

# توزيع المنهج

## لمادة: اللياقة والثقافة الصحية

الصف: السنة الثانية	الفصل: الدراسي الثاني	للعام: ١٤٤٧ هـ	المادة: اللياقة والثقافة الصحية		
الأسبوع ٦	الأسبوع ٥	الأسبوع ٤	الأسبوع ٣	الأسبوع ٢	الأسبوع ١
من ١٤٤٧-٩-٥ إلى ١٤٤٧-٩-٩ النشاط البدني->وصف النشاط البدني النشاط البدني->تعزيز نوائح التعلم	من ١٤٤٧-٨-٢٧ إلى ١٤٤٧-٩-٢ النشاط البدني->فوائد النشاط البدني الصحية النشاط البدني->مغفظات ومعوقات لممارسة النشاط البدني المزمنة النشاط البدني->أنواع ومستويات النشاط البدني النشاط البدني->هرم النشاط البدني والرياضي	من ١٤٤٧-٨-٢٤ إلى ١٤٤٧-٨-٢٠ النشاط البدني->الخمول البدني والأمراض النشاط البدني->تعزيز نوائح التعلم الصحة والعلافية->تقويم مخرجات الوحدة النشاط البدني->أنواع ومستويات النشاط البدني النشاط البدني->مدخل إلى الخمول البدني	من ١٤٤٧-٨-١٣ إلى ١٤٤٧-٨-١٧ الصحة والعلافية->تعزيز نوائح التعلم الصحة والعلافية->تقويم مخرجات الوحدة النشاط البدني->مدخل إلى الخمول البدني	من ١٤٤٧-٨-١٠ إلى ١٤٤٧-٨-٦ الصحة والعلافية->الأمراض المعدية وغير المعدية الصحة والعلافية->نمط الحياة الصحية الصحة والعلافية->مصادر المعلومات الصحية	من ١٤٤٧-٨-٣ إلى ١٤٤٧-٧-٢٩ الصحة والعلافية->مدخل الصحة والعافية الصحة والعلافية->محددات الصحة
الأسبوع ١٢	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٠	الأسبوع ٩	الأسبوع ٨	الأسبوع ٧
من ١٤٤٧-١١-٩ إلى ١٤٤٧-١١-٣ السلامة الشخصية->الإسعافات الأولية السلامة الشخصية->خدمات الرعاية الصحية السلامة الشخصية->تعزيز نوائح التعلم	من ١٤٤٧-١١-٦ إلى ١٤٤٧-١١-٢ السلامة الشخصية->مدخل السلامة الشخصية السلامة الشخصية->السلامة المرورية السلامة الشخصية->الحالات الطبية الطارئة	من ١٤٤٧-١٠-٢٤ إلى ١٤٤٧-١٠-٢٨ التغذية->إدارة الوزن التغذية->تعزيز نوائح التعلم التغذية->تقويم مخرجات الوحدة	من ١٤٤٧-١٠-١٧ إلى ١٤٤٧-١٠-٢١ اللياقة البدنية->تقويم مخرجات الشخصية اللياقة البدنية->النظام الغذائي الصحي التغذية->السرارات الحرارية	من ١٤٤٧-١٠-١٤ إلى ١٤٤٧-٩-١٦ اللياقة البدنية->برنامج اللياقة البدنية الشخصي اللياقة البدنية->برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن اللياقة البدنية->تعزيز نوائح التعلم	من ١٤٤٧-٩-١٢ إلى ١٤٤٧-٩-٦ النشاط البدني->تقويم مخرجات الوحدة اللياقة البدنية->مدخل اللياقة البدنية اللياقة البدنية->قياس اللياقة البدنية
الأسبوع ١٨ و ١٩	الأسبوع ١٧	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٣
الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-١٢-٢٨ إلى ١٤٤٧-١٢-٣ اختبارات شفهية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٨-١-٦ إلى ١٤٤٨-١-١٠ اختبارات نهاية	من ١٤٤٧-١٢-٢١ إلى ١٤٤٧-١٢-٢٥ الوقاية من المخدرات والتدخين->تقويم مخرجات الوحدة وأضرارها القىاس القلى->التعرف على مستوى الطلبة للمفاهيم التي سوف يتم دراستها في موضوعات الوحدات التعليمية	من ١٤٤٧-١٢-١٨ إلى ١٤٤٧-١٢-١٤ الوقاية من المخدرات والتدخين->متطلبات التبغ والتدخين->تأثيرات التبغ والتدخين	من ١٤٤٧-١٢-٤ إلى ١٤٤٧-١١-٣٠ الوقاية من المخدرات والتدخين->مدخل المؤثرات العقلية والإندماج	من ١٤٤٧-١١-٢٣ إلى ١٤٤٧-١١-٢٧ الصحة النفسية-> الضغوط النفسية الصحة النفسية->تعزيز نوائح التعلم الصحة النفسية->تقويم مخرجات الوحدة	من ١٤٤٧-١١-٢٠ إلى ١٤٤٧-١١-١٦ الصحة الشخصية->تقويم مخرجات الوحدة الصحة النفسية->مدخل الصحة النفسية الصحة النفسية->اضطرابات الصحة النفسية

**الإجازات:** ١- يوم التأسيس ١٤٤٧/٩/٩ هـ | ٢- إجازة عيد الفطر من ٩/١٦ إلى ٩/١٩ هـ | ٣- إجازة عيد الأضحى من ١١/٢٧ إلى ١١/٢٣ هـ | ٤- الاختبارات النهائية من ١٤٤٨/١٦ هـ

مديرة المدرسة:

معلم/ة المادة: