
جُمْلَةٌ فِعْلِيَّةٌ	لَمْ	لَمْ أَشَارِكَ فِي الْأَلْعَابِ.
جُمْلَةٌ أَسْمِيَّةٌ	لَا	لَا صِحَّةٌ مِنْ دُونِ رِيَاضَةٍ
جُمْلَةٌ أَسْمِيَّةٌ	لَيْسَتْ	لَيْسَتْ الرِّيَاضَةُ عُقُوبَةً

التَّدْرِيبَاتُ

أولاً: ضَعْ كَلِمَةً مُنَاسِبَةً بَعْدَ أَدَاةِ النَّفْيِ فِيمَا يَأْتِي:

١. لَنْ الرِّيَاضَةَ. ٣. لَمْ هَذَا الْفَرِيقَ.
٢. لَيْسَ صَعْبًا. ٤. مَا الْمُبَارَاةَ أَمْسَ.

ثانياً: اخْتَرِ أَدَاةَ النَّفْيِ الْمُنَاسِبَةَ، وَاكْتُبْهَا فِي الْفَرَاغِ:

١. أَمَارِسَ رِيَّاضَتِي أَمْسَ. (لَمْ، لَيْسَ، لَنْ) ٤. شَارَكَ عَلِيٌّ فِي الْمُبَارَاةِ. (لَا، لَمْ، مَا)
٢. رُكُوبُ الْخَيْلِ سَهْلًا. (لَنْ، لَمْ، لَيْسَ) ٥. أَهْمَلْتُ صِحَّتِي بَعْدَ الْيَوْمِ. (لَيْسَ، لَنْ، لَمْ)
٣. يَلْتَقِي الْفَرِيقَانِ غَدًا. (لَيْسَ، لَمْ، لَنْ) ٦. فَائِدَةُ لِلرِّيَاضَةِ بِلَا أَخْلَاقٍ. (لَمْ، لَا، لَنْ)

ثالثاً: انْفِ الْجُمْلَةَ الْفِعْلِيَّةَ الْآتِيَةَ بِأَرْبَعِ أَدَوَاتِ نَفْيٍ كَمَا فِي النَّمُودَجِ:

النَّمُودَجُ: يَسْتَنْقِظُ الرِّيَّاضِيُّ مُتَأَخَّرًا.

١. لَمْ يَسْتَنْقِظِ الرِّيَّاضِيُّ مُتَأَخَّرًا. ٣. لَا يَسْتَنْقِظُ الرِّيَّاضِيُّ مُتَأَخَّرًا.
٢. لَنْ يَسْتَنْقِظَ الرِّيَّاضِيُّ مُتَأَخَّرًا. ٤. مَا يَسْتَنْقِظُ الرِّيَّاضِيُّ مُتَأَخَّرًا.

يُشَاهِدُ الْمُعَلِّمُ الْمُبَارَاةَ:

١. ٣.
٢. ٤.

رابعاً: أَجِبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الْآتِيَةِ مُسْتَعْمِلًا الْأَدَاةَ الَّتِي بَيْنَ الْقَوْسَيْنِ كَمَا فِي النَّمُودَجِ:

النَّمُودَجُ: هَلْ سَجَلَ أَخُوكَ فِي النَّادِي؟ (لَمْ): لَا، لَمْ يُسَجَلْ أَحِي فِي النَّادِي.

١. هَلْ سَتَذْهَبُ إِلَى الْمَسْبَحِ غَدًا؟ (لَنْ):
٢. هَلْ شَاهَدْتَ الْأَلْعَابَ الْأُولمبيةة؟ (لَمْ):
٣. هَلِ اللَّاعِبُ الطَّوِيلُ ماهِرٌ؟ (لَيْسَ):

خامساً: أَنْشِئِ جُمْلَتَيْنِ اسْمِيَّتَيْنِ، وَأَدْخِلْ عَلَى الْأُولَى (لَيْسَ) وَعَلَى الثَّانِيَةِ (لَا):

١. لَيْسَ ٢. لَا

سادساً: أَنْشِئِ أَرْبَعَ جُمَلٍ فِعْلِيَّةٍ مَنْفِيَّةٍ تَبْدَأُ كُلُّ وَاحِدَةٍ مِنْهَا بِأَدَاةِ النَّفْيِ الْمَطْلُوبَةِ:

١. لَنْ ٣. لَا
٢. لَمْ ٤. مَا

القِرَاءَةُ

الأَلْعَابُ الأُولمِبيَّةُ

أَسْئَلَةٌ تَمْهيدِيَّةٌ شَفَوِيَّةٌ:

١. هَلْ سَمِعْتَ بِالْأَلْعَابِ الأُولمِبيَّةِ؟
٢. اذْكُرْ أَسْمَاءَ بَعْضِ الأَلْعَابِ الأُولمِبيَّةِ.
٣. لِمَاذَا سُمِّيَتِ الأَلْعَابُ الأُولمِبيَّةُ بِهَذَا الأِسْمِ؟

يُحِبُّ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الرِّيَاضَةَ، وَمُشَاهَدَةَ الأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ، وَلَا سِيَّمَا الأَلْعَابِ الأُولمِبيَّةِ، فَهِيَ أَلْعَابٌ عَالَمِيَّةٌ تُقَامُ كُلَّ أَرْبَعِ سَنَوَاتٍ فِي مُدُنٍ مُخْتَلِفَةٍ، وَيَشْتَرِكُ فِيهَا مُعْظَمُ الدُّوَلِ والشُّعُوبِ.

أُقيمتِ الأَلْعَابُ الأُولمِبيَّةُ أَوَّلَ مَرَّةٍ فِي مَدِينَةِ أُولمبيا اليُونَانِيَّةِ سَنَةَ ٧٧٦ ق.م (قَبْلَ المِيلَادِ)، وَمِنْهَا أَخَذَتِ اسْمَهَا، وَكَانَتْ فِي أَوَّلِ الأَمْرِ تُضَمُّ بَعْضُ الأَلْعَابِ، مِثْلَ أَلْعَابِ القُوَى، كَالجَزِي، وَرَمِي القُرْصِ، والرُّمْحِ، وَالكُرَةِ الحَدِيدِيَّةِ، وَالقَفْزِ، ثُمَّ بَدَأَتْ هَذِهِ الأَلْعَابُ تَتَطَوَّرُ حَتَّى شَمِلَتْ جَمِيعَ أنواعِ الرِّيَاضَاتِ. تَتَنافَسُ الدُّوَلُ عَلَى اسْتِصْفَاءِ الأَلْعَابِ الأُولمِبيَّةِ، وَتَخْتَارُ اللِّجْنَةُ الأُولمِبيَّةُ الدَّوْلِيَّةُ المَدِينَةَ الَّتِي تَسْتَصِفُ هَذِهِ الأَلْعَابِ فِي كُلِّ دَوْرَةٍ. يُقَامُ لِلأَلْعَابِ الأُولمِبيَّةِ حَفْلٌ افْتِتَاحِيٌّ، وَحَفْلٌ خِتَامِيٌّ أَيْضًا بَعْدَ الانْتِهَاءِ مِنْهَا، وَتُوَزَعُ الجَوَائِزُ عَلَى الفَائِزِينَ، حَيْثُ تُقَدَّمُ المِيدَالِيَّةُ الذَّهَبِيَّةُ لِلْفَائِزِ بِالمَرْكَزِ الأَوَّلِ، وَالفِضِّيَّةُ لِصَاحِبِ المَرْكَزِ الثَّانِي، وَالبُرُونِزِيَّةُ لِلْحَاصِلِ عَلَى المَرْكَزِ الثَّالِثِ.

أَوَّلًا: أَجِبْ عَنِ الأَسْئَلَةِ الآتِيَةِ (شَفَوِيٌّ):

١. اذْكُرْ ثَلَاثَ أَلْعَابٍ أُولمِبيَّةٍ قَدِيمَةٍ.
٢. مَاذَا تَخْتَارُ اللِّجْنَةُ الأُولمِبيَّةُ الدَّوْلِيَّةُ؟
٣. مَا أنواعُ جَوَائِزِ الفَائِزِينَ؟
٤. مَاذَا يُقَامُ فِي بَدَايَةِ الأَلْعَابِ الأُولمِبيَّةِ؟

ثَانِيًا: اكْتُبْ رَقْمَ الفِقرَةِ المُنَاسِبَةِ أَمَامَ كُلِّ عُنْوَانٍ مِمَّا يَأْتِي:

١. تَارِيخُ الأَلْعَابِ الأُولمِبيَّةِ. ()
٢. تَوَزِيعُ الجَوَائِزِ عَلَى الفَائِزِينَ. ()

ثَالِثًا: ضَعِ إِشَارَةَ (✓) أَمَامَ الصَّوَابِ وَإِشَارَةَ (✗) أَمَامَ الخَطَأِ:

١. تُقَامُ الأَلْعَابُ الأُولمِبيَّةُ كُلَّ سَنَةٍ. ()
٢. تُقَدَّمُ المِيدَالِيَّةُ الذَّهَبِيَّةُ لِلْفَائِزِ بِالمَرْكَزِ الأَوَّلِ. ()
٣. تُقَدَّمُ المِيدَالِيَّةُ الفِضِّيَّةُ لِصَاحِبِ المَرْكَزِ الثَّالِثِ. ()
٤. تَتَنافَسُ الدُّوَلُ عَلَى اسْتِصْفَاءِ الأَلْعَابِ الأُولمِبيَّةِ. ()

رَابِعًا: ضَعْ خَطًّا تَحْتَ الْجَوَابِ الصَّحِيحِ فِيمَا يَأْتِي:

١. النَّصِّ السَّابِقُ:

- أ. حِوَارٌ بَيْنَ شَخْصَيْنِ
ب. قِصَّةٌ اجْتِمَاعِيَّةٌ
ج. مَعْلُومَاتٌ عِلْمِيَّةٌ وَتَارِيخِيَّةٌ.
٢. أُقِيمَتِ الْأَلْعَابُ الْأُولَمْبِيَّةُ أَوَّلَ مَرَّةٍ:
أ. فِي إِيطَالِيَا
ب. فِي الْيُونَانَ
ج. فِي الصِّينِ.
٣. الْأَلْعَابُ الْأُولَمْبِيَّةُ الْأُولَى كَانَتْ تَشْمَلُ:
أ. جَمِيعَ الرِّيَاضَاتِ
ب. بَعْضَ الرِّيَاضَاتِ
ج. كِلَاهُمَا خَطًّا.
٤. الْهَيْئَةُ الَّتِي تَخْتَارُ الدَّوْلَةَ الْمُسْتَضِيفَةَ لِلْأَلْعَابِ الْأُولَمْبِيَّةِ:
أ. الْأُمَمُ الْمُتَّحِدَةُ
ب. اللَّجْنَةُ الْأُولَمْبِيَّةُ الدَّوْلِيَّةُ
ج. الْإِتِّحَادُ الدَّوْلِيُّ لِلْكُرَةِ.

خَامِسًا: اَمْلَأِ الْجَدْوَلَ الْآتِي بِالْمَطْلُوبِ وَفَقَّ النَّمُودَجَ:

المَاضِي	رَكَضَ	فَفَزَ	لَعِبَ	حَسَنَ	حَسِبَ	شَمَلَ
المُضَارِعُ	يَرْكُضُ
الْوِزْنُ	فَعَلَ - يَفْعُلُ
البَابُ	الأَوَّلُ

سَادِسًا: اَكْتُبْ جَمْعَ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ:

١. دَوْلَةٌ:
٢. لُعْبَةٌ:
٣. جَائِزَةٌ:
٤. مِيدَالِيَّةٌ:

سَابِعًا: ضَعْ خَطًّا تَحْتَ الْفِعْلِ الْمُجَرَّدِ وَخَطِّينِ تَحْتَ الْفِعْلِ الْمَزِيدِ:

يُعَدُّ الْفَنَّاؤُ الْفَرَنْسِيُّ كُوبِرْتَانَ مَوْسَسَ الْأَلْعَابِ الْأُولَمْبِيَّةِ الْحَدِيثَةِ، وَهُوَ الَّذِي صَمَّمَتْ عَلَمَهَا الْحَدِيثَ فِي سَنَةِ ١٩١٤، وَهَذَا الْعَلَمُ الْأَبْيَضُ يَتَّصِفُ بِخَمْسِ حَلَقَاتٍ مُلَوَّنَةٍ مُتَدَاخِلَةٍ، تَرْمُزُ إِلَى الْقَارَاتِ الْخَمْسِ وَالْوَانَ أَعْلَامَهَا، أَمَّا التَّدَاخُلُ فَيُشِيرُ إِلَى الصَّدَاقَةِ، الَّتِي هِيَ غَرَضُ هَذِهِ الْأَلْعَابِ، وَرَفَعَ هَذَا الْعَلَمُ رَمْزًا لِلْأُولَمْبِيَادِ سَنَةَ ١٩٢٠.

ثَامِنًا: هَاتِ مِنَ النَّصِّ السَّابِقِ جُمْلَةً تُشِيرُ إِلَى:

١. تَصْمِيمِ عِلْمٍ لِلْأَلْعَابِ الْأُولَمْبِيَّةِ:
٢. مُخْتَوِيَاتِ عِلْمِ الْأَلْعَابِ الْأُولَمْبِيَّةِ:
٣. رَفَعِ الْعَلَمِ:
٤. مَعْنَى الْعَلَمِ:

التَّمْرِينَاتُ الرِّيَاضِيَّةُ



أَسْئَلَةٌ تَمْهِيْدِيَّةٌ شَفْوِيَّةٌ:

١. أَيُّ رِيَاضَةٍ تُفَضِّلُ، وَلِمَاذَا؟
٢. مَتَى تُمَارِسُ رِيَاضَتَكَ الْمُفَضَّلَةَ؟
٣. مَعَ مَنْ تُمَارِسُهَا؟

التَّمْرِينَاتُ الرِّيَاضِيَّةُ مِنْ أَهَمِّ الْعَادَاتِ الَّتِي يَجِبُ أَنْ يُدْخِلَهَا الْإِنْسَانُ فِي بَرْنَامِجِهِ الْيَوْمِيِّ؛ لِأَنَّهَا تُسَاعِدُهُ عَلَى الْوِقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَتُنْظِمُ الْوَزْنَ، وَتُنَشِّطُ الْجِسْمَ. وَالتَّمْرِينَاتُ الرِّيَاضِيَّةُ حَرَكَاتٌ بَدَنِيَّةٌ مُنْظَمَةٌ يُكْرِرُهَا الشَّخْصُ لِتَنْمِيَةِ قُدْرَتِهِ الْحَرَكَيَّةِ، وَهِيَ كَثِيرَةٌ مِنْهَا:

الْجَرْيُ: الَّذِي يُسَاعِدُ عَلَى حَرْقِ الْكَثِيرِ مِنَ السُّعْرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ، وَيُنَشِّطُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ فِي الْجِسْمِ، وَيَزِيدُ عَمَلَ الْعَضَلَاتِ، وَيُوَفِّرُ الطَّاقَةَ وَالْحَيَوِيَّةَ. رُكُوبُ الدَّرَاجَةِ: الَّذِي يُعَدُّ تَمْرِينًا رَائِعًا لِلْفَخْذَيْنِ وَالظَّهْرِ، وَهُوَ مِنْ التَّمْرِينَاتِ الْمُسَلِّبَةِ لِلْكِبَارِ وَالصِّغَارِ. السِّبَاحَةُ: الَّتِي تُقَوِّي جَمِيعَ عَضَلَاتِ الْجِسْمِ؛ وَتُسَاعِدُ عَلَى اسْتِرْخَاءِ الْجِسْمِ وَالْعَقْلِ. الْوَثْبُ عَلَى الْحَبْلِ: الَّذِي يُفِيدُ الْمِنْطَقَةَ السُّفْلَى مِنَ الْجَسَدِ، وَيُعَزِّزُ نُمُوَ الْعِظَامِ. تَمْرِينُ الْبَطْنِ: الَّذِي يَشُدُّ عَضَلَاتِ الْبَطْنِ، وَيُعَزِّزُ قُدْرَتَهَا عَلَى التَّحْمَلِ. وَأَدَاءُ هَذَا التَّمْرِينِ يَسْتَدْعِي التَّمَدُّدَ عَلَى الظَّهْرِ مَعَ ثَنِي الرُّكْبَتَيْنِ وَتَثِيْبِ الْأَقْدَامِ عَلَى الْأَرْضِ، وَوَضْعَ الْيَدَيْنِ خَلْفَ أَسْفَلِ الرَّأْسِ، ثُمَّ الْبَدْءَ بِالصُّعُودِ وَالهُبُوطِ بِالْجَذْعِ الْأَعْلَى مُتَّجِهًا نَحْوَ الرُّكْبَتَيْنِ.

أولاً: أجب عن الأسئلة الآتية:

١. لماذا التمرينات الرياضية مهمة؟

٢. ما تعريف التمرينات الرياضية؟

٣. ما فائدة الوثب على الحبل؟

ثانياً: اكتب رقم كل كلمة أمام ضدها:

(١) الصعود	(٢) المنظم	(٣) الظهر	(٤) السفلى
() الفوضى	() البطن	() العليا	() الهبوط

ثالثاً: اكتب رقم كل مضاف أمام المضاف إليه المتمم له:

١. زيادة	() الأثقال
٢. رفع	() القلب
٣. ركوب	() العضلات
٤. أمراض	() الدراجة
٥. تقوية	() الوزن

رابعاً: أنشئ ثلاث جمل مستخدماً عبارة (يساعد على)، كما في النموذج:

النموذج: الجزي يساعد على تقوية العضلات.

١.

٢.

٣.

خامساً: املأ كل فراغ بكلمة مناسبة مما بين القوسين:

(أخفاً، سجل، المباراة، الكرة، الجمهور، فاز، الفريق)

شاهدنا أمس مباراة لكرة السلة بين الفريق الكندي و..... الفنزويلي، كانت الصالة الرياضية

مليئة ب..... ، وكانت الدقائق الأخيرة من..... مثيرة جداً؛ لأن كل فريق كانت

له ثمان وثمانون نقطة؛ لكن أحد لاعبي الفريق الكندي..... ، فانتقلت الكرة إلى الفريق

الفنزويلي، ورمى اللاعب..... نحو السلة ف..... نقطة في الثانية الأخيرة من

المباراة، و..... الفريق الفنزويلي فيها.

القَوَاعِدُ ٢ (الصَّرْفُ)

المُجَرَّدُ والمَزِيدُ وَأَبْوَابُ الثَّلَاثِي



أَسْئَلَةٌ تَمَهِيدِيَّةٌ شَفَوِيَّةٌ:

١. مَنْ يَتَذَكَّرُ تَعْرِيفَ الْفِعْلِ الْمُجَرَّدِ؟
٢. مَنْ يَذْكُرُ ثَلَاثَةَ أَفْعَالٍ مَاضِيَةٍ مُجَرَّدَةٍ؟
٣. هَلْ يُمَكِّنُ إِضَافَةَ حُرُوفٍ زَائِدَةٍ إِلَى الْفِعْلِ الْمُجَرَّدِ؟

مُرَادٌ: أَنْتَ فَرِحْتَ بِانْتِهَاءِ الدَّرَاسَةِ. مَاذَا سَتَفْعَلُ فِي الْعُطْلَةِ الصَّيْفِيَّةِ؟
 فَاتِحٌ: أَفَكِّرُ أَنْ أَتَابِعَ حِفْظَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، وَأَمَارِسَ السَّبَاحَةَ. وَأَنْتَ؟
 مُرَادٌ: سَأَسَافِرُ إِلَى أَنْقَرَةَ لِلْعَمَلِ مَعَ عَمِّي الَّذِي يَصْنَعُ أَطْبَاقَ الْفَخَّارِ،
 وَيَزْخَرِفُهَا، وَيُرْسِمُ عَلَيْهَا أَشْكَالًا رَائِعَةً. كُنْتُ أَسْتَفْهَمُ مِنْ عَمِّي
 عَنْ هَذِهِ الْمِهْنَةِ حَتَّى تَعَلَّمْتُهَا.
 فَاتِحٌ: أَتَمَنَّى لَكَ عُطْلَةً جَيِّدَةً.

القَاعِدَةُ: الفعل المجرد والمزيد:

١. الْفِعْلُ الْمُجَرَّدُ هُوَ مَا كَانَتْ جَمِيعُ حُرُوفِهِ أَصْلِيَّةً، مِثْلَ (فَرِحَ، زَخَرَفَ).
٢. الْفِعْلُ الْمَزِيدُ هُوَ مَا زِيدَ عَلَى أَحْرَفِهِ الْأَصْلِيَّةِ حَرْفٌ أَوْ أَكْثَرُ، مِثْلَ (أَفْرَحَ، تَزَخَرَفَ).
٣. الْفِعْلُ الْمُجَرَّدُ قِسْمَانِ: ثَلَاثِيٌّ وَرُبَاعِيٌّ.
٤. يَتَكَوَّنُ الْفِعْلُ الْمَاضِي الثَّلَاثِيُّ الْمُجَرَّدُ مِنْ ثَلَاثَةِ أَحْرَفٍ أَصْلِيَّةٍ، مِثْلَ (فَرِحَ).
٥. يَتَكَوَّنُ الْفِعْلُ الْمَاضِي الرَّبَاعِيُّ الْمُجَرَّدُ مِنْ أَرْبَعَةِ أَحْرَفٍ أَصْلِيَّةٍ، مِثْلَ (زَخَرَفَ).
٦. الْفِعْلُ الثَّلَاثِيُّ الْمَزِيدُ ثَلَاثَةُ أَقْسَامٍ: مَا زِيدَ فِيهِ حَرْفٌ وَاحِدٌ مِثْلَ (أَفْهَمَ)، وَمَا زِيدَ فِيهِ حُرُوفَانِ مِثْلَ (تَفَاهَمَ)، وَمَا زِيدَ فِيهِ ثَلَاثَةُ أَحْرَفٍ مِثْلَ (اسْتَفْهَمَ).
٧. الْفِعْلُ الرَّبَاعِيُّ الْمَزِيدُ قِسْمَانِ: مَا زِيدَ فِيهِ حَرْفٌ وَاحِدٌ مِثْلَ (تَزَخَرَفَ) وَمَا زِيدَ فِيهِ حُرُوفَانِ مِثْلَ (اخْرَنْجَمَ).

أَبْوَابُ الثَّلَاثِيِّ الْمُجَرَّدِ:

١. الْفِعْلُ الْمَاضِي الثَّلَاثِيُّ الْمُجَرَّدُ لَهُ مَعَ مُضَارِعِهِ سِتَّةُ أَبْوَابٍ، هِيَ:
 - أ. الْبَابُ الْأَوَّلُ: فَعَلَ يَفْعَلُ، مِثْلَ (رَسَمَ يَرْسِمُ).
 - ب. الْبَابُ الثَّانِي: فَعَلَ يَفْعَلُ، مِثْلَ (قَفَزَ يَقْفِزُ).
 - ج. الْبَابُ الثَّلَاثُ: فَعَلَ يَفْعَلُ، مِثْلَ (صَنَعَ يَصْنَعُ).
 - د. الْبَابُ الرَّابِعُ: فَعَلَ يَفْعَلُ، مِثْلَ (فَرِحَ يَفْرَحُ).
 - هـ. الْبَابُ الْخَامِسُ: فَعَلَ يَفْعَلُ، مِثْلَ (حَسَنَ يَحْسِنُ).
 - و. الْبَابُ السَّادِسُ: فَعَلَ يَفْعَلُ، مِثْلَ (نَعِمَ يَنْعَمُ).
٢. هَذِهِ الْأَبْوَابُ مُرْتَبَةٌ بِحَسَبِ كَثْرَتِهَا فِي الْعَرَبِيَّةِ، فَأَفْعَالُ الْبَابِ الْأَوَّلِ أَكْثَرُ مِنْ أَفْعَالِ الْبَابِ الثَّانِي. وَهَكَذَا.
٣. لَا ضَابِطَ لِمَعْرِفَةِ بَابِ كُلِّ فِعْلٍ إِلَّا بِالرُّجُوعِ إِلَى الْمَعَاجِمِ الْعَرَبِيَّةِ.

نَمُودَجٌ مَحْلُولٌ: بَيْنَ الْفِعْلِ الْمُجَرَّدِ وَالْفِعْلِ الْمَزِيدِ فِي الْجُمَلِ الْآتِيَةِ:

الفِعْلُ	مَاضِيهِ	وَزْنُهُ	حُرُوفُهُ الْأَصْلِيَّةُ	مُجَرَّدٌ/مَزِيدٌ
١. أَحَبُّ الْبَحْرِ.	أَحَبَّ (أَحَبُّ)	أَفْعَلَ	ح-ب-ب	مَزِيدٌ
٢. رَكِبْتُ فِي السَّفِينَةِ.	رَكَبَ	فَعَلَ	ر-ك-ب	مُجَرَّدٌ
٣. تَنَزَّهْتُ مَعَ عَائِلَتِي.	تَنَزَّهْتُ	تَفَعَّلَ	ن-ز-ه	مَزِيدٌ

التَّدْرِيبَاتُ

أَوَّلًا: اْمَلِّأِ الْفَرَغَاتِ بِالْمُنَاسِبِ كَمَا فِي الْمِثَالِ:

الفِعْلُ	مَاضِيهِ	وَزْنُهُ	حُرُوفُهُ الْأَصْلِيَّةُ	مُجَرَّدٌ/مَزِيدٌ	الْأَحْرُفُ الزَّائِدَةُ
يَنْطَلِقَانِ	انْطَلَقَ	انْفَعَلَ	ط-ل-ق	مَزِيدٌ	ا-ن
يَلْعَبُونَ
اسْتَعْفَرُوا
انْتَصَرَتْ

ثَانِيًا: صِلْ بَيْنَ (أ) وَمَا يُنَاسِبُهُ فِي (ب) بِكِتَابَةِ الرَّقْمِ الْمُنَاسِبِ:

(أ)	(ب)
١. سَافَرَ	(رُبَاعِيٌّ مُجَرَّدٌ)
٢. اسْتَعْجَلَ	(ثَلَاثِيٌّ مَزِيدٌ فِيهِ حَرْفَانِ)
٣. يَذْهَبُ	(ثَلَاثِيٌّ مَزِيدٌ فِيهِ ثَلَاثَةُ أَحْرَفٍ)
٤. اجْتَمَعَ	(ثَلَاثِيٌّ مَزِيدٌ فِيهِ حَرْفٌ)

ثَالِثًا: هَاتِ مَضَارِعَ الْأَفْعَالِ الْمَاضِيَةِ فِي الْآيَاتِ الْآتِيَةِ، وَاذْكُرْ بَابَهَا وَرَقْمَهُ، وَفَقَّ الْمِثَالِ:

١. ﴿وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ﴾ الشَّرْحُ: ٤
٢. ﴿خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ﴾ الْعَلَقُ: ٢
٣. ﴿سَأَلَ سَائِلٌ بِعَذَابٍ وَاقِعٍ﴾ الْمَعَارِجُ: ١
٤. ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا هُمْ أَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ﴾ الْبَلَدُ: ١٩
٥. ﴿فَأَمَّا مَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ، فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ﴾ الْقَارِعَةُ: ٦-٧
٦. ﴿وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا دُوْحَظٌ عَظِيمٌ﴾ فَضَلَتْ: ٣٥

الفِعْلُ الْمَاضِي	رَفَعَ
مَضَارِعُهُ	يَرْفَعُ
البَابُ	فَعَلَ يَفْعَلُ
رَقْمُ البَابِ	الثَّالِثُ



www.abjadarabi.com

www.doraye.com