

Lembar Kerja Peserta Didik

PJOK

Olahraga



VIII

Nama :

Kelas :

البَابُ الرَّابِعُ: الرِّيَاضَةُ وَ فَوَائِدُهَا



إستمع الي الحوار ثم اختر الإجابة الصحيحة!



الرِّيَاضَةُ هِيَ نَشَاطٌ بَدَنِيٌّ إِنْفَعَلٌ لِحَسَنِ
تَقْوِيَةٍ وَ تَحْسِينِ الصِّحَّةِ. إِنْفَعَلٌ الرِّيَاضَةُ فِي الْوَقْتِ . يَجِبُ
عَلَى الْجَمِيعِ شَخْصٍ فَرَاغَ الْوَقْتِ لِلرِّيَاضَةِ مَرَّةً فِي الْأُسْبُوعِ، الْأَفْضَلُ
إِنْفَعَلِ الرِّيَاضَةَ فِي . لِأَنَّ شَمْسَ الصَّبَاحِ جَيِّدٌ جَدًّا لِلْبَدَنِ
الرِّيَاضَةُ فَوَائِدُ عَدِيدَةٌ لِلْجِسْمِ، مِنْهَا الصِّحَّةُ الْبَدَنِيَّةُ، ضَاعَ ضَعْفٌ،
حَفَاطُ كُلِّ عَظْمٍ ثَبَاتًا قَوِيَّةً حَتَّى رِيَاضَةُ الْخَفِيفَةِ يَوْمِيًّا مِثْلُ الْمَشْيِ، وَ
الْجَرِيِّ، وَ _____ وَ غَيْرِهَا

الْمُفْرَدَاتُ

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

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

الجَرَى



دَرَجَة



العَضَلَاتِ



التدريب

اختر الإجابة الصحيحة من الأسئلة التالية!



1 لماذا الوقت الأفضل للرياضة صباحًا؟

- أ. لأن شمس صباحًا جيدًا لصحة البدني
- ب. شمس صباحًا ليس حارًا جدًا
- ج. الهواء صباحًا جيدًا
- د. الوقت أفضل

2 متى الوقت الرياضة؟

- أ. عند الوقت الفراغ
- ب. عند الوقت مشغول
- ج. عند عمل
- د. عند الوقت الإستراحة

3 أي ما فوائد الرياضة؟

- أ. حفظ الصحة البدني، و ضاع ضغط
- ب. تقوي العضلات
- ج. حفاظ كل عظم ثباتًا قويًا
- د. كلها صحيح

4 هل يجب على كل شخص فراغ الوقت للرياضة مرة واحدة في الأسبوع؟

- أ. نعم يجب
- ب. لا يجب
- ج. ممنوع
- د. جائزًا

5 أي واحد ليس من فوائد الرياضة؟

- أ. لصحة البدني
- ب. تقوي العضلات
- ج. ضاع ضغط
- د. أصنع سمين

الْبَابُ الْخَامِسُ: أَنْوَعِ الرِّيَاضَةِ



إستمع الي الحوار ثم اختر الإجابة الصحيحة!



الرِّيَاضَةُ هِيَ الْأَنْشِطَةُ جَيِّدَةٌ لِتَحْسِينِ الصِّحَّةِ ____ . كَثِيرٌ
مِنْ أَنْوَعِ الرِّيَاضَةِ، تُوجَدُ الرِّيَاضَاتُ الْجَمَاعِيَّةُ وَ الْفَرْدِيَّةُ. بِنُوعٍ
خَاصٍّ فِي ____ ، كَثِيرًا مِنْ أَنْوَعِ الرِّيَاضَاتِ الَّتِي تَدْخُلُ فِي
مُسَابَقَةٍ ____ ، مِثْلُ كُرَّةِ الرِّبَاسَةِ، وَ الْوُثْبِ الْبَعِيدِ، وَ الرِّمَاطَةِ، وَ
الْكُرَّةِ الطَّائِرَةِ، وَ كُرَّةِ الْقَدَمِ، وَ ____ ، وَ رَفْعَ الْحَدِيدِ، وَ تَسْلُقِ
الصُّخُورَ، وَ السِّبَاحَةَ وَغَيْرَهَا
بَعْضُ مِنْ ذَلِكَ الرِّيَاضَاتِ ____ الْوُطَنِيِّ أَوْ الدُّوَلِيِّ، مِثْلُ نَجَاحِ الْكُرَّةِ
الْقَدَمِ الْإِنْدُونِيسِيَّةِ لِمَرْحَلَةِ ____ اسْتِحْقَاقِ لِكَاسِ الْعَالَمِ. تُجْعَلُ كُرَّةُ
الرِّبَاسَةِ الْإِنْدُونِيسِيَّةِ رِيَاضِيَّيْ عَظَمَى رِيَاضِيَّيْ فِي الْعَالَمِ بَعْدَ ____
مِيعَاوَاتِي رِيَاضِيَّيْ كُرَّةِ الطَّائِرَةِ تُلَعَّبُ فِي كُورِيَا بِسَبَبِ ____ فِي
اللَّعِبِ. وَفِي هَذَا الْعَامِ، فَازَتْ إِنْْدُونِيسِيَا بِالْمِيدَالِيَّةِ ____ مَرَّةً
أُخْرَى فِي مُسَابَقَةِ بَارِيسَ 2024 فِي شُعْبَةِ مُسَابَقَةِ تَسْلُقِ الصُّخُورِ وَ
رَفْعِ الْحَدِيدِ وَ كَثِيرًا أُخْرَى رِيَاضَاتِ الْإِنْدُونِيسِيَّةِ الَّتِي ____ بِالنَّجَاحِ
فِي الْمُسَابَقَةِ الْوُطَنِيَّةِ أَوْ الدُّوَلِيَّةِ

الْمُفْرَدَاتُ

الأنشطة - Kegiatan	Panjat Tebing - تسلق الصخور
jenis-jenis - أنواع	Nasional (dalam negeri) - الوطني
Individu - فرديّة	Babak - مرحلة
Kompetisi - مُسَابَقَة	Penyisihan - تصفية
Internasional - الدّولي	Piala dunia - كأس العالم
Lompat Jauh - وثب البعيد	Atlet - رياضي
Mernanah - الرميّة	Terhebat - أعظم
Angkat Besi - رفع الحديد	China - الصين
Kemahirannya - مهارة	Medali (Penghargaan) - ميدالية
Kemenangan - فازت	Emas - ذهبيّة
Kesuksesan - نجاح	Cabang - شعبة



مهاراة في اللغة العربية

إقترن بين الصور الآتية باللغة العربية المناسبة

كر القدم	رفع الحديد	الرماية	تسلق الصخور
كرة السلة	وثب البعيد	كرة الرئيسة	السباحة



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