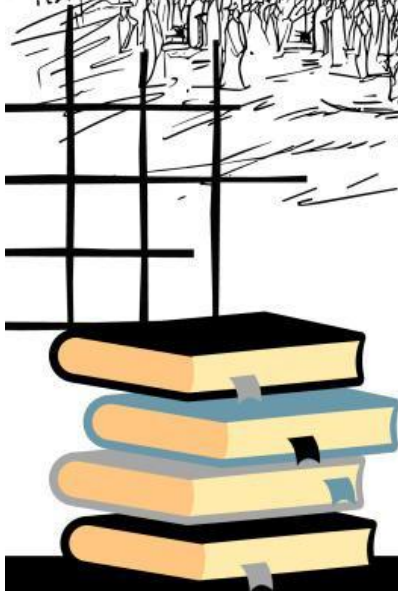




Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

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 جَمَايَةِ الصِّحَّةِ وَلَا بُدَّ الْقِيَامِ بِهَا مُبَكَّرًا. وَالرِّيَاضَةُ نَوْعَانِ، هُمَا: الرِّيَاضَةُ الْفَرْدِيَّةُ وَالرِّيَاضَةُ الْجَمَاعِيَّةُ، وَلِكُلِّ مِنْهُمَا فَوَائِدُ كَثِيرَةٌ. الرِّيَاضَةُ الْفَرْدِيَّةُ هِيَ الرِّيَاضَةُ الَّتِي يَقُومُ بِهَا شَخْصٌ بِنَفْسِهِ مِثْلُ الْجُرْيِ وَالرَّمَايَةِ وَالسَّبَاحَةِ وَالْفَرُوسِيَّةِ وَغَيْرِ ذَلِكَ. وَأَمَّا الرِّيَاضَةُ الْجَمَاعِيَّةُ فَهِيَ الرِّيَاضَةُ الَّتِي يَقُومُ بِهَا شَخْصَانِ أَوْ أَكْثَرُ مِثْلُ كُرَةِ الْقَدَمِ وَكُرَةِ الطَّائِرَةِ، 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 وَالْإِبْتِعَادِ عَنِ الْأَمْرَاضِ وَعِلَاجِهَا

٢ - تَحْمِيلُ الْجِسْمِ وَتَحْسِينُ مَظْهَرِهِ، وَتَخْفِيفُ وَزَنِ الْبَدَنِ

٣ - زِيَادَةُ السُّرُورِ وَالسَّعَادَةِ

٤ - تَقْلِيلُ الْقَلْقِ وَتَسْهِيلُ النَّوْمِ

٥ - تَقْوِيَةُ التَّفَكُّيرِ وَالتَّرْكِينِ وَتَرْقِيَّةُ الثِّقَّةِ بِالنَّفْسِ عِنْدَ النَّاسِ

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



الْمُفْرَدَاتُ

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



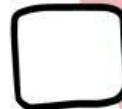
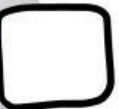
التدريبات



كُرَةُ الرِّيْشَةِ



الْفَرُوسِيَّة



كُرَةُ الطَّائِرَةِ



كُرَةُ الْقَدَمِ



التَّدرِيبَات

١. أَدِيبٌ وَحَامِدٌ وَزَيْدٌ سَيِّمَارِسُونَ الرِّيَاضَةَ فِي....

أ. المَكْتَبَةُ

ب. المَقْصَف

ج. المَلْعَب

د. المَكْتَب

٢. تُهَدَفُ الرِّيَاضَةُ لِتَحْسِينِ.....

أ. الصَّوْتِ

ب. الصِّحَّةِ

ج. الخُلُقِ

د. البَدَنِ

٣. الرِّيَاضَةُ الرِّيَاضَةُ الفَرْدِيَّةُ وَالرِّيَاضَةُ الجَمَاعِيَّةُ

أ. نَوْعَانِ

ب. ثَلَاثَةُ أَنْوَاعٍ

ج. أَرْبَعَةُ أَنْوَاعٍ

د. خَمْسَةُ أَنْوَاعٍ

٤. الرِّيَاضَةُ الفَرْدِيَّةُ هِيَ الرِّيَاضَةُ الَّتِي يَقُومُ بِهَا.....

أ. شَخْصٌ بِنَفْسِهِ

ب. شَخْصٌ عَلَى الأَقْلِّ

ج. شَخْصَانِ أَوْ أَكْثَرَ

د. شَخْصٌ كَثِيرَةً

٥. تُهَدَفُ الرِّيَاضَةُ لِتَقْوِيَةِ المَعَانَاتِ البَدَنِيَّةِ وَالاِبْتِعَادِ عَنِ الأَمْرَاضِ

وَعِلاجِهَا.

مَعْنَى الكَلِمَةِ 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، أَضَعُ قَائِمَةً بِالْأَشْيَاءِ الَّتِي أحتاجُهَا. هَذَا يُسَاعِدُنِي عَلَى الِأَنْسَى أَيِّ شَيْءٍ. أَوَّلًا، أَنَا أَذْهَبُ إِلَى قِسْمِ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضَرِ. أَحِبُّ شِرَاءَ التَّفَاحِ وَالْمَوْزِ وَالْجِيَارِ. بَعْدَ ذَلِكَ، أَذْهَبُ إِلَى قِسْمِ الْأَلْبَانِ لِشِرَاءِ الْحَلِيبِ وَالْجُبْنِ.

ثُمَّ أَذْهَبُ إِلَى قِسْمِ اللَّحْمِ. أُحَرِّصُ عَلَى اخْتِيَارِ اللَّحْمِ الطَّازِجَةِ. بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ التَّسَوُّقِ، أَذْهَبُ إِلَى الْمُحَاسِبِ لِذَفْعِ الْمَالِ. أحيانًا أَجِدُ عُرُوضًا خَاصَّةً، مِمَّا يَجْعَلُنِي سَعِيدًا لِأَنِّي أَسْتَطِيعُ تَوْفِيرَ بَعْضِ الْمَالِ. فِي النَّهَايَةِ، أَحِبُّ تَجْرِبَةَ التَّسَوُّقِ فِي السُّوْبَرْمَارْكَتِ لِأَنَّهَا تُشْعِرُنِي بِالِاسْتِقْلَالِيَّةِ وَتُعْطِينِي فُرْصَةً لِاخْتِيَارِ مَا أَرِيدُ.

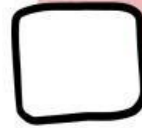
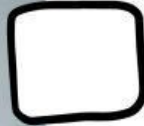


الْمُفْرَدَاتُ

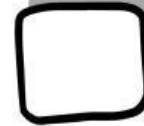
Diskon : عَرْض	Supermarket : سُوبَرْمَارْكَتْ
Tiket/ Kupon : تَذَكَّرَة	Berbelanja : تَسَوُّوق
Daftar Belanja: قَائِمَة الشَّرَاءَات	Minuman : مَشْرُوبَات
Harga : سِغْر	Makanan : طَعَام
Pelanggan : عَمِيل	Lemari : خِزَانَة
Pemasaran : سَجَادَة	Sayuran : خُضْر
Penjual : تَاجِر	Buah : فَاكِهَة
Produk : مُنْتَج	Daging : لَحْم
Uang Tunai : نَقْد	Roti : خُبْز
	Daftar : قَائِمَة



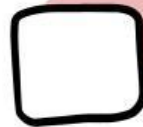
التَّدْرِيبَات



لَحْم



خُضْر



فَاكِهَة



التَّدْرِيبَات

١. مَا الَّذِي يَجْلِبُهُ الْمُتَحَدِّثُ مِنْ قِسْمِ الْفَوَاكِه وَالْخُضْر؟
أ. اللَّحْم

ب. الْفَوَاكِه وَالْخُضْر

ج. الْحَلَوِيَّات

د. الْمَشْرُوبَات

٢. إِلَى أَيِّنْ يَذْهَبُ الْمُتَحَدِّثُ بَعْدَ قِسْمِ الْفَوَاكِه وَالْخُضْر؟

أ. قِسْمِ الْمَشْرُوبَات

ب. قِسْمِ الْأَلْبَان

ج. قِسْمِ الْحَلَوِيَّات

د. قِسْمِ الْمَلَابِيس

٣. مَاذَا يُحِبُّ الْمُتَحَدِّثُ أَنْ يَشْتَرِيَ مِنْ قِسْمِ الْأَلْبَان؟

أ. الْخُبْز

ب. الْكَعْكَ

ج. الْحَلِيب وَالْجُبْن

د. الْعَصِيرَات

٤. مَا الَّذِي يُجَسِّدُ الْمُتَحَدِّثَ سَعِيدًا أَثْنَاءَ التَّسَوُّقِ؟

أ. الطَّقْسُ الْجَمِيل

ب. الْعُرُوضُ الْخَاصَّة

ج. لِقَاءُ الْأَصْدِقَاءِ

د. الْإِنْتِهَاءُ مِنَ التَّسَوُّقِ

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

أ. الْخَوْفُ

ب. الْأَسْتِقْلَالِيَّة

ج. الْحُزْنُ

د. التَّعَبُ

