

Lembar Kerja Peserta Didik

LKPD

لطلاب الصف الثامن

الرياضة

مع النجاح



File Edit View Help

الباب الرابع

أنواع الرياضة

إستمع ثم اختر الإجابة الصحيحة !



الرَّيَاضَةُ هِيَ ____ بَدَنِيٌّ يُمَارِسُهُ النَّاسُ لِلْحِفَافِ
عَلَى صِحَّتِهِمْ وَنَشَاطِهِمْ. هُنَاكَ ____ مُخْتَلِفَةٌ مِنْ
الرَّيَاضَةِ ____ الرِّيَاضَاتِ الْجَمَاعِيَّةِ وَالرِّيَاضَاتِ
الْفَرْدِيَّةِ. مِنْ أَنْوَاعِ الرِّيَاضَاتِ الْجَمَاعِيَّةِ: كُرَةُ
الْقَدَمِ، وَكُرَةُ السَّلَةِ، وَكُرَةُ الطَّائِرَةِ. تُعْتَبَرُ هَذِهِ
الرِّيَاضَاتُ شَعْبِيَّةً جِدًّا وَيُحِبُّهَا الْكَثِيرُ مِنَ النَّاسِ.
أَمَّا الرِّيَاضَاتُ الْفَرْدِيَّةُ فَتَشْمَلُ: الْجَرِيَّ،
وَالسِّبَاحَةَ، وَالرَّكْضَ، وَرُكُوبَ الدَّرَاجَاتِ. يُمَارِسُ
الْأَفْرَادُ ____ الرِّيَاضَاتِ لِلْحِفَافِ ____ لِيَاقِفَتْهُمْ
الْبَدَنِيَّةُ وَصِحَّتُهُمْ. فِي الْمَدَارِسِ، يُمَارِسُ الطُّلَّابُ
الرِّيَاضَةَ فِي حِصَصِ التَّرْبِيَةِ الْبَدَنِيَّةِ لِتَطْوِيرِ قُدْرَاتِهِمْ
الرِّيَاضِيَّةِ وَتَعْلِيمِهِمْ أَهْمِيَّةَ الرِّيَاضَةِ فِي الْحَيَاةِ
الْيَوْمِيَّةِ.

قائمة المفردات

المعنى	الكلمة	رقم
Olahraga	رِيَاضَة	1
Olahraga Tim	رِيَاضَات جَمَاعِيَّة	2
Olahraga Individu	رِيَاضَات فَرْدِيَّة	3
Sepak Bola	كُرَّة الْقَدَم	4
Bola Basket	كُرَّة السَّلَّة	5
Bola Voli	كُرَّة الطَّاوِزَة	6
Berlari	الْجَرْي	7
Berenang	السَّباحَة	8
Berlari	الرَّكُض	9
Bersepeda	رُكُوب الدَّرَاجَات	10
		11
		12
		13
		14
		15

تدريبات

إلصق المفردات إلى الصور المناسبة!



كُرَّةُ الْقَدَمِ

كُرَّةُ السَّلَّةِ

كُرَّةُ الطَّائِرَةِ

الْجَرِّي

السَّباحة

رُكُوبُ الدَّرَاجَاتِ

تدريبات

حدد جنس كل الرياضة ما يلي!



كُرَةُ الْقَدَمِ



كُرَةُ السَّلَّةِ



السَّباحة



كُرَةُ الطَّائِرَةِ



الْجَرْي



رُكُوبُ الدَّرَاجَاتِ

أَمْثِلَةُ الرِّيَّاضَاتِ الْجَمَاعِيَّةِ

.....

.....

.....

أَمْثِلَةُ الرِّيَّاضَاتِ الْفَرْدِيَّةِ

.....

.....

.....

تدريبات

أ- الجمباز	ت- تنس الطاولة	خ- الهوكي	ر- السباحة
ب- الكرة الطائرة	ج- كرة السلة	د- الرغبي	ز- البيسبول
ت- كرة القدم	ح- التنس	ذ- الجودو	س- ركوب الدراجات

























File Edit View Help

الدرس الخامس

الرياضة واللياقة
البدنية

إستمع ثم اختر الإجابة الصحيحة !



"الرَّيَاضَةُ وَاللِّيَاقَةُ الْبَدَنِيَّةُ" جُزْءٌ مُهِمٌّ مِنْ حَيَاتِنَا
الْيَوْمِيَّةِ. الرِّيَاضَةُ عَلَى تَحْسِينِ الصِّحَّةِ وَتَقْوِيَةِ
الْجِسْمِ وَتَحْسِينِ الْمَزَاجِ. يَجِبُ النَّاسُ مُمَارَسَةَ
الرَّيَاضَةِ بِانْتِظَامٍ لِلْحِفَافِ عَلَى لِيَاقَتِهِمُ الْبَدَنِيَّةِ.

تُسَاعِدُ الرِّيَاضَةُ عَلَى حَرَقِ السَّعَرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ وَتَقْلِيلِ
الْوِزْنِ. كَمَا تُسَاعِدُ عَلَى تَحْسِينِ قُوَّةِ الْعَضَلَاتِ
وَتَحْسِينِ الْمَرُونَةِ وَتَحْسِينِ التَّوَازُنِ النَّفْسِيِّ. إِضَافَةً
إِلَى ذَلِكَ، تُسَاعِدُ الرِّيَاضَةُ عَلَى تَحْسِينِ الْجِهَازِ
التَّنَفُّسِيِّ وَقُدْرَةِ الْقَلْبِ.

لِلْحِفَافِ عَلَى اللِّيَاقَةِ الْبَدَنِيَّةِ، يُنْصَحُ بِمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ
لِمُدَّةِ نِصْفِ سَاعَةٍ عَلَى الْأَقَلِّ خَمْسَةَ ____ فِي
الْأُسْبُوعِ. مِنَ الْمُهِّمِّ أَنْ تَكُونَ النِّشَاطَاتُ الرِّيَاضِيَّةُ
مُنْتَظِمَةً وَ ____ لِتَحْقِيقِ أَفْضَلِ النِّتَاجِ.

قائمة المفردات

الرياضة واللياقة البدنية

رقم	الكلمة	المعنى
1	حَرَقَ السُّعْرَاتِ الْحَرَارِيَّةَ	Membakar Kalori
2	تَقْلِيلُ الْوِزْنِ	Menurunkan Berat Badan
3	قُوَّةُ الْعَضَلَاتِ	Kekuatan Otot
4	مَرُونَةٌ	Fleksibilitas
5	تَوَازُنُ نَفْسِي	Keseimbangan Mental
6	الْجِهَازُ التَّنَفُّسِيُّ	Sistem Pernafasan
7	قُدْرَةُ الْقَلْبِ	Kapasitas Jantung
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

تدريبات

قم بإقران الكلمة التالية بالترجمة الصحيحة!

حَزَقِ
السُّغَرَاتِ
الْحَرَارِيَّةِ

Membakar
kalori

تَقْلِيلِ
الْوِزْنِ

Meningkatkan
sistem
pernapasan

تَحْسِينِ
قُوَّةِ
الْعَضَلَاتِ

Mengurangi
berat badan

تَحْسِينِ
الْجَهَازِ
التَّنَفُّسِيِّ

Meningkatkan
kekuatan otot

تدريبات



ابحث عن الكلمات المتوفرة وضع العلامات حولها!

ج	ل	ي	ص	ص	ح	ة	ر	ض	ظ	ل	ص
س	ض	ي	ل	ص	ض	ي	ل	ض	ل	ض	ر
م	م	ا	ر	س	ة	ي	ض	ل	ل	ض	ي
ش	ل	ض	ل	ض	ض	ل	ص	ض	ل	ي	ا
ي	ل	ض	ص	ل	ض	ي	غ	ص	ل	ي	ض
ي	ل	ش	ص	ض	ل	ي	ش	ض	ص	ي	ي
ق	ض	س	ض	ص	ض	ي	ل	ص	ص	ض	ة
و	ي	ح	ف	ا	ظ	ل	ا	ص	ي	ض	ض
ة	ض	ص	ل	ش	ا	ل	ش	س	ل	ص	ض
ب	د	ن	ي	ة	ا	ن	ش	ا	ط	ه	ض



- رياضية
- صحّة
- نشاط
- حفاظ

- جسم
- ممارسة
- قوّة
- بدنيّة

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُتَوَكِّلِينَ

("Maka apabila kamu telah membulatkan tekad, bertawakkallah kepada Allah.
Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakkal.")
- QS. Ali Imran: 159

