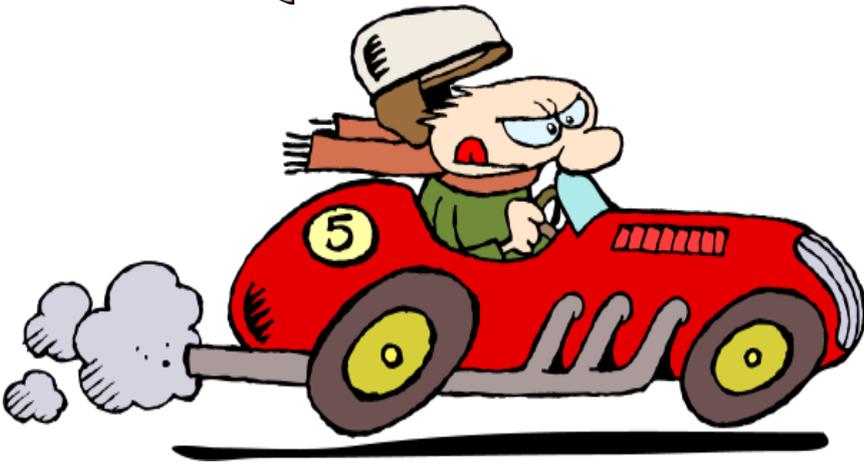


الدَّرْسُ الْوَّاحِدُ وَالعِشْرُونَ: الرِّيَاضَةُ



هَلْ مَارَسْتَ الرِّيَاضَةَ؟

هَنَاءُ: مَا الرِّيَاضَةُ الَّتِي كُنْتَ تُمَارِسُهَا؟

أَشْرَفُ: كُنْتُ أُمَارِسُ رِيَاضَةَ كُرَةِ اليَدِ، لَكِنْ لَيْسَ كَثِيرًا.

هَنَاءُ: لِمَاذَا؟! إِنَّ الرِّيَاضَةَ مُفِيدَةٌ.

أَشْرَفُ: كُنْتُ أَعْمَلُ طَوَالَ اليَوْمِ.

هَنَاءُ: هَلْ حَاوَلْتَ أَنْ تُوفِّرَ وَقْتًا لِلرِّيَاضَةِ؟

أَشْرَفُ: حَاوَلْتُ، لَكِنْ كَانَ الْأَمْرُ صَعْبًا.

هَنَاءُ: يَجِبُ أَنْ تُحَاوِلَ مُجَدِّدًا.

أَشْرَفُ: كَلَامُكَ يُشَجِّعُنِي. قَدْ أَحَاوَلْتُ مُجَدِّدًا.

هَنَاءُ: أَتَمَنَّى ذَلِكَ.



أَيِّ رِيَاضَةٍ مَارَسَ أَخُوكَ؟



عَدْنَانُ: أَيِّ رِيَاضَةٍ مَارَسَ أَخُوكَ؟

شَعْبَانُ: مَارَسَ رِيَاضَةَ الْمُصَارَعَةِ.

عَدْنَانُ: إِنَّ الْمُصَارَعَةَ رِيَاضَةٌ عَنِيفَةٌ.

شَعْبَانُ: أَعْلَمُ ذَلِكَ.

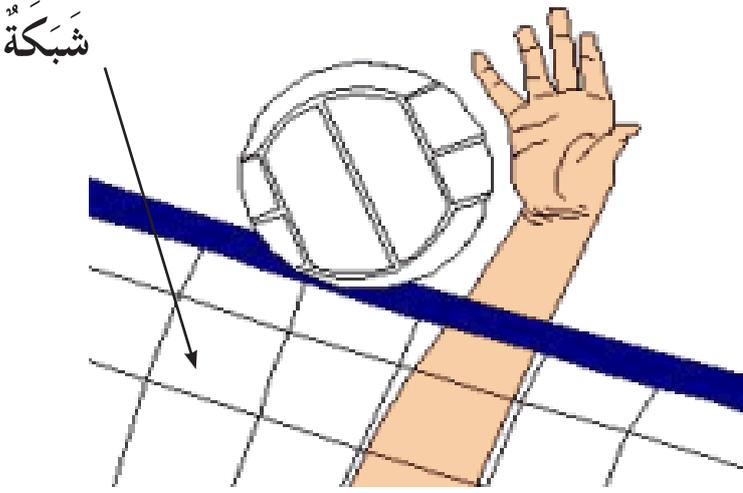
عَدْنَانُ: هَلْ جَرَّبَ رِيَاضَةً أُخْرَى؟

شَعْبَانُ: لَا؛ لِأَنَّهُ كَانَ يُحِبُّ الْمُصَارَعَةَ.

عَدْنَانُ: لَا بُدَّ مِنْ أَنْ أَخَاكَ كَانَ يَتَدَرَّبُ كَثِيرًا.

شَعْبَانُ: نَعَمْ، لَكِنَّهُ كَانَ قَوِيًّا وَقَادِرًا عَلَى ذَلِكَ.

مَا رِيَاضَتُكَ الْمُفَضَّلَةُ؟

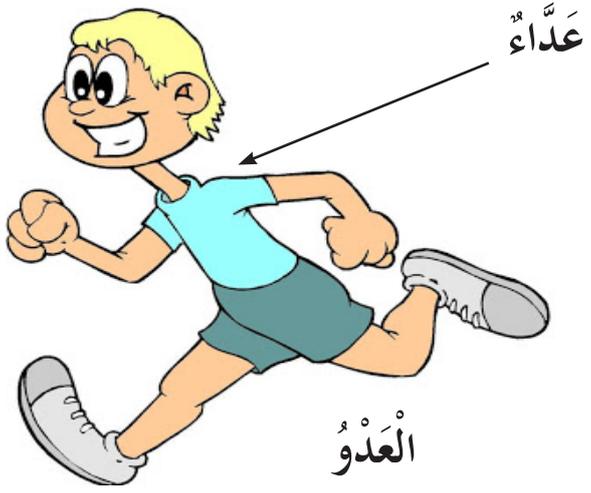


الكرة الطائرة



كرة القدم



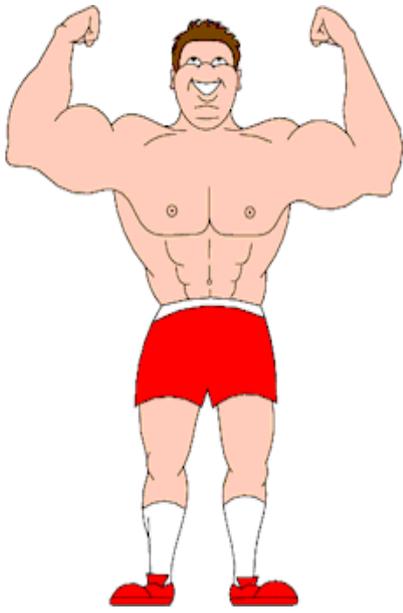


عَدَاءٌ

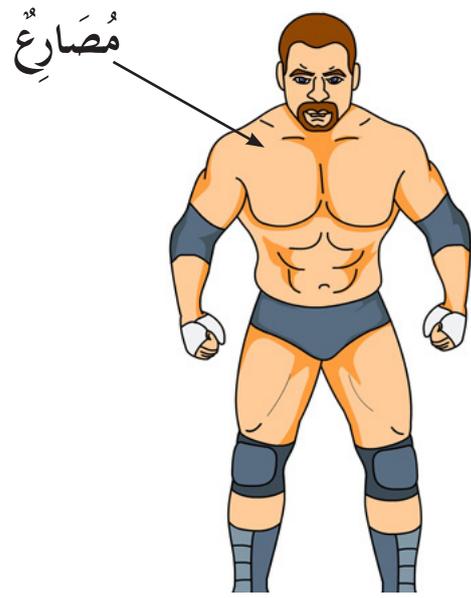
العَدُوُّ



المَشْيُ



كَمَالُ الأَجْسَامِ



مُصَارِعٌ

المُصَارَعَةُ



حَكْمٌ

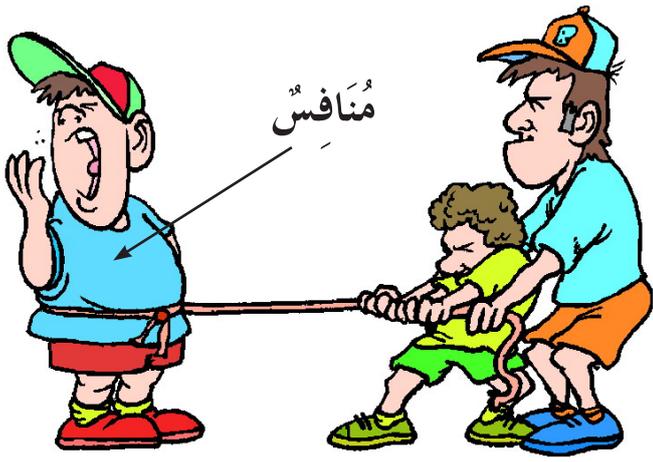
قَفَازٌ

مَلَائِكَةٌ

المَلَائِكَةُ



رَفْعُ الأَثْقَالِ



مَنَافِس

شَدُّ الْحَبْلِ



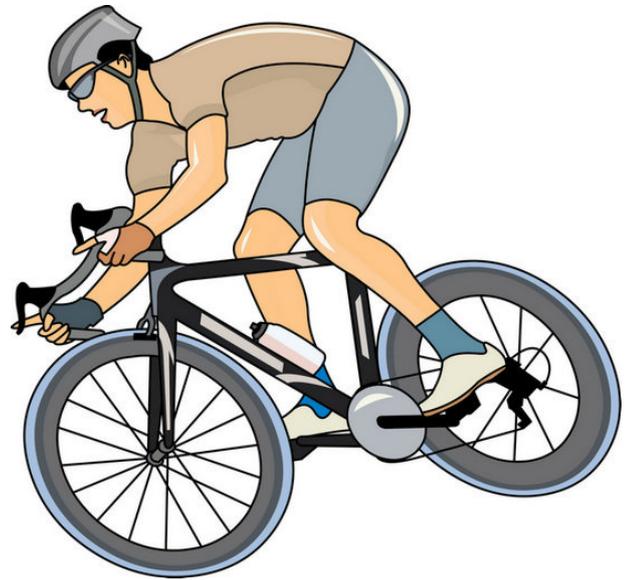
فَارِسٌ

رُكُوبُ الْخَيْلِ



مُتَسَابِقٌ

سِبَاقُ الدَّرَاجَاتِ النَّارِيَّةِ



سِبَاقُ الدَّرَاجَاتِ



التَّزَحُّقُ عَلَى الْجَلِيدِ



خَوْذَةٌ

سِبَاقُ السِّيَّارَاتِ



الطَّيْرَانُ بِالْبَرَّاشُوتِ



سَبَّاحٌ

السَّبَّاحَةُ



فَائِزٌ

خَاسِرٌ

فَازَ وَخَسِرَ



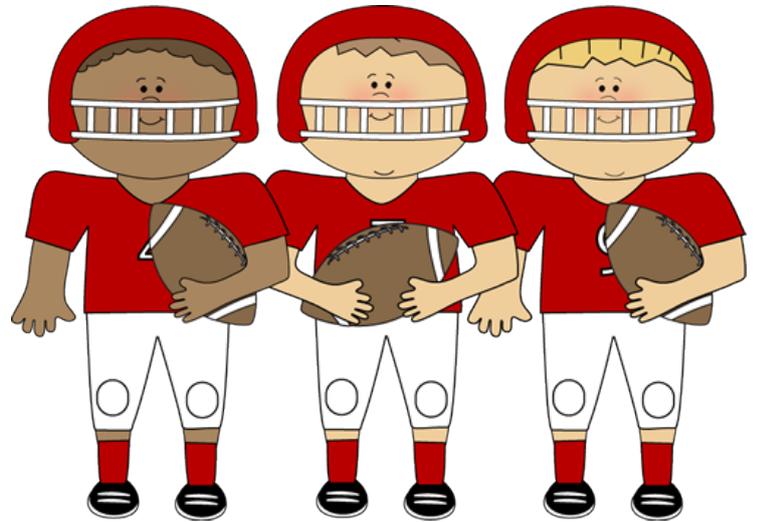
عَصَا

لَاعِبٌ مُحْتَرِفٌ

كُرَةُ الْقَاعِدَةِ



لَاعِبٌ مُصَابٌ



فَرِيقُ كُرَةِ الْقَدَمِ الْأَمْرِيكِيَّةِ

القَوَاعِدُ التَّدْرِيبُ الْأَوَّلُ

اقْرَأِ الْأَمْثَلَةَ التَّالِيَةَ:

الْمُصَارَعَةُ عَنِيفَةٌ	إِنَّ الْمُصَارَعَةَ عَنِيفَةٌ
الدَّرَاجَةُ جَدِيدَةٌ	إِنَّ الدَّرَاجَةَ جَدِيدَةٌ
إِبْرَاهِيمُ لَاعِبٌ مُحْتَرِفٌ	إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَاعِبٌ مُحْتَرِفٌ
أَنَا سَبَّاحٌ مَاهِرٌ	إِنِّي سَبَّاحٌ مَاهِرٌ
أَنْتِ مُتَسَابِقَةٌ ضَعِيفَةٌ	إِنَّكِ مُتَسَابِقَةٌ ضَعِيفَةٌ
لَدَيَّ قَفَازٌ أَحْمَرٌ	إِنَّ لَدَيَّ قَفَازًا أَحْمَرَ
رُكُوبُ الْخَيْلِ مُمْتَعٌ	أَعْلَمُ أَنَّ رُكُوبَ الْخَيْلِ مُمْتَعٌ
أَنْتَ مُصَابٌ	أَعْرِفُ أَنَّكَ مُصَابٌ
الرِّيَاضَةُ مُفِيدَةٌ	أُحِبُّ الرِّيَاضَةَ؛ لِأَنَّ الرِّيَاضَةَ مُفِيدَةٌ
رَفَعُ الْأَثْقَالِ يُؤْذِي ظَهْرِي	أَكْرَهُ رَفْعَ الْأَثْقَالِ؛ لِأَنَّهُ يُؤْذِي ظَهْرِي

أَحَبُّ الرِّيَاضَةِ، فَإِنَّهَا سَتَجْعَلُكَ قَوِيًّا	أَحَبُّ الرِّيَاضَةِ، لِأَنَّهَا سَتَجْعَلُكَ قَوِيًّا
فُزْتُ بِالسَّبَاقِ، فَحَصَلْتُ عَلَى مَالٍ	فُزْتُ بِالسَّبَاقِ، لِأَنَّي فُزْتُ بِالسَّبَاقِ
اللَّاعِبُ قَادِرٌ عَلَى ذَلِكَ	التَّدْرِيبُ عَنِيفٌ، لَكِنَّ اللَّاعِبَ قَادِرٌ عَلَى ذَلِكَ
أَيَّمَنُ يُرِيدُ أَنْ يَنَامَ	المُبَارَاةُ رَائِعَةٌ، لَكِنَّ أَيَّمَنَ يُرِيدُ أَنْ يَنَامَ
أَلَعِبُ كُرَةَ الْقَدَمِ	لَا أَلَعِبُ التَّنِيسَ، لَكِنَّ أَلَعِبُ كُرَةَ الْقَدَمِ
كَانَ الْأَمْرُ صَعْبًا	حَاوَلْتُ، لَكِنَّ كَانَ الْأَمْرُ صَعْبًا

اقْرَأِ الْأَمْثَلَةَ التَّالِيَةَ:

١. هَذَا رَمَضَانٌ. إِنَّهُ لَاعِبٌ مَاهِرٌ جَدًّا، وَيُحِبُّ حَفِيدِي أَنْ يَكُونَ مِثْلَهُ.
٢. إِنَّ هَذَا اللَّاعِبَ مُصَابٌ. يَجِبُ أَنْ يَخْرُجَ مِنَ الْمَلْعَبِ الْآنَ.
٣. لَقَدْ كَانَتِ الْمُبَارَاةُ رَائِعَةً، لَكِنَّ سَعْدَانَ غَضِبَ؛ لِأَنَّ فَرِيقَهُ خَسِرَ.
٤. لَا أُرِيدُ أَنْ أَدْخُلَ سَبَاقَ السِّيَّارَاتِ؛ لِأَنَّي طَيِّبٌ، وَلَسْتُ مُتَسَابِقًا.
٥. لَا لَاعِبَ جَيِّدٍ الْيَوْمَ. إِنَّ الْجَمِيعَ يَجْرِي فَقَطْ، وَلَا يَصْنَعُ شَيْئًا.
٦. أَحَبُّ هَذَا الْفَرِيقِ؛ لِأَنَّهُ قَوِيٌّ، لَكِنَّ يُحِبُّ سَعِيدَ الْفَرِيقِ الْمُنَافِسِ.
٧. تَعَالَ الْآنَ، فَإِنَّ لَدَيَّ أُسْطُوَانَةَ مُبَارَاةِ الْهُوكِيِّ الَّتِي كَانَتِ الْجُمُعَةَ الْمَاضِيَةَ.

٨. مَارِسِي الرِّيَاضَةَ كُلَّ يَوْمٍ، لَكِنْ كُونِي مُجْتَهِدَةً فِي دِرَاسَتِكَ.

٩. يَودُّ مَالِكٌ أَنْ يَطِيرَ بِالْبِرَاشُوتِ، لَكِنْ يَخَافُ أَنْ يَقَعَ فَيَمُوتَ.

١٠. لَا بُدَّ مِنْ أَنْ أَخَاكَ فِي المَلْعَبِ.

١١. عَلِمْتُ أَنَّ فَرِيقِي فَازَ فِي مُبَارَاةِ الأَمْسِ.

التَّدرِيبُ الثَّانِي

اقْرَأ الأمثلة التالية:

يَجِبُ أَنْ تَفُوزَ	لَا بُدَّ مِنْ أَنْ تَفُوزَ
يَجِبُ أَنْ تَدْخُلِي السَّبَاقَ	لَا بُدَّ مِنْ أَنْ تَدْخُلِي السَّبَاقَ
يَجِبُ أَنْ تَتَدَرَّبَ	لَا بُدَّ مِنْ أَنْ تَتَدَرَّبَ
يَجِبُ أَنْ تُمَارِسَ الرِّيَاضَةَ	لَا بُدَّ مِنْ أَنْ تُمَارِسَ الرِّيَاضَةَ
أَنْتَ مُصَارِعٌ	لَا بُدَّ مِنْ أَنَّكَ مُصَارِعٌ
أَنْتَ مُحْتَرِفٌ	لَا بُدَّ مِنْ أَنَّكَ مُحْتَرِفٌ
أَنْتَ المُنَافِسُ	لَا بُدَّ مِنْ أَنَّكَ المُنَافِسُ
أَنْتَ مُصَابٌ	لَا بُدَّ مِنْ أَنَّكَ مُصَابٌ

التدريب الثالث

اقرأ الأمثلة التالية:

لَقَدْ حَاوَلْتُ مُجَدِّدًا	قَدْ أَحَاوَلْتُ مُجَدِّدًا
لَقَدْ لَعَبْتُ كُرَةَ الْقَاعِدَةِ	قَدْ أَلَعَبْتُ كُرَةَ الْقَاعِدَةِ
قَدْ جَرَّبْتُ زَهْرَاءُ التَّزْحُلُقَ عَلَى الْجَلِيدِ	قَدْ تُجَرَّبُ زَهْرَاءُ التَّزْحُلُقَ عَلَى الْجَلِيدِ
قَدْ وَفَّرْتُ وَقْتًا لِلرِّيَاضَةِ	قَدْ أُوفِّرُ وَقْتًا لِلرِّيَاضَةِ

اقرأ الأمثلة التالية:

١. قَدْ يَفُوزُ الْفَرِيقُ الْمُنَافِسُ وَقَدْ يَخْسِرُ فِي أَيِّ وَقْتٍ.
٢. كَلَامُكَ مَعَ أَمِّجَدَ قَدْ يُشَجِّعُهُ عَلَى أَنْ يَفُوزَ بِمُبَارَاةِ الْيَوْمِ وَلَا يَخْسِرَهَا.
٣. قَدْ يَكُونُ الْأَمْرُ صَعْبًا.
٤. قَدْ لَا أَقْفِرُ بِالْبَرَاشُوتِ.
٥. قَدْ لَا أَشَاهِدُ فَلَمْ حَرَكَةِ اللَّيْلَةِ.
٦. قَدْ لَا يُسَاعِدُكَ أَبُوكَ فِي عَمَلِكَ.
٧. قَدْ لَا يَحْدُثُ لَهُ شَيْءٌ.