

اِخْتِبَارُ الْوَحْدَةِ السَّابِعَةِ

أولاً: المَفْرَدَاتُ وَالتَّعْيِيرَاتُ اللَّغَوِيَّةُ

أ. اِمْلَأِ الْفَرَاغَ بِالْمُنَاسِبِ (خَمْسُ دَرَجَاتٍ)

١. لَعِبَ الْمُتَخَبُّ الْقَوْمِيَّ _____ قُوَّةً.
٢. _____ الْفَرِيقُ عَلَى مُنَافِسِهِ بِضَرْبَةِ جَزَاءٍ.
٣. مِنْ أَنْوَاعِ الرِّيَاضَاتِ الْجَمَاعِيَّةِ لُغْبَةُ كُرَّةِ _____.
٤. اِشْتَرَكْتُ فِي الْيَوْمِ _____ بِالْجَامِعَةِ.
٥. الْعَقْلُ _____ فِي الْجِسْمِ السَّلِيمِ.

ب. ضَعِ الْكَلِمَاتِ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ مِنَ الْجَدْوَلِ (خَمْسُ دَرَجَاتٍ)

المُصَارَعَةُ/كُرَّةُ الْقَدَمِ/اِحْتِيَاطِيٌّ/السَّبَاحَةُ/كُرَّةُ السَّلَّةِ/السَّاحَةُ/المَشْيُ/رَفْعُ الْأَثْقَالِ/أَسَاسِيٌّ/النَّادِي

| مَكَانٌ | لَاعِبٌ | أَلْعَابُ الْقُوَى | رِيَاضَةٌ فَرْدِيَّةٌ | رِيَاضَةٌ جَمَاعِيَّةٌ |
|---------|---------|--------------------|-----------------------|------------------------|
| | | | | |
| | | | | |

ت. صِلِ بَيْنَ كُلِّ كَلِمَتَيْنِ مُتَلَازِمَتَيْنِ ثُمَّ ادْخُلْهُمَا فِي جُمْلَةٍ مُفِيدَةٍ (خَمْسُ دَرَجَاتٍ)

| الجُمْلَةُ | (ب) | (أ) |
|------------|--------------|------------|
| _____ .١ | المُبَارَاةُ | كَأْسٌ |
| _____ .٢ | هَدَفًا | الْكُرَّةُ |
| _____ .٣ | العَالَمِ | لِيَاقَةٌ |
| _____ .٤ | بَدِيَّةٌ | نَتِيجَةٌ |
| _____ .٥ | الطَّائِرَةُ | يُحْرَزُ |

ث. اِخْتَرِ الْمُنَاسِبَ مِمَّا بَيْنَ الْقَوْسَيْنِ (خَمْسُ دَرَجَاتٍ)

١. عَكْسٌ : يَفُوزُ (يُسَدِّدُ - يَنْهَزِمُ - يَتَعَادَلُ)
٢. مُرَادِفٌ : غَيْرُ (سَوَى - ضِدٌّ - مُنَافِسٌ)
٣. جَمْعٌ : قُوَّةٌ (أَقْوِيَاءٌ - أَقْوَاتٌ - قُوَى)
٤. مُفْرَدٌ : حُكْمٌ (حُكْمٌ - حُكْمٌ - حَكِيمٌ)
٥. التَّمْرِينُ : يَزِيدُ (النَّجْمُ - الكُرَّةُ - القُوَى)



ثَانِيًا: الْقَوَاعِدُ

أ. حَدِّدِ الْحَرْفَ الَّذِي يَدُلُّ عَلَى الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِيمَا يَلِي (خَمْسُ دَرَجَاتٍ)

١. أَيْنَ الْجُمْلَةُ الصَّحِيحَةُ؟

- أ. لَمْ يَحْضُرَ الْجُمْهُورُ الْمُبَارَاةَ. ب. لَمْ حَضَرَ الْجُمْهُورُ الْمُبَارَاةَ.
ت. لَنْ حَضَرَ الْجُمْهُورُ الْمُبَارَاةَ. ث. لَمْ يَحْضُرُ الْجُمْهُورُ الْمُبَارَاةَ.

٢. الْإِسْمُ الْمَمْنُوعُ مِنَ الصَّرْفِ فِيمَا يَأْتِي

- أ. إِنْسَان ب. حَيَوَان ت. شَعْبَان ث. إِخْوَان

٣. مَصْدَرِ الْفِعْلِ (شَاهِدْ)

- أ. مُشَاهَدَةٌ ب. شَهَادَةٌ ت. شُهُودٌ ث. إِشْهَادٌ

٤. (قَابَلْتُ الْمُعَلِّمَاتِ الْجُدُدَ) مَا تَحْتَهُ خَطُّ مَفْعُولٍ بِهِ مَنْصُوبٌ

- أ. بِالْفَتْحَةِ ب. بِالْأَلْفِ ت. بِالتَّاءِ ث. بِالْكَسْرِ

٥. (تَحَسَّنَتْ صِحَّةُ الْمَرِيضِ.....خَرَجَ مِنَ الْمُسْتَشْفَى.) الرَّابِطُ الْمُنَاسِبُ بَيْنَ الْجُمْلَتَيْنِ هُوَ

- أ. لِذَلِكَ ب. لِكَيْ ت. لِأَنَّ ث. عِنْدَمَا

ب. حَوْلَ مَا تَحْتَهُ خَطُّ فِي الْجُمْلَةِ الْآتِيَةِ لِلْمُثَنَّى الْمَذْكُورِ وَالْجَمْعِ بِنَوْعَيْهِ وَيَبِينُ عِلْمَهُ إِعْرَابِهِ فِي كُلِّ جُمْلَةٍ (ثَلَاثُ دَرَجَاتٍ)

(اسْأَلِ الْمُعَلِّمَ عَنِ مَوْعِدِ الْإِمْتِحَانِ)

١. _____ الْعَلَامَةُ
٢. _____ الْعَلَامَةُ
٣. _____ الْعَلَامَةُ

ت. الْفَرَاعَاتُ بِالْكَلِمَةِ الْمُنَاسِبَةِ مِمَّا يَأْتِي (سَبْعُ دَرَجَاتٍ)

لَنْ - سِوَى - لَيْسَ - تَكَادُ - مَنْ - مَا - لَمْ

١. لَمْ يَنْجَحْ مِنَ الطُّلَابِ _____ عُمَانُ.

٢. هَلْ تَعْرِفُ _____ كَتَبَ هَذِهِ الرَّسَالَةَ؟

٣. _____ الْحَافِلَةُ أَنْ تَتَحَرَّكَ؛ لِذَلِكَ عَلَيَّ أَنْ أَذْهَبَ.

٤. _____ الْكَذِبُ حَلَالًا.

٥. _____ أَسَافِرُ خَارِجَ الْبِلَادِ فِي الْعُطْلَةِ الْقَادِمَةِ.

٦. رَسَبَ الطُّالِبُ فِي الْإِمْتِحَانِ لِأَنَّهُ _____ يَدْرُسُ جَيِّدًا.

٧. كَتَبْتُ كُلَّ _____ كَتَبَهُ الْمُعَلِّمُ عَلَى السُّبُورَةِ.

ث. اسْتَخْرِجِ الْإِسْمَ الْمُنْتَوِعَ مِنَ الصَّرْفِ فِي الْآيَاتِ الْآتِيَةِ وَبَيِّنْ سَبَبَ الْمَنْعِ (خمسُ دَرَجَاتٍ)

| سَبَبُ الْمَنْعِ | الِاسْمُ الْمُنْتَوِعُ |
|------------------|------------------------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

١. ﴿إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا * حَدَاقَ وَأَعْنَابًا﴾

٢. ﴿لَقَدْ كَانَ فِي يُوسُفَ وَإِخْوَتِهِ آيَاتٍ لِلْسَّائِلِينَ﴾

٣. ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ﴾

٤. ﴿وَجَعَلْنَا ابْنَ مَرْيَمَ وَأُمَّهُ آيَةً وَآوَيْنَاهُمَا إِلَى رَبْوَةٍ ذَاتِ قَرَارٍ وَمَعِينٍ﴾

٥. (أَمَّا السَّفِينَةُ فَكَانَتْ لِمَسَاكِينَ يَعْمَلُونَ فِي الْبَحْرِ)

ثالثاً: القراءةُ

اقرأ وأجب

الإفطار الصباحي ضروري قبل ممارسة الرياضة

تُعتبر وجبة الإفطار وجبة أساسية لا غنى لجسم الإنسان عنها، لما تحتويه من عناصر مفيدة، لذلك ينصح الأطباء جميعاً بضرورة تناول الإفطار يومياً قبل ممارسة أي جهد جسدي. بالنسبة لمحبي ممارسة الرياضة الصباحية يُعتبر ممارستهم الرياضة قبل تناول وجبة الإفطار خطأ شائعاً، ينبغي عليهم أولاً: تهيئة أجسادهم بتناول الماء والقليل من الطعام، كي تجدي ممارستهم للرياضة نفعاً. أثبتت دراسات عدة في هذا المجال ضرورة تناول الوجبة الصباحية قبل الذهاب لممارسة التمارين الرياضية، حيث أوصى البروفيسور (إنغو فروبوزه) -الأستاذ بالجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا- بضرورة تناول كوب كبير من الماء الفاتر قبل البدء في ممارسة الرياضة بعشرين دقيقة تقريباً. كما نصح بتناول ثمرة موز مثلاً مع هذا الماء، لكونها سهلة الهضم وتمد الجسم بالطاقة اللازمة لممارسة الرياضة. كما أكد على ضرورة أن يتخلى هواة ممارسة الرياضة عن الاعتقاد بأن ممارسة الأنشطة الحركية في الصباح دون تناول الطعام، تمكنهم من إنقاص وزنهم بشكل جيد، وقال «يعتقد الكثيرون أن ممارسة الرياضة في الصباح الباكر تعمل على حرق الدهون في الجسم، لأن مخزون السكر يكون قد تم حرقه بالفعل خلال الليل، ويكون جسم الإنسان خالياً من الطعام في هذا الوقت». فالإفطار وجبة رئيسة ينصح بها جميع خبراء التغذية، ولكنها الوجبة التي يتركها بعضنا من برنامج طعامه اليومي بدعوى انعدام الشهية أو عدم وجود الوقت، أو أن الأكل في الصباح هو نوع من الترف الصحي الذي لا داعي له، لذا يجب تناولها لإمداد الجسم بالطاقة المناسبة التي تساعد على ممارسة الرياضة وباقي أنشطة اليوم، فهي وجبة سهلة التحضير وكثيرة الفوائد.



أ. أَجِبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الْآتِيَةِ. (خَمْسُ دَرَجَاتٍ)

١. لِمَاذَا تُعْتَبَرُ وَجْبَةُ الْإِفْطَارِ وَجْبَةً أَسَاسِيَّةً؟

٢. مَا هُوَ الْخَطَأُ الشَّائِعُ بَيْنَ النَّاسِ؟

٣. لِمَاذَا يَمْتَنَعُ الْبَعْضُ عَنْ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْإِفْطَارِ؟

٤. مَاذَا يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَفْعَلَ قَبْلَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضِيَّةِ؟

٥. فِي أَيِّ وَقْتٍ يَكُونُ جِسْمُ الْإِنْسَانِ خَالِيًا مِنَ الدُّهُونِ؟ وَلِمَاذَا؟

ب. ضَعِ عِلَامَةَ (✓) أَوْ (×) ثُمَّ صَحِّحِ الْخَطَأَ (خَمْسُ دَرَجَاتٍ)

١. الْأَكْلُ فِي الصَّبَاحِ هُوَ نَوْعٌ مِنَ التَّرَفِّ الصَّحِيِّ الَّذِي لَا دَاعِيَ لَهُ.

() _____

٢. وَجْبَةُ الْإِفْطَارِ سَهْلَةٌ التَّحْضِيرِ وَقَلِيلَةُ الْفَوَائِدِ.

() _____

٣. تَتِمُّ تَهْيِئَةُ الْجِسْمِ بِتَنَاوُلِ الْمَاءِ وَالْقَلِيلِ مِنَ الطَّعَامِ.

() _____

٤. يَجِبُ تَنَاوُلُ كُوبٍ كَبِيرٍ مِنَ الْمَاءِ الْفَاتِرِ قَبْلَ الْبَدءِ فِي مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ بَعَشْرَ دَقَائِقَ تَقْرِيْبًا.

() _____

٥. وَجْبَةُ الْإِفْطَارِ تَمُدُّ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ.

() _____

الدرجة الكلية: خمسون