

Lembar Kerja Peserta Didik

# PJOK

Olahraga



VIII

Nama :

Kelas :

## الباب الرابع: الرياضة و فوائدها



إستمع الي الحوار ثم اختر الإجابة الصحيحة!



الرياضة هي نشاطٌ بدنيٌ إنفعلٌ لتحسينِ \_\_\_\_\_ البدنية. للرياضة تساعِدُ  
تقوية \_\_\_\_\_ و تحسينِ الصحة. إنفعلِ الرياضة في الوقتِ \_\_\_\_\_ . يجبُ  
على الجميعِ شحْصِ فراغِ الوقتِ للرياضة مرةً \_\_\_\_\_ في الأسبوعِ، الأفضلُ  
إنفعلِ الرياضة في \_\_\_\_\_ . لأنَّ شمسِ الصبّاحِ جيّدٌ جدًّا للبدنيِ  
الرياضة فوائِدُ عديدةٌ للجسمِ، منها \_\_\_\_\_ الصحة البدنية، ضاعَ ضَعَطُ،  
حفاظَ كُلِّ عَظْمٍ ثباتًا قويّةً حتّى \_\_\_\_\_ رياضة الحفيفةً يوميًا مثلُ المشيِ، و  
الجريِ، و \_\_\_\_\_ و غيرها

## الْمُفْرَدَاتُ

نَشْطٌ - Kegiatan	ضَعَطٌ - tekanan(stres)
إِنْفَعَلَ - Melakukan	ضَاعَ - menghilangkan
تُسَاعِدُ - Membantu	حَفَظَ - menjaga
تَقْوِيَةٌ - menguatkan	فَوَائِدُ - manfaat
العَضَائِلُ - otot	مَرَّةً فِي الْأُسْبُوعِ - sekali dalam seminggu
فَرَاغٌ - waktu luang	شَخْصٍ - setiap orang
عَظْمٌ - tulang	كُلِّئًا - setiap
دَرَجَةٌ - bersepeda	أَسِنَّةً - usia tua

التدريبات  
مهارة في اللغة العربية  
إقترن بين الصور الآتية باللغة العربية المناسبة

الجَرَى



دَرَجَةٌ



العَضَلَاتِ



# التدريب

اختر الإجابة الصحيحة من الأسئلة التالية!



## 1 لِمَاذَا الْوَقْتِ الْأَفْضَلُ لِلرِّيَاضَةِ صَبَاحًا؟

- أ. لِأَنَّ شَمْسَ صَبَاحًا جَيِّدًا لِصِحَّةِ الْبَدَنِ
- ب. شَمْسَ صَبَاحًا لَيْسَ حَارًّا جِدًّا
- ج. الْهَوَاءُ صَبَاحًا جَيِّدًا
- د. الْوَقْتُ أَفْضَلُ

## 2 مَتَى الْوَقْتِ الرِّيَاضَةُ؟

- أ. عِنْدَ الْوَقْتِ الْفَرَاغِ
- ب. عِنْدَ الْوَقْتِ مَشْغُولٌ
- ج. عِنْدَ عَمَلٍ
- د. عِنْدَ الْوَقْتِ الْإِسْتِرَاحَةِ

## 3 أَيُّ مَا فَوَائِدُ الرِّيَاضَةُ؟

- أ. حَفَظَ الصِّحَّةَ الْبَدَنِ، وَ ضَاعَ ضَعْفٌ
- ب. تَقْوَى الْعَضَلَاتِ
- ج. حَفَظَ كُلَّ عَظْمٍ ثَبَاتًا قَوِيَّةً
- د. كُلُّهَا صَحِيحٌ

## 4 هَلْ يَجِبُ عَلَى كُلِّ شَخْصٍ فَرَاغَ الْوَقْتِ لِلرِّيَاضَةِ مَرَّةً وَاحِدَةً فِي الْأُسْبُوعِ؟

- أ. نَعَمْ يَجِبُ
- ب. لَا يَجِبُ
- ج. مَمْنُوعٌ
- د. جَائِزًا

## 5 أَيُّ وَاحِدٍ لَيْسَ مِنْ فَوَائِدِ الرِّيَاضَةُ؟

- أ. لِصِحَّةِ الْبَدَنِ
- ب. تَقْوَى الْعَضَلَاتِ
- ج. ضَاعَ ضَعْفٌ
- د. أَصْنَعَ سَمِينٌ

## الباب الخامس: أنواع الرياضة



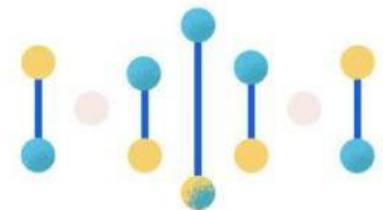
إستمع الي الحوار ثم اختر الإجابة الصحيحة!



الرَّيَاضَةُ هِيَ الْأَنْشِطَةُ جَيِّدَةٌ لِتَحْسِينِ الصِّحَّةِ \_\_\_\_\_ . كَثِيرٌ  
مِنْ أَنْوَاعِ الرَّيَاضَةِ، تُوجَدُ الرَّيَاضَاتُ الْجَمَاعِيَّةُ وَ الْفَرْدِيَّةُ. بِنَوْعٍ  
خَاصٍّ فِي \_\_\_\_\_ ، كَثِيرًا مِنْ أَنْوَاعِ الرَّيَاضَاتِ الَّتِي تَدْخُلُ فِي  
مُسَابَقَةِ \_\_\_\_\_ ، مِثْلُ كُرَّةِ الرَّئِيسَةِ، وَ الْوَثْبِ الْبَعِيدِ، وَ الرِّمَائَةِ، وَ  
الْكُرَّةِ الطَّائِرَةِ، وَ كُرَّةِ الْقَدَمِ، وَ \_\_\_\_\_ ، وَ رَفْعِ الْحَدِيدِ، وَ تَسْلُقِ  
الصُّخُورَ، وَ السِّبَاحَةَ وَغَيْرَهَا  
بَعْضٌ مِنْ ذَلِكَ الرَّيَاضَاتِ \_\_\_\_\_ الْوَطَنِيِّ أَوْ الدُّوَلِيِّ، مِثْلُ نَجَاحِ الْكُرَّةِ  
الْقَدَمِ الْإِنْدُونِيسِيَّةِ لِمَرْحَلَةِ \_\_\_\_\_ اسْتِحْقَاقِ لِكَاسِ الْعَالَمِ. تُجْعَلُ كُرَّةُ  
الرَّئِيسَةِ الْإِنْدُونِيسِيَّةِ رِيَاضِيٍّ أَعْظَمَ رِيَاضِيٍّ فِي الْعَالَمِ بَعْدَ  
مِيعَاوَاتِي رِيَاضِيٍّ كُرَّةِ الطَّائِرَةِ تُلْعَبُ فِي كُورِيَا بِسَبَبِ \_\_\_\_\_ فِي  
اللَّعِبِ. وَفِي هَذَا الْعَامِ، فَازَتْ إِنْدُونِيسِيَا بِالْمِيدَالِيَّةِ \_\_\_\_\_ مَرَّةً  
أُخْرَى فِي مُسَابَقَةِ بَارِيسَ 2024 فِي شُعْبَةِ مُسَابَقَةِ تَسْلُقِ الصُّخُورِ وَ  
رَفْعِ الْحَدِيدِ وَ كَثِيرًا أُخْرَى رِيَاضَاتِ الْإِنْدُونِيسِيَّةِ الَّتِي \_\_\_\_\_ بِالنَّجَاحِ  
فِي الْمَسَابَقَةِ الْوَطَنِيَّةِ أَوْ الدُّوَلِيَّةِ

## الْمُفْرَدَاتُ

تَسْلُقِ الصُّحُورِ - Panjat Tebing	الأنشطة - Kegiatan
الوطني - Nasional (dalam negeri)	أنواع - jenis-jenis
مرحلة - Babak	فردية - Individu
تصفيية - Penyisihan	مُسَابَقَة - Kompetisi
كأس العالم - Piala dunia	الدولي - Internasional
رياضي - Atlet	وثب البعيد - Lompat Jauh
أعظم - Terhebat	الرمية - Mernanah
الصين - China	رفع الحديد - Angkat Besi
ميدالية - Medali (Penghargaan)	مهارة - Kemahirannya
الذهبية - Emas	فازت - Kemenangan
شعبة - Cabang	نجاح - Kesuksesan



# مهارة في اللغة العربية

## إقترن بين الصور الآتية باللغة العربية المناسبة

تسلق الصخور

الرماية

رفع الحديد

كر القدم

السباحة

كرة الرئيسة

وثب البعيد

كرة السلة



# التدريب

اختر الإجابة الصحيحة من الأسئلة التالية!



## 1 هل الرياضة تحسن علي صحة البدني؟

- أ. نعم الرياضة تحسن علي صحة البدني
- ب. لا الرياضة تحسن علي صحة البدني
- ج. الرياضة مهم لصحة البدني
- د. الرياضة رديئا لصحة البدني

## 2 أي واحد ليس نوع من الرياضة؟

- أ. كرة القدم
- ب. اللرماية
- ج. قرا الكتاب
- د. رفع الحديد

## 3 أي من أنواع الرياضة نجاح لمرحلة تصفية استحقاق كأس العالم؟

- أ. كرة السلة
- ب. وثب البعيد
- د. السباحة
- ج. كرة القدم

## 4 من هي رياضي كرة الطائرة تلعب في كورشيا؟

- أ. أحمد فيصل
- ب. ريزكي ريزا
- ج. ميغاواتي
- د. راتي ساري

## 5 فازت إندونيسيا بالميدالية الذهبية في أي المسابقة؟

- أ. مسابقة باريس
- ب. مسابقة كمبوجا
- ج. مسابقة جاكوتا
- د. مسابقة عربي