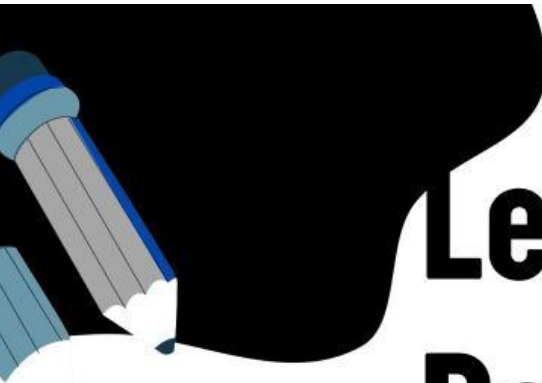


Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Belajar Menggunakan Maharah Istima'



Disusun Oleh: Wafiya Nur Syahida

الدَّرْسُ الْأَوَّلُ (الرِّيَاضَةُ)



الرِّيَاضَةُ هِيَ النَّشَاطُ الْبَدَنِي الْمُسْتَمِرُّ أَوْ الْحَرَكَةُ الْبَدَنِيَّةُ الْمُسْتَمِرَّةُ لِتَحْسِينِ الصِّحَّةِ. وَالرِّيَاضَةُ مِنْ أَسَاسِ جِمَايَةِ الصِّحَّةِ وَلَا يَدُّ الْقِيَامُ بِهَا مُبَكَّرًا. وَالرِّيَاضَةُ نَوْعَانِ، هُمَا: الرِّيَاضَةُ الْفَرْدِيَّةُ وَالرِّيَاضَةُ الْجَمَاعِيَّةُ، وَلِكُلٍّ مِنْهُمَا فَوَائِدُ كَثِيرَةٌ. الرِّيَاضَةُ الْفَرْدِيَّةُ هِيَ الرِّيَاضَةُ الَّتِي يَقُومُ بِهَا شَخْصٌ بِنَفْسِهِ مِثْلُ الْجَرِيِّ وَالرَّمَايَةِ وَالسَّبَاحَةِ وَالْفَرُوسِيَّةِ وَغَيْرِ ذَلِكَ. وَأَمَّا الرِّيَاضَةُ الْجَمَاعِيَّةُ فَهِيَ الرِّيَاضَةُ الَّتِي يَقُومُ بِهَا شَخْصَانِ أَوْ أَكْثَرُ مِثْلُ كُرَةِ الْقَدَمِ وَكُرَةِ الطَّايِرَةِ، وَكُرَةِ الرِّيشَةِ وَكُرَةِ الطَّاوَلَةِ وَكُرَةِ السَّلَةِ وَغَيْرِ ذَلِكَ. وَمِمَّا لَا شَكَّ فِيهِ أَنَّ لِلرِّيَاضَةِ كَثِيرَةً مِنَ الْفَوَائِدِ عَلَى صِحَّةِ بَدَنِيَّةٍ وَصِحَّةِ نَفْسِيَّةٍ، مِنْهَا :

١ - تَقْوِيَةُ الْمُعَانَاتِ الْبَدَنِيَّةِ وَالْإِبْتِعَادُ عَنِ الْأَمْرَاضِ وَعِلَاجِهَا

٢ - تَحْمِيلُ الْجِسْمِ وَتَحْسِينُ مَظْهَرِهِ، وَتَخْفِيفُ وَزَنِ الْبَدَنِ

٣ - زِيَادَةُ السُّرُورِ وَالسَّعَادَةِ

٤ - تَقْلِيلُ الْقَلَقِ وَتَسْهِيلُ النَّوْمِ

٥ - تَقْوِيَةُ التَّفَكُّيرِ وَالتَّرْكِينِ وَتَرْقِيَّةُ الثِّقَّةِ بِنَفْسِهِ عِنْدَ النَّاسِ

وَعَلَى رَغْمِ ذَلِكَ، لَا يَجُوزُ لِلنَّاسِ الْإِفْرَاطُ فِي مُمَارَسَتِهَا، لِأَنَّهُ سَيُؤَدِّي إِلَى الْأَرْقِ أَوْ الْإِكْتِنَابِ وَالْأَمْرَاضِ. فَلِذَا، عَلَيْهِمْ أَنْ يَتَرَكُوا الْإِفْرَاطَ فِي الرِّيَاضَةِ.



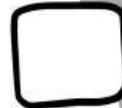
اَلْمُفْرَدَات

Tiga Macam : ثَلَاثَةُ أَنْوَاعٍ	Bulu Tangkis : كُرَةُ الرِّيشَةِ
Perorangan : شَخْصٌ بِنَفْسِهِ	Bola Voli : كُرَةُ الطَّاوِرَةِ
Dua Orang / Lebih : شَخْصَانِ أَوْ أَكْثَرُ	Sepak Bola : كُرَةُ الْقَدَمِ
Kesehatan akal & Rohani : صِحَّةُ الْعَقْلِ وَالرُّوحِ	Berkuda : الْفَرُوسِيَّةُ
Empat Macam : أَرْبَعَةُ أَنْوَاعٍ	Tenis Meja : كُرَةُ الطَّاوِلَةِ
Kesehatan : الصَّحَّةُ	Melempar : الرَّمَايَةُ
Penyakit ² : الْأَمْرَاضُ	Renang : السَّبَّاحَةُ
Kesehatan Badan : صِحَّةُ بَدَنِيَّةٍ	Lapangan : الْمَلْعَبُ
Kesehatan Fisik dan Psikhis : صِحَّةُ بَدَنِيَّةٍ وَصِحَّةُ نَفْسِيَّةٍ	Lari : الْجَرِي
Kesehatan Jiwa/Rohani : صِحَّةُ نَفْسِيَّةٍ	Dua Macam : نَوْعَانِ

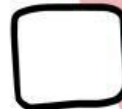
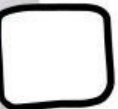
التدريبات



كُرَّةُ الرِّيشَةِ



الْفَرُوسِيَّةُ



كُرَّةُ الطَّائِرَةِ



كُرَّةُ الْقَدَمِ



التَّذْرِيبَات

١. أُدِيبَ وَحَامِدٌ وَزَيْدٌ سَيِّمَارِسُونَ الرِّيَّاضَةَ فِي....

أ. المَكْتَبَةُ

ب. الْمُقَصِّف

ج. المَلْعَب

د. المَكْتَب

٢. تُهَدَفُ الرِّيَّاضَةُ لِتَحْسِينِ.....

أ. الصَّوْتِ

ب. الصِّحَّةِ

ج. الخُلُقِ

د. البَدَنِ

٣. الرِّيَّاضَةُ الرِّيَّاضَةُ الْفَرْدِيَّةُ وَالرِّيَّاضَةُ الْجَمَاعِيَّةُ

أ. نَوَعَانِ

ب. ثَلَاثَةُ أَنْوَاعٍ

ج. أَرْبَعَةُ أَنْوَاعٍ

د. خَمْسَةُ أَنْوَاعٍ

٤. الرِّيَّاضَةُ الْفَرْدِيَّةُ هِيَ الرِّيَّاضَةُ الَّتِي يَقُومُ بِهَا.....

أ. شَخْصٌ بِنَفْسِهِ

ب. شَخْصٌ عَلَى الْأَقْلَى

ج. شَخْصَانِ أَوْ أَكْثَرُ

د. شَخْصٌ كَثِيرَةٌ

٥. تُهَدَفُ الرِّيَّاضَةُ لِتَقْوِيَةِ الْمَعَانَاتِ الْبَدَنِيَّةِ وَالْإِبْتِعَادِ عَنِ الْأُمْرَاضِ

وَعِلَاجِهَا.

مَعْنَى الْكَلِمَةِ الَّتِي تَحْتَهَا خَطٌّ هِيَ

Obat. أ

Penyakit. ب

Perawat. ج

Kesehatan. د

الدَّرْسُ الثَّانِي

(التَّسَوُّقُ فِي السُّوْبَرْمَارْكَ)



اليَوْمَ سَأَحَدِّثُكُمْ عَنْ تَجْرِبَتِي فِي الذَّهَابِ إِلَى السُّوْبَرْمَارْكَتِ. فِي الْبِدَايَةِ، عِنْدَمَا أَذْهَبُ إِلَى السُّوْبَرْمَارْكَتِ، أَضْعُ قَائِمَةً بِالْأَشْيَاءِ الَّتِي أحتاجُهَا. هَذَا يُسَاعِدُنِي عَلَى الَّا أَنْسى أَيَّ شَيْءٍ. أَوَّلًا، أَنَا أَذْهَبُ إِلَى قِسْمِ الْفَوَاكِه وَالْخَضَرِ. أَجِبُّ شِرَاءَ التَّفَاحِ وَالْمَوْزِ وَالْخِيَارِ. بَعْدَ ذَلِكَ، أَذْهَبُ إِلَى قِسْمِ الْأَلْبَانِ لِشِرَاءِ الْحَلِيبِ وَالْجُبْنِ.

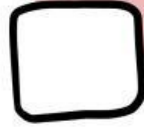
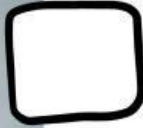
ثُمَّ أَذْهَبُ إِلَى قِسْمِ اللَّحْمِ. أُحَرِّصُ عَلَى اخْتِيَارِ اللَّحْمِ الطَّازِجَةِ. بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنَ التَّسَوُّقِ، أَذْهَبُ إِلَى الْمُحَاسِبِ لِذَفْعِ الْمَالِ. أحيانًا أَجِدُ عُرُوضًا خَاصَّةً، مِمَّا يَجْعَلُنِي سَعِيدًا لِأَنِّي أَسْتَطِيعُ تَوْفِيرَ بَعْضِ الْمَالِ. فِي النِّهَايَةِ، أَجِبُّ تَجْرِبَةَ التَّسَوُّقِ فِي السُّوْبَرْمَارْكَتِ لِأَنَّهُ تَشْعُرُنِي بِالِاسْتِقْلَالِيَّةِ وَتُعْطِينِي فُرْصَةً لِاخْتِيَارِ مَا أَرِيدُ.



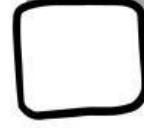
الْمُفْرَدَات

Diskon : عَرْض	Supermarket : سُوبَرْمَارْكَت
Tiket/ Kupon : تَذْكِرَة	Berbelanja : تَسَوُّق
Daftar Belanja: قَائِمَة الشِّرَاءَات	Minuman : مَشْرُوبَات
Harga : سِغْر	Makanan : طَعَام
Pelanggan : عَمِيل	Lemari : خِزَانَة
Pemasaran : سَجَادَة	Sayuran : خُضَر
Penjual : تَاجِر	Buah : فَاكِهَة
Produk : مُنْتَج	Daging : لَحْم
Uang Tunai : نَقْد	Roti : خُبْز
	Daftar : قَائِمَة

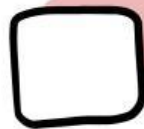
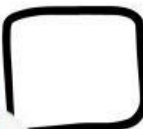
التَّذْرِيبَات



لَحْم



خُضَر



فَاكِهَة



التَّذْرِيبَات

١. مَا الَّذِي يَجْلِبُهُ الْمُتَحَدِّثُ مِنْ قِسْمِ الْفَوَاكِه وَالْخُضَر؟
أ. اللَّحْمُ

ب. الْفَوَاكِه وَالْخُضَر

ج. الْحَلَوِيَّات

د. الْمَشْرُوبَات

٢. إِلَى أَيِّنْ يَذْهَبُ الْمُتَحَدِّثُ بَعْدَ قِسْمِ الْفَوَاكِه وَالْخُضَر؟

أ. قِسْمِ الْمَشْرُوبَات

ب. قِسْمِ الْأَلْبَانِ

ج. قِسْمِ الْحَلَوِيَّات

د. قِسْمِ الْمَلَابِيسِ

٣. مَاذَا يُحِبُّ الْمُتَحَدِّثُ أَنْ يَشْتَرِيَ مِنْ قِسْمِ الْأَلْبَانِ؟

أ. الْخُبْزُ

ب. الْكَعْكَ

ج. الْحَلِيبُ وَالْجُبْنُ

د. الْعَصِيرَات

٤. مَا الَّذِي يُجَسِّدُ الْمُتَحَدِّثُ سَعِيدًا أَثْنَاءَ التَّسَوُّقِ؟

أ. الطَّقْصُ الْجَمِيلُ

ب. الْعُرُوضُ الْخَاصَّةُ

ج. لِقَاءُ الْأَصْدِقَاءِ

د. الْإِنْتِهَاءُ مِنَ التَّسَوُّقِ

٥. مَا الَّذِي يَشْعُرُ بِهِ الْمُتَحَدِّثُ عِنْدَ التَّسَوُّقِ فِي السُّوبرْمَارْكَتِ؟

أ. الْخَوْفُ

ب. الْأَسْتِقْلَالِيَّةُ

ج. الْحُزْنُ

د. التَّعَبُ

