أنواعُ الرِّياضَةِ

LIVEWORKSHEETS

المفردات

كُرَةُ الطَّائِرَةِ

كُرَةُ السَّلَّةِ

الْجَرْيُ

رَفْعُ الأَثْقَالِ

كُرَةُ الرِّيْشَةِ

التَّمَارِينُ الرِّيَاضِيَّةُ

كُرَةُ الْقَدَمِ

القَفْزُ بِالْحَبْلِ

تَايْكْوَنْدُو

السِّبَاحَةُ

كُرَةُ التِّنِسِ

الْجُولْفُ

LIVEWORKSHEETS

الحوار

فَاطِمَةُ : السَّلَامُ عَلَيْكُلم يَا عَائِشَةُ

عَائِشَةُ : وَعَلَيْكُم السَّلَامُ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ، كَيْفَ حَالُكِ الْيَوْمَ؟

فَاطِمَةُ : أَنَا بِخَيْرٍ، الْحَمْدُ لِلَّهِ. وَأَنْتِ كَيْفَ حَالُكِ؟

عَائِشَةُ : أَنَا أَيْضًا بِخَيْرٍ. مَا رِيَاضَتُكِ الْمُفَضَّلَةُ؟

فَاطِمَةُ : رِيَاضَتِي الْمُفَضَّلَةُ السِّبَاحَةُ وَالقَفْزُ بِالْحَبْلِ. مَاذَا عَنْكِ؟

عَائِشَةُ : أُحِبُّ كُرَةَ السَّلَّةِ وَكُرَةَ الطَّائِرَةِ

فَاطِمَةُ : مَتَى تُمَارِسِينَ الرِّيَاضَةَ؟

عَائِشَةُ : أُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي الْأُسْبُوعِ بَعْدَ الْمَدْرَسَةِ. وَأَنْتِ؟

فَاطِمَةُ : أُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ فِي وَقْتِ الْفَرَاغِ فِي الْبَيْتِ أَوْ فِي الْمَلْعَبِ

عَائِشَةُ : هَلْ تَرَيْنَ أَنَّ الرِّيَاضَةَ مُهِمَّةٌ؟

فَاطِمَةُ : نَعَمْ، الرِّيَاضَةُ مُهِمَّةٌ جِدًّا لِصِحَّةِ الْجِسْمِ وَالنَّشَاطِ

عَائِشَةُ : صَحِيحٌ، الرِّيَاضَةُ تُقَوِّي الْجِسْمَ وَتُقَلِّلُ التَّعَبَ وَالْكَسَلَ

فَاطِمَةُ : لِذَلِكَ يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نُمَارِسَ الرِّيَاضَةَ بِانْتِظَامٍ

عَائِشَةُ : نَعَمْ، لِنَكُنْ طَالِبَاتٍ صِحِّيَّاتٍ وَنَشِيطَاتٍ

LIVEWORKSHEETS

القراءة

الرِّيَاضَةُ نَشَاطٌ مُهِمٌّ فِي حَيَاةِ الإِنْسَانِ، لِأَنَّهَا مُفِيدَةٌ لِلْجِسْمِ وَالصِّحَّةِ. يُحِبُّ كَثِيرٌ مِنَ الطُّلَّابِ مُزَاوَلَةَ الرِّيَاضَةِ فِي وَقْتِ الْفَرَاغِ. تُوجَدُ أَنْوَاعٌ كَثِيرَةٌ مِنَ الأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ، مِثْلُ كُرَةِ الْقَدَمِ، وَكُرَةِ السَّلَّةِ، وَكُرَةِ الطَّائِرَةِ، وَالسِّبَاحَةِ، وَالْجَرْيِ. يُمَارِسُ الطُّلَّابُ هٰذِهِ الرِّيَاضَاتِ فِي الْمَدْرَسَةِ أَوْ فِي الْمَلْعَبِ مَعَ أَصْدِقَائِهِمْ. لِلرِّيَاضَةِ فَوَائِدُ كَثِيرَةٌ، مِنْهَا أَنَّهَا تَجْعَلُ الْجِسْمَ قَوِيًّا وَصَحِيًّا. كَمَا تُسَاعِدُ الرِّيَاضَةُ عَلَى تَقْوِيَةِ الْعَضَلَاتِ، وَتَنْشِيطِ الْجِسْمِ، وَالْوِقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ. وَلَا تَقْتَصِرُ فَوَائِدُ الرِّيَاضَةِ عَلَى الْجِسْمِ فَقَطْ، بَلْ تُفِيدُ الْعَقْلَ أَيْضًا. فَهِيَ تُسَاعِدُ عَلَى التَّرْكِيزِ فِي الدِّرَاسَةِ، وَتُقَلِّلُ مِنَ التَّوَتُّرِ، وَتَجْعَلُ النَّفْسَ هَادِئَةً. كَمَا تُعَلِّمُ الرِّيَاضَةُ الطُّلَّابَ التَّعَاوُنَ، وَالِانْضِبَاطَ، وَاحْتِرَامَ الْوَقْتِ. وَمِنْ خِلَالِ الرِّيَاضَةِ، يَتَعَلَّمُ الطُّلَّابُ الرُّوحَ الرِّيَاضِيَّةَ وَحُبَّ الْعَمَلِ الْجَمَاعِيِّ. لِذَلِكَ، يَنْبَغِي لِكُلِّ طَالِبٍ أَنْ يُمَارِسَ الرِّيَاضَةَ بِانْتِظَامٍ، لِكَيْ يَكُونَ صَحِيًّا، نَشِيطًا، وَنَاجِحًا فِي دِرَاسَتِهِ وَحَيَاتِهِ

LIVEWORKSHEETS

القواعد

LIVEWORKSHEETS

Latihan

Latihan 1

Berikan garis untuk menghubungkan gambar dengan bahasa Arab dari benda tersebut dengan tepat!

- رَفْعُ الأَثْقَالِ
- الْجَرْيُ
- كُرَةُ السَّلَّةِ
- كُرَةُ الطَّائِرَةِ

LIVEWORKSHEETS

Latihan

Latihan 2

Seretlah kata-kata di dalam kotak ke tempat yang paling tepat pada kalimat berikut!

أَلْعَبُ _____ فِي الْمَلْعَبِ	الرِّيَاضَةَ
أُمَارِسُ _____ لِصِحَّةِ الْجِسْمِ	السِّبَاحَةَ
فَاطِمَةُتُحِبُّ_____	كُرَةَ الْقَدَمِ

LIVEWORKSHEETS

Latihan

Latihan 3

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Arti dari الْجُولْفُ adalah ...

2 . كُرَةُ الطَّائِرَة adalah olahraga ...

3. Kalimat yang tepat untuk arti "Saya berolahraga untuk kesehatan tubuh" adalah ...

Latihan 4

Terjemahkan kata-kata dibawah ini ke bahasa Indonesia!

السِّبَاحَةُ

التَّمَارِينُ الرِّيَاضِيَّةُ

LIVEWORKSHEETS

Latihan

Latihan 5

Temukan 3 mufrodat pada kotak dibawah!

ك	ف	ل	و	ج
ر	ض	ل	د	ر
س	ؤ	ف	ل	ي
ي	م	ا	م	ح
ة	ح	ا	ب	س

LIVEWORKSHEETS