Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Belajar Menggunakan Maharah Istima'



Disusun Oleh: Wafiya Nur Syahida

LIVEWORKSHEETS

الدَّرْسُ الأَوَّلُ
(الرِّيَاضَةُ)



الرِيَاضَةُ هِيَ النَّشَاطُ الْبَدَنِي الْمُسْتَمِرُّ أَوِ الْحَرَكَةُ الْبَدَنِيَّةُ الْمُسْتَمِرَةُ لِتَحْسِيْنِ الصِحَّةِ. وَالرِّيَاضَةُ مِنْ أَسَاسِ حِمَايَةِ الصِّحَّةِ وَلَا بُدَّ الْقِيَامُ بِهَا مُبَكِّرًا. وَالرِّيَاضَةُ نَوْعَانِ، هُمَا: الرِيَاضَةُ الْفَرْدِيَّةُ وَالرِيَاضَةُ الْجَمَاعِيَّةُ، وَلِكُلِّ مِنْهُمَا فَوَائِدُ كَثِيرَةٌ. الرِيَاضَةُ الْفَرْدِيَّةُ هِيَ الرِّيَاضَةُ الَّتِي يَقُوْمُ بِمَا شَخْصٌ بِنَفْسِهِ مِثْلُ الْجُرْيِ وَالرِّمَايَةِ وَالسَّبَاحَةِ وَالْفَرُوْسِيَّةِ وَغَيْرِ ذَلِكَ. وَأَمَّا الرِّيَاضَةُ الْجَمَاعِيَّةُ فَهِيَ الرِّيَاضَةُ الَّتِي يَقُوْمُ بِمَا شَخْصَانَ أَوْ أَكْثَرُ مِثْلُ كُرَةِ الْقَدَمِ وَكُرَّةِ الطَّائِرَة، وَكُرَّةِ الرِّيشَةِ وَكُرَّةِ الطَّاوِلَةِ وَكُرَّةِ السَّلَّةِ وَغَيْرِ ذَلِكَ. وَمِمَّا لَا شَكَّ فِيْهِ أَنَّ لِلرِّيَاضَةِ كَثِيرَةٌ مِنَ الْفَوَائِدِ عَلَى صِحَّةٍ بَدَنِيَّةٍ وَصِحَةٍ نَفْسِيَّةٍ، مِنْهَا :

١ - تَقْوِيَةُ الْمُعَانَاتِ الْبَدَنِيَّةِ وَالإِبْتِعَادِ عَنِ الأَمْرَاضِ وَعِلَاجِهَا

٢ - تَحْمِيلُ الْجِسْمِ وَتَحْسِيْنُ مَظْهَرِهِ، وَتَخْفِيظِ وَزْنِ الْبَدَنِ

٣- زِيَادَةُ السُّرُورِ وَالسَّعَادَة

٤- تَقْلِيلُ الْقَلَقِ وَتَسْهِيلُ النَّوْمِ

٥ - تَقْوِيَةُ التَّفْكِيْرِ وَالتَّرْكِيزِ وَتَرْقِيَّةُ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ عِنْدَ النَّاسِ

وَعَلَى رَغْمِ ذلِكَ، لاَ يَجُوزُ لِلنَّاسِ الإِفْرَاطُ فِي مُمَارَسَتُهَا، لأَنَّهُ سَيُؤَدِّي إِلَى الأَرَقِ أَوْ الاِكْتِئَابِ وَالأَمْرَاضِ. فَلِذَا، عَلَيْهِمْ أَنْ يَتْرَكُوا الإِفْرَاطَ فِي الرِّيَاضَةِ.

LIVEWORKSHEETS

اَلْمُفْرَدَاة

كُرَةُ الرِّيْشَة : Bulu Tangkis	ثَلَاثَةُ أَنْوَاعٍ: Tiga Macam
كُرَةُ الطَّائِرَة : Bola Voli	شَخْصٌ بِنَفْسِهِ: Perorangan
كُرَةُ الْقَدَمِ: Sepak Bola	شَخْصَانِ أَوْ أَكْثَرُ: / Dua Orang Lebih
الْفَرُوسِيَّةِ: Berkuda	صِحَّة الْعَقْلِ وَالرُّوح: Kesehatan akal & Rohani
كُرَةُ الطَّاوِلَة : Tenis Meja	أَرْبَعَةُ أَنْوَاعٍ : Empat Macam
الرِّمَايَةُ: Melempar	اَلصِّحَةِ : Kesehatan
السِّبَاحَة: Renang	الأَمْرَاضِ: Penyakit ²
اَلْمَلْعَبْ: Lapangan	صِحَةٍ بَدَنِيَّةٍ: Kesehatan Badan
الْجَرِي: Lari	صِحَةٍ بَدَنِيَّةٍ وَصِحَةٍ نَفْسِيَّةٍ: Kesehatan Fisik dan Psikhis
نَوْعَانِ: Dua Macam	صِحَّةٍ نَفْسِيَّةٍ : Kesehatan Jiwa/Rohani

LIVEWORKSHEETS

التَّدْرِيْبَات



كُرةُ الرِّيْشَة



الْفَرُوسِيَّةِ



كُرةُ الطَّائِرَة



كُرةُ الْقَدَمِ

LIVEWORKSHEETS

التَّدْرِيْبَات

١. أَدِيبٌ وَحَامِدٌ وَزَيْدٌ سَيُمَارِسُوْنَ الرِّيَاضَةَ فِي....
أ. الْمَكتبة
ب. الْمُقْصَف
ج. الْمَلْعَب
د. اَلْمَكْتَب

٢. تُهْدَفُ الرِّيَاضَةُ لِتَحْسِيْنِ.....
أ. الصَّوْتِ
ب. الصِّحَّةِ
ج. الْخُلُقِ
د. اَلْبَدَنِ

٣. الرِّيَاضَةُ ..... الرِّيَاضَةُ الْفَرْدِيَّةُ وَالرِّيَاضَةُ الْجَمَاعِيَّةُ
أ. نَوْعَانِ
ب. ثَلَاثَةُ أَنْوَاعِ
ج. أَرْبَعَةُ أَنْوَاعِ
د. خَمْسَةٌ أَنْوَاعِ

٤. الرِّيَاضَةُ الْفَرْدِيَّةُ هِيَ الرِّيَاضَةُ الَّتِي يَقُوْمُ بِهَا.....
أ. شَخْصٌ بِنَفْسِهِ
ب. شَخْصٌ عَلَى الْأَقَلِّ
ج. شَخْصَانِ أَوْ أَكْثَرُ
د. شَخْصٌ كَثِيرَةٌ

٥. تُهْدَفُ الرِّيَاضَةُ لِتَقْوِيَةِ الْمُعَانَاتِ الْبَدَنِيَّةِ وَالابْتِعَادِ عَنِ الْأَمْرَاضِ وَعِلَاجِهَا.

مَعْنَى الْكَلِمَةِ الَّتِي تَحْتَهَا خَطْ هِي .....
أ. Obat
ب. Penyakit
ج. Perawat
د. Kesehatan

LIVEWORKSHEETS

الدَّرْسُ الثَّانِي
(التَّسَوُّقُ فِي السُّوبَرْمَارْكَ)



اليَوْمَ سَأُحَدِّثُكُمْ عَنْ تَجْرِبَتِي فِي الذَّهابِ إِلَى السُّوبَرْمَارْكَت. فِي الْبِدَايَةِ، عِنْدَمَا أَذْهَبُ إِلَى السُّوبَرْمَارْكَت، أَضَعُ قَائِمَةً بِالْأَشْيَاءِ الَّتِي أَحْتَاجُهَا. هَذَا يُسَاعِدُنِي عَلَى أَلَّا أَنْسَى أَيَّ شَيْءٍ. أَوَّلًا، أَنَا أَذْهَبُ إِلَى قِسْمِ الْفَوَاكِه وَالْخُضَر. أُحِبُّ شِرَاءِ التُّفَّاحِ وَالْمَوْزِ وَالْخِيَار. بَعْدَ ذَلِكَ، أَذْهَبُ إِلَى قِسْمِ الْأَلْبَانِ لِشِرَاءِ الْحَلِيبِ وَالْجُبْنِ.

ثُمَّ أَذْهَبُ إِلَى قِسْمِ اللَّحْمِ. أُحَرِّصُ عَلَى اخْتِيَارِ اللُّحُومِ الطَّازَجَةِ. بَعْدَ الِانْتِهَاءِ مِنَ التَّسَوُّقِ، أَذْهَبُ إِلَى الْمُحاسِبِ لِدَفْعِ الْمَالِ. أَحْيَانًا أَجِدُ عُرُوضًا خَاصَّةً، مِمَّا يَجْعَلُنِي سَعِيدًا لِأَنَّنِي أَسْتَطِيعُ تَوْفِيرَ بَعْضِ الْمَالِ. فِي النِّهَايَةِ، أُحِبُّ تَجْرِبَةَ التَّسَوُّقِ فِي السُّوبَرْمَارْكَت لِأَنَّهَا تُشْعِرُنِي بِالِاسْتِقْلَالِيَّةِ وَتُعْطِينِي فُرْصَةً لِاخْتِيَارِ مَا أُرِيدُ.

LIVEWORKSHEETS

اَلْمُفْرَدَاة

سُوبَرْمَارْكَت : Supermarket	عَرْض : Diskon
تَسَوُّق : Berbelanja	تَذْكَرَة : Tiket/ Kupon
مَشْرُوبَات : Minuman	قائِمَة الشِّراءَات: Daftar Belanja
طَعام: Makanan	سِعْر : Harga
خِزانَةٌ : Lemari	عَمِيل : Pelanggan
خُضَر : Sayuran	سَجَّادَةٌ : Pemasaran
فَاكِهَة : Buah	تَاجر : Penjual
لَحْم : Daging	مُنتَج : Produk
خُبْز : Roti	نَقْد : Uang Tunai
قَائِمَة : Daftar	

LIVEWORKSHEETS

التَّدْرِيْبَات



لَحْم



خُضَر



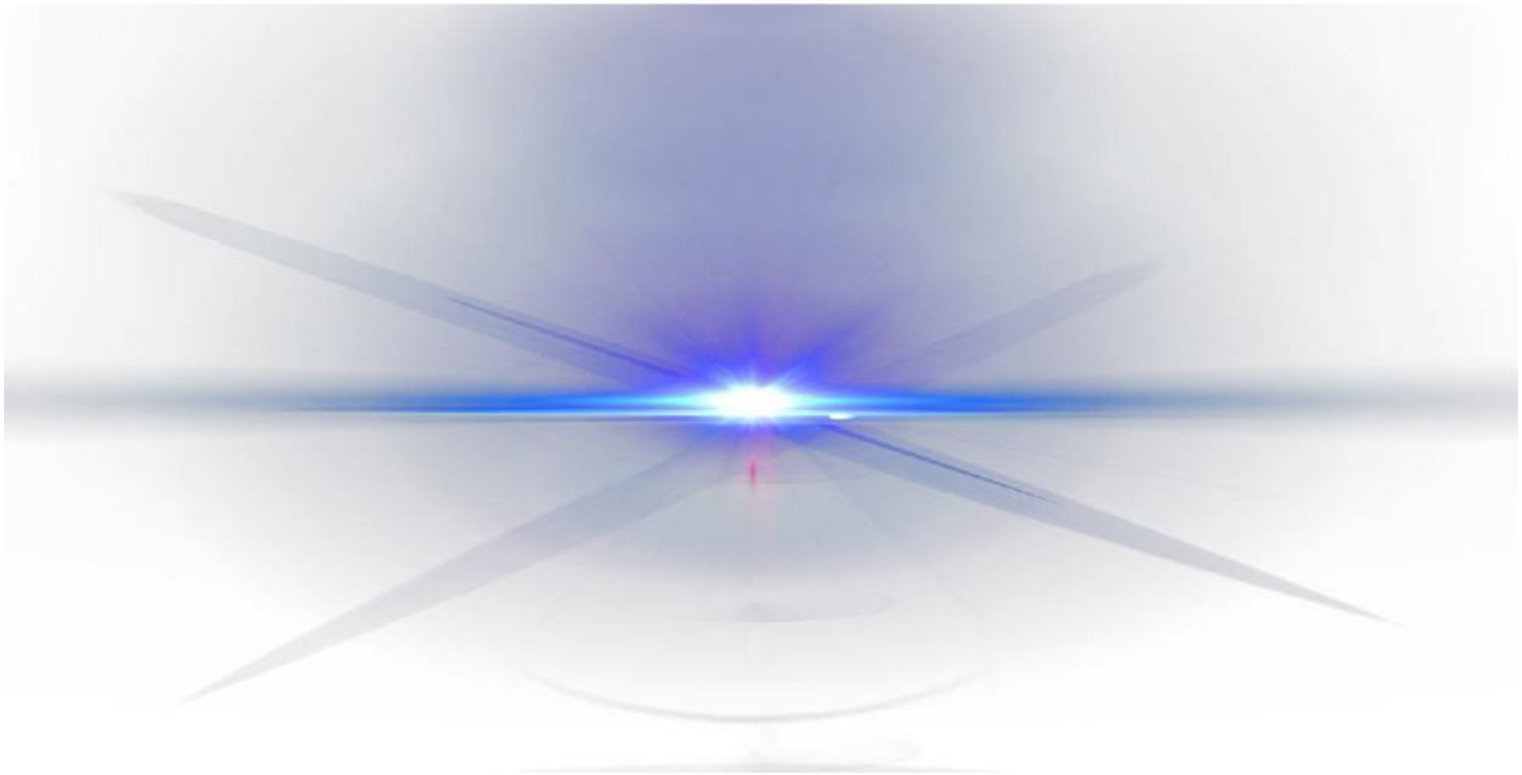
فَاكِهَة

LIVEWORKSHEETS

التَّدْرِيْبَات

١. مَا الَّذِي يَجْلِبُهُ الْمُتَحَدِّثُ مِن قِسْمِ الْفَوَاكِه وَالْخُضَر؟
أ. اللَّحْم
ب. الْفَوَاكِه وَالْخُضَر
ج. الْحَلَوِيَّات
د. الْمَشْرُوبَات
٢. إِلَى أَيْنَ يَذْهَبُ الْمُتَحَدِّثُ بَعْدَ قِسْمِ الْفَوَاكِه وَالْخُضَر؟
أ. قِسْمِ الْمَشْرُوبَات
ب. قِسْمِ الْأَلْبَان
ج. قِسْمِ الْحَلَوِيَّات
د. قِسْمِ الْمَلَابِس
٣. مَاذَا يُحِبُّ الْمُتَحَدِّثُ أَنْ يَشْتَرِيَ مِن قِسْمِ الْأَلْبَان؟
أ. الْخُبْز
ب. الْكَعْك
ج. الْحَلِيب وَالْجُبْن
د. الْعُصَيْرَات
٤. مَا الَّذِي يُجَسِّدُ الْمُتَحَدِّثَ سَعِيدًا أَثْنَاءَ التَّسَوُّقِ؟
أ. الطَّقْسُ الْجَمِيل
ب. الْعُرُوضُ الْخَاصَّة
ج. لِقَاءُ الْأَصْدِقَاءِ
د. الِانْتِهَاءِ مِنَ التَّسَوُّق
٥. مَا الَّذِي يَشْعُرُ بِهِ الْمُتَحَدِّثُ عِنْدَ التَّسَوُّقِ فِي السُّوبَرْمَارْكَت؟
أ. الْخَوْف
ب. الْاسْتِقْلَالِيَّة
ج. الْحُزْن
د. التَّعَب

LIVEWORKSHEETS



LIVEWORKSHEETS