

أنواع الرياضة



المفردات



رَفْعُ الْأَثْقَالِ



الْجَرْيُ



كُرَةُ السَّلَّةِ



كُرَةُ الطَّايِرَةِ



الْقَفْرُ بِالْحَبْلِ



كُرَةُ الْقَدَمِ



التَّمَارِينُ الرِّيَاضِيَّةُ



كُرَةُ الرِّيْشَةِ



الْجَوْلُفُ



كُرَةُ التَّنِيسِ



السَّبَاحَةُ



تَايْكْوَنْدُو

الحوار

- فَاطِمَةُ : السَّلَامُ عَلَيكُم يَا عَائِشَةُ
- عَائِشَةُ : وَعَلَيْكُم السَّلَامُ وَرَحْمَةُ اللَّهِ، كَيْفَ حَالُكَ الْيَوْمَ؟
- فَاطِمَةُ : أَنَا بِخَيْرٍ، الْحَمْدُ لِلَّهِ. وَأَنْتِ كَيْفَ حَالُكِ؟
- عَائِشَةُ : أَنَا أَيْضًا بِخَيْرٍ. مَا رِيَاضَتُكَ الْمُفَضَّلَةُ؟
- فَاطِمَةُ : رِيَاضَتِي الْمُفَضَّلَةُ السَّبَاحَةُ وَالْقَفْزُ بِالْحَبْلِ. مَاذَا عَنْكِ؟
- عَائِشَةُ : أَحِبُّ كُرَةَ السَّلَةِ 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 صَحِيَّاتٍ وَنَشِيطَاتٍ

القراءة

الرَّيَاضَةُ نَشَاطٌ مُهِمٌّ فِي حَيَاةِ الْإِنْسَانِ، لِأَنَّهَا مُفِيدَةٌ لِلْجِسْمِ وَالصَّحَّةِ. يُحِبُّ كَثِيرٌ مِنَ الطُّلَابِ مُزَاوَلَةَ الرِّيَاضَةِ فِي وَقْتِ الْفَرَاغِ. تُوجَدُ أَنْوَاعٌ كَثِيرَةٌ مِنَ الْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ، مِثْلُ كُرَةِ الْقَدَمِ، وَكُرَةِ السَّلَةِ، وَكُرَةِ الطَّاوِزَةِ، وَالسَّبَاحَةِ، وَالْجَزِيِّ. يُمَارِسُ الطُّلَابُ هَذِهِ 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، وَالْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ. وَلَا تَقْتَصِرُ فَوَائِدُ الرِّيَاضَةِ عَلَى الْجِسْمِ فَقَطْ، بَلْ تُفِيدُ الْعَقْلَ أَيْضًا. فَهِيَ تُسَاعِدُ عَلَى التَّرْكِيزِ فِي الدَّرَاسَةِ، وَتُقَلِّلُ مِنَ التَّوَثُّرِ، وَتَجْعَلُ النَّفْسَ هَادِئَةً. كَمَا تُعَلِّمُ الرِّيَاضَةُ الطُّلَابَ التَّعَاوُنَ، وَالْإِنْضِبَاطَ، وَاحْتِرَامَ الْوَقْتِ. وَمِنْ خِلَالِ الرِّيَاضَةِ، يَتَعَلَّمُ الطُّلَابُ الرُّوحَ الرِّيَاضِيَّةَ وَحُبَّ الْعَمَلِ الْجَمَاعِيِّ. لِذَلِكَ، يَنْبَغِي لِكُلِّ طَالِبٍ أَنْ يُمَارِسَ الرِّيَاضَةَ بِانْتِظَامٍ، لِكَيْ يَكُونَ صَحِيًّا، نَشِيطًا، وَنَاجِحًا فِي دِرَاسَتِهِ وَحَيَاتِهِ

القواعد

Latihan

Latihan 1

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



• رَفْعُ الْأَثْقَالِ



• الْجَزْيُ



• كُرَّةُ السَّلَّةِ



• كُرَّةُ الطَّائِرَةِ

Latihan

Latihan 2

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

الرَّيَاضَةُ

الْعَبُّ _____ فِي الْمَلْعَبِ

السَّبَّاحَةُ

أَمَارِسُ _____ لِصِحَّةِ الْجِسْمِ

كُرَّةَ الْقَدَمِ

فَاطِمَةُ تُحِبُّ _____

Latihan

Latihan 3

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Arti dari الْجَوْلْفُ adalah ...

2. كُرَةُ الطَّايرَةِ . adalah olahraga ...

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

Latihan 4

Terjemahkan kata-kata dibawah ini ke bahasa Indonesia!



السَّبَّاحَةُ



التَّمَارِينُ الرِّيَاضِيَّةُ

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