

تم تحميل وعرض المادة من



حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: اللياقة والثقافة الصحية

المادة: اللياقة والثقافة الصحية					
الصف: السنة الثانية					
الفصل: الدراسي الأول					
للعام: ١٤٤٨ هـ. (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م)					
الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ٣٠٠ إلى ٣٠٤ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٨٠٣ إلى ٨٠٧ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٣٠٧ إلى ٣٠٩ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٨٠٣ إلى ٨٠٧ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٣٠٤ إلى ٣٠٨ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٨٠٦ إلى ٨٠٩ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٣٠٢ إلى ٣٠٦ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٨٠٣ إلى ٨٠٧ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٣٠١ إلى ٣٠٤ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٨٠٣ إلى ٨٠٧ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٣٠٠ إلى ٣٠٤ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٨٠٣ إلى ٨٠٧ م ٢٠٢٦ هـ.
الصحة والعافية-مدخل الصحة والعافية	الصحة والعافية-نمط الحياة الصحية	الصحة والعافية-تقويم مخرجات	النشاط البدني-أنواع ومستويات النشاط البدني	النشاط البدني-محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	النشاط البدني-تعزيز نواتج التعلم
التهيئة	الصحة والعافية-محددات الصحة	النشاط البدني-مدخل إلى الخمول البدني	النشاط البدني-هرم النشاط البدني	النشاط البدني-التنقيحات في النشاط البدني والرياضي	اللياقة البدنية-مدخل اللياقة البدنية
الصحة والعافية-الأمراض المعدية وغير المعدية	الصحة والعافية-تعزيز نواتج التعلم	النشاط البدني-الخمول البدني والأمراض المزمنة	النشاط البدني-فوائد النشاط البدني الصحية	النشاط البدني-وصفة النشاط البدني	
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٣٠٣ إلى ٣٠٦ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٨٠٦ إلى ٨٠٩ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٣٠٤ إلى ٣٠٦ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٨٠٦ إلى ٨٠٩ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٣٠٧ إلى ٣٠٩ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٨٠٦ إلى ٨٠٩ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٣٠٨ إلى ٣١٠ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٨٠٩ إلى ٨١١ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٣٠٩ إلى ٣١١ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٨٠٩ إلى ٨١١ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٣٠٨ إلى ٣١٠ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٨٠٩ إلى ٨١١ م ٢٠٢٦ هـ.
اللياقة البدنية-قياس اللياقة البدنية	اللياقة البدنية-تعزيز نواتج التعلم	التغذية-السعرات الحرارية	التغذية-تقويم مخرجات الوحدة	السلامة الشخصية-الحالات الطبية الطارئة	السلامة الشخصية-تعزيز نواتج التعلم
اللياقة البدنية-برنامج اللياقة البدنية الشخصي	مراجعة	التغذية-إدارة الوزن	السلامة الشخصية-مدخل	السلامة الشخصية-الإسعافات الأولية	السلامة الشخصية-تقويم مخرجات الوحدة
اللياقة البدنية-برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	اللياقة البدنية-تعزيز نواتج التعلم	التغذية-تعزيز نواتج التعلم	السلامة الشخصية-السلامة المرورية	السلامة الشخصية-خدمات الرعاية الصحية	الصحة النفسية-مدخل الصحة النفسية
الأسبوع ١٣	إجازة	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ٦٠٥ إلى ٦٠٩ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢٠٩ إلى ١٢١٣ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٦٠٩ إلى ٦١٠ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢٠٩ إلى ١٢١٣ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٦٠٩ إلى ٦١٣ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢٠٩ إلى ١٢١٣ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٦٠٩ إلى ٦١٣ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢٠٩ إلى ١٢١٣ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٦٠٩ إلى ٦١٣ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢٠٩ إلى ١٢١٣ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٦١٠ إلى ٦١٤ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢٠٩ إلى ١٢١٣ م ٢٠٢٦ هـ.
الصحة النفسية-اضطرابات الصحة النفسية	إجازة الخريف	الصحة النفسية-تقويم مخرجات الوحدة	الوقاية من المخدرات والتدخين-منتجات التبغ وأضرارها	الوقاية من المخدرات والتدخين-تقويم مخرجات الوحدة	مراجعة عامة
الصحة النفسية-الضغوط النفسية		الوقاية من المخدرات والتدخين-مدخل المؤثرات العقلية	الوقاية من المخدرات والتدخين-أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	مراجعة	
الصحة النفسية-تعزيز نواتج التعلم		الوقاية من المخدرات والتدخين-التعاطي والإدمان	الوقاية من المخدرات والتدخين-تعزيز نواتج التعلم	القياس القبلي-التعرف على مستوى الطلبة للمفاهيم التي سوف يتم دراستها في موضوعات الوحدات التعليمية	
				القياس البعدي-التعرف على ماتم تحقيقه من أهداف للوحدات التعليمية	
الأسبوع ١٨	الأسبوع ١٩	إجازة			
من ٧٠٨ إلى ٧٠٩ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢٠٩ إلى ١٢١٣ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٧٠٩ إلى ٧١٣ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢٠٩ إلى ١٢١٣ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٧٠٩ إلى ٧١٣ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢٠٩ إلى ١٢١٣ م ٢٠٢٦ هـ.			
اختبارات شفوية وعملية	اختبارات نهائية	إجازة منتصف العام			

توزيع المنهج

لمادة: اللياقة والثقافة الصحية

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: اللياقة والثقافة الصحية					
الصف: السنة الثانية					
الفصل: الدراسي الأول					
للعام: ١٤٤٨ هـ. (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)					
الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ٣-١٧ إلى ٣-٢١ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٣-٢٤ إلى ٣-٢٨ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٤ إلى ٢٠-٢٦-٩٤ م	من ٤-٢ إلى ٤-٦ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٥ إلى ٢٠-٢٦-٩٥ م	من ٤-٩ إلى ٤-١٣ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٤ إلى ٢٠-٢٦-٩٤ م	من ٤-١٦ إلى ٤-٢٠ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٤ إلى ٢٠-٢٦-٩٤ م	من ٤-٢٣ إلى ٤-٢٧ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٤ إلى ٢٠-٢٦-٩٤ م
الصحة والعافية-مدخل الصحة والعافية	الصحة والعافية-نمط الحياة الصحية	الصحة والعافية-تقويم مخرجات الوحدة	إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و٢٤ سبتمبر)	النشاط البدني-محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	النشاط البدني-تعزيز نواتج التعلم
التهيئة	الصحة والعافية-محددات الصحة	النشاط البدني-أنواع ومستويات النشاط البدني	النشاط البدني-هزم النشاط البدني	النشاط البدني-التنقيبات في النشاط البدني والرياضي	النشاط البدني-تقويم مخرجات الوحدة
الصحة والعافية-الأمراض المعدية وغير المعدية	الصحة والعافية-تعزيز نواتج التعلم	النشاط البدني-الأمراض المزمنة	النشاط البدني-فوائد النشاط البدني الصحية	النشاط البدني-وصفة النشاط البدني	اللياقة البدنية-مدخل اللياقة البدنية
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٤-٣٠ إلى ٤-٣ هـ. من ٢٠-٢٦-١٠٥ إلى ٢٠-٢٦-١٠٥ م	من ٥-٧ إلى ٥-١١ هـ. من ٢٠-٢٦-١٠٤ إلى ٢٠-٢٦-١٠٤ م	من ٥-١٤ إلى ٥-١٨ هـ. من ٢٠-٢٦-١٠٤ إلى ٢٠-٢٦-١٠٤ م	من ٥-٢١ إلى ٥-٢٥ هـ. من ٢٠-٢٦-١٠٥ إلى ٢٠-٢٦-١٠٥ م	من ٥-٢٨ إلى ٥-٢ هـ. من ٢٠-٢٦-١٠٤ إلى ٢٠-٢٦-١٠٤ م	من ٦-٥ إلى ٦-٩ هـ. من ٢٠-٢٦-١٠٤ إلى ٢٠-٢٦-١٠٤ م
اللياقة البدنية-قياس اللياقة البدنية	اللياقة البدنية-تعزيز نواتج التعلم	التغذية-السعرات الحرارية	التغذية-تقويم مخرجات الوحدة	السلامة الشخصية-الحالات الطبية الطارئة	السلامة الشخصية-تعزيز نواتج التعلم
اللياقة البدنية-برنامج اللياقة البدنية الشخصي	مراجعة	التغذية-إدارة الوزن	السلامة الشخصية-مدخل	السلامة الشخصية-الإسعافات الأولية	السلامة الشخصية-تقويم مخرجات الوحدة
اللياقة البدنية-برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	اللياقة البدنية-تقويم مخرجات الوحدة	التغذية-تعزيز نواتج التعلم	السلامة الشخصية-السلامة المرورية	السلامة الشخصية-خدمات الرعاية الصحية	الصحة النفسية-مدخل الصحة النفسية
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ٦-١٠ إلى ٦-١٨ هـ. من ٢٠-٢٦-١١٢ إلى ٢٠-٢٦-١١٢ م	من ٦-١٩ إلى ٦-٢٣ هـ. من ٢٠-٢٦-١١٣ إلى ٢٠-٢٦-١١٣ م	من ٦-٢٦ إلى ٦-٣٠ هـ. من ٢٠-٢٦-١١٣ إلى ٢٠-٢٦-١١٣ م	من ٧-٤ إلى ٧-٨ هـ. من ٢٠-٢٦-١١٣ إلى ٢٠-٢٦-١١٣ م	من ٧-١١ إلى ٧-١٥ هـ. من ٢٠-٢٦-١١٣ إلى ٢٠-٢٦-١١٣ م	من ٧-١٨ إلى ٧-٢٢ هـ. من ٢٠-٢٦-١١٣ إلى ٢٠-٢٦-١١٣ م
إجازة الخريف	الصحة النفسية-اضطرابات الصحة النفسية	الصحة النفسية-تقويم مخرجات الوحدة	الوقاية من المخدرات والتدخين-منتجات التبغ وأضرارها	الوقاية من المخدرات والتدخين-تقويم مخرجات الوحدة	مراجعة عامة
	الصحة النفسية-الضغوط النفسية	الوقاية من المخدرات والتدخين-مدخل المؤثرات العقلية	الوقاية من المخدرات والتدخين-أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	مراجعة	
	الصحة النفسية-تعزيز نواتج التعلم	الوقاية من المخدرات والتدخين-التعاطي والإدمان	الوقاية من المخدرات والتدخين-تعزيز نواتج التعلم	القياس القبلي-التعرف على مستوى الطلبة للمفاهيم التي سوف يتم دراستها في موضوعات الوحدات التعليمية	
				القياس البعدي-التعرف على ماتم تحقيقه من أهداف للوحدات التعليمية	
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة				
من ٧-٢٥ إلى ٧-٢٩ هـ. من ٢٠-٢٦-١١٧ إلى ٢٠-٢٦-١١٧ م	من ٧-٣٠ إلى ٧-٣ هـ. من ٢٠-٢٦-١١٧ إلى ٢٠-٢٦-١١٧ م				
اختبارات شفوية وعملية ونهائية	إجازة منتصف العام				