

أسبوع التقويم و الدعم

1 - النص:

الرياضة البدنية

إِنَّ الْجِسْمَ الْبَشَرِيَّ كَسَيَّارَةٍ بُخَّارِيَّةٍ، وَأَعْضَاؤُهُ تُشَبِّهُ 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 اعْتِلَالٌ وَاخْتِلَالٌ، بِحَسَبِ أَهْمِيَّةِ ذَلِكَ الْعَضْوِ مِنْ مَجْمُوعِ هَيْكَلِ الْإِنْسَانِ. لَذَلِكَ كَانَتِ الرِّيَاضَةُ الْبَدَنِيَّةُ ضَرُورَةً حَيَوِيَّةً بِالنِّسْبَةِ لِلْإِنْسَانِ الَّذِي عَلَيْهِ أَنْ يُوَاطَّبَ عَلَى مُمَارَسَتِهَا وَأَنْ يَحْتَرَمَ قَوَاعِدُهَا لِيَتَعَوَّدَ عَلَى صِحَّةِ جِسْمِهِ بِالنَّفْعِ الْعَمِيمِ.

2 - الفهم:

- أ - تصان بكيفية منتظمة = تُراقَب وتُنظَّف وتُصلَح بشكل دائم.
- تطرأ عليها علة التعطل والفساد = تتعطل وتصبح 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
يواطب	أن	مضمرة وجوبا بعد حتى
يحترم	أن	ظاهرة بعد أن
تعود	أن	ظاهرة بعد أن مضمرة جوازا بعد لام التعليل

- ب - لَا أَكُلُ السَّمَكَ وَأَشْرَبُ اللَّبَنَ. (واو المعية)
 - مَا كَانَ الْفَلَّاحُ لِيَتْرَكَ أَرْضَهُ دُونَ حَرْثٍ بَعْدَمَا نَزَلَتْ الْأَمْطَارُ.
 - لَا أَعْبُرُ الطَّرِيقَ وَالضَّوْءُ الْأَخْضَرُ مُشْتَعِلٌ.
 - أَصُومُ رَمَضَانَ مِنْ طُلُوعِ الْفَجْرِ حَتَّى غُرُوبِ الشَّمْسِ.
 - لَا تَلْعَبُ تَحْتَ الْمَطَرِ فَتَمْرَضَ.
 - أَمَارِسُ الرِّيَاضَةَ الْبَدَنِيَّةَ حَتَّى أَقْوِيَ جِسْمِي.
 - عَاقَبَ الْأَبُ ابْنَهُ كَيْ يَكْفَّ عَنْ إِذَاءِ أُخْتِهِ وَيَهْتَمَّ بِدِرَاسَتِهِ.

ج -

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

4 - الصرف والتحويل :

أ -

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

- ب - أَتَرِيضُ لِأَقْوَى عَضَلَاتِي وَأَقْوَى جِسْمِي مِنَ الْأَمْرَاضِ.
 أَنْتَ تَتَرِيضُ لِتَقْوَى عَضَلَاتِكَ وَتَقِي جِسْمَكَ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
 أَحْمَدُ يَتَرِيضُ لِقْوَى عَضَلَاتِهِ وَيَقِي جِسْمَهُ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
 نَحْنُ نَتَرِيضُ لِقْوَى عَضَلَاتِنَا وَنَقِي أَجْسَامَنَا مِنَ الْأَمْرَاضِ.
 الْبَنَاتُ تَتَرِيضْنَ لِقْوَى عَضَلَاتِهِنَّ وَتَقِي جِسْمَهُنَّ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
 الْفَتَيَانُ يَتَرِيضُونَ لِقْوَى عَضَلَاتِهِمْ وَيَقِي أَجْسَامَهُمْ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
 الْفَتَيَاتُ يَتَرِيضْنَ لِقْوَى عَضَلَاتِهِنَّ وَيَقِيْنَ أَجْسَامَهُنَّ مِنَ الْأَمْرَاضِ.

- هَذَا الْفَتَى الشَّابُّ هُوَ صَاحِبُ ذَلِكَ الْمَنْزِلِ الْفَخْمِ هذا
- لَمْ يَفْزَ مِنْ هَؤُلَاءِ اللَّاعِبِينَ إِلَّا عَمْرٌ الَّذِي اِحْتَلَّ الرَّتَبَةَ الْأُولَى فِي السَّبَاقِ عمرو - الذي
- اجْتَمَعَ مُسَيِّرُوا الْفَرِيقِ لِيَجِدُّوا مَكْتَبَهُمْ مسيرو - ليجددوا
- اِحْتَفَلَ سُكَّانُ الْحَيِّ بِقُدُومِ الْعَمِّ دَاوُودَ مِنَ الْحَجِّ داود
- طَاهَةٌ قَنَاصٌ مَاهِرٌ، لَكِنَّهُ أَضَاعَ طَرِيدَتَهُ هَذِهِ الْمَرَّةَ طه

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 لدن 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 ...