



توزيع المنهج

لمادة: اللياقة والثقافة الصحية

المادة: اللياقة والثقافة الصحية					
الصف: السنة الثانية					
الفصل: الدراسي الأول					
للعام: ١٤٤٧					
الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	الأسبوع 6
من ١٤٤٧-٣-١ إلى ١٤٤٧-٣-٥ الصحة والعافية-مدخل الصحة والعافية التهيئة الصحة والعافية-محددات الصحة الصحة والعافية-الأمراض المعدية وغير المعدية	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢ الصحة والعافية-نمط الحياة الصحية الصحة والعافية-مصادر المعلومات الصحية الصحة والعافية-تعزيز نواتج التعلم	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الصحة والعافية-تقويم مخرجات الوحدة مراجعة النشاط البدني-مدخل إلى الخمول البدني النشاط البدني-الخمول البدني والأمراض المزمنة	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ النشاط البدني-أنواع ومستويات النشاط البدني النشاط البدني-هرم النشاط البدني النشاط البدني-فوائد النشاط البدني الصحية	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ النشاط البدني-محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني النشاط البدني-التنقيبات في النشاط البدني والرياضي النشاط البدني-وصفة النشاط البدني	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ النشاط البدني-تعزيز نواتج التعلم مراجعة النشاط البدني-تقويم مخرجات الوحدة اللياقة البدنية-مدخل اللياقة البدنية
الأسبوع 7	الأسبوع 8	الأسبوع 9	الأسبوع 10	الأسبوع 11	الأسبوع 12
من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ اللياقة البدنية-قياس اللياقة البدنية اللياقة البدنية-برنامج اللياقة البدنية الشخصي اللياقة البدنية-برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ اللياقة البدنية-تعزيز نواتج التعلم مراجعة اللياقة البدنية-تقويم مخرجات الوحدة التغذية-النظام الغذائي الصحي	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ التغذية-السعرات الحرارية التغذية-إدارة الوزن التغذية-تعزيز نواتج التعلم	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨ التغذية-تقويم مخرجات الوحدة مراجعة السلامة الشخصية-مدخل السلامة الشخصية السلامة الشخصية-السلامة المرورية	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥ السلامة الشخصية-الحالات الطبية الطارئة السلامة الشخصية- الإسعافات الأولية السلامة الشخصية-خدمات الرعاية الصحية	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢ السلامة الشخصية- تعزيز نواتج التعلم مراجعة السلامة الشخصية- تقويم مخرجات الوحدة الصحة النفسية- مدخل الصحة النفسية
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18 و 19
من ١٤٤٧-٥-٢٩ إلى ١٤٤٧-٥-٣١ الصحة النفسية- اضطرابات الصحة النفسية الصحة النفسية-الضغوط النفسية الصحة النفسية-تعزيز نواتج التعلم	من ١٤٤٧-٦-١ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الصحة النفسية-تقويم مخرجات الوحدة مراجعة الوقاية من المخدرات والتدخين-مدخل المؤثرات العقلية الوقاية من المخدرات والتدخين-التعاوي والإدمان	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الوقاية من المخدرات والتدخين- منتجات التبغ وأضرارها الوقاية من المخدرات والتدخين- أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض الوقاية من المخدرات والتدخين- تعزيز نواتج التعلم	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الوقاية من المخدرات والتدخين-تقويم مخرجات الوحدة مراجعة القياس القبلي-التعرف على مستوى الطلبة للمفاهيم التي سوف يتم دراستها في موضوعات الوحدات التعليمية القياس البعدي-التعرف على ما تم تحقيقه من أهداف للوحدات التعليمية	من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥ مراجعة	الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ اختبارات شفوية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ اختبارات نهائية

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢ إضافة، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٥/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٦/٥ إلى ١٤٤٧/٦/١٠، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ إلى ١٤٤٧/٧/٢٨

معلم المادة:

مدير المدرسة:



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: ١٤٤٧					
الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	الأسبوع 6
من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠	من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧
الصحة والعافية-مدخل الصحة والعافية	الصحة والعافية-نمط الحياة الصحية	الصحة والعافية-تقويم مخرجات الوحدة	النشاط البدني-أنواع ومستويات النشاط البدني النشاط البدني-هرم النشاط البدني النشاط البدني-فوائد النشاط البدني الصحية	النشاط البدني-محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	النشاط البدني-تعزيز نواتج التعلم
التهيئة	الصحة والعافية-محددات الصحة	مراجعة		النشاط البدني-التنقيبات في النشاط البدني والرياضي	مراجعة
الصحة والعافية-محددات الصحة	الصحة والعافية-تعزيز نواتج التعلم	النشاط البدني-مدخل إلى الخمول البدني		النشاط البدني-وصفة النشاط البدني	النشاط البدني-تقويم مخرجات الوحدة
الصحة والعافية-الأمراض المعدية وغير المعدية		النشاط البدني-الخمول البدني والأمراض المزمنة			اللياقة البدنية-مدخل اللياقة البدنية
الأسبوع 7	الأسبوع 8	الأسبوع 9	الأسبوع 10	الأسبوع 11	الأسبوع 12
من ١٤٤٧-٤-٢٥ إلى ١٤٤٧-٤-٢٩	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢	من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩
اللياقة البدنية-قياس اللياقة البدنية	اللياقة البدنية-تعزيز نواتج التعلم	التغذية-السعرات الحرارية التغذية-إدارة الوزن	التغذية-تقويم مخرجات الوحدة	السلامة الشخصية-الحالات الطبية الطارئة	السلامة الشخصية- تعزيز نواتج التعلم
اللياقة البدنية-برنامج اللياقة البدنية الشخصي	مراجعة	التغذية-تعزيز نواتج التعلم	مراجعة	السلامة الشخصية- الإسعافات الأولية	مراجعة
اللياقة البدنية-برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	اللياقة البدنية-تقويم مخرجات الوحدة		السلامة الشخصية-مدخل السلامة الشخصية السلامة الشخصية-السلامة المرورية	السلامة الشخصية-خدمات الرعاية الصحية	السلامة الشخصية-تقويم مخرجات الوحدة
	التغذية-النظام الغذائي الصحي				الصحة النفسية- مدخل الصحة النفسية
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18 و 19
من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧	من ١٤٤٧-٦-٣٠ إلى ١٤٤٧-٧-٥	من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢	الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩
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	اختبارات شفوية وعملية
الصحة النفسية-الضغوط النفسية	مراجعة	الوقاية من المخدرات والتدخين- أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	مراجعة		
الصحة النفسية-تعزيز نواتج التعلم	الوقاية من المخدرات والتدخين-مدخل المؤثرات العقلية	الوقاية من المخدرات والتدخين- تعزيز نواتج التعلم	القياس القبلي-التعرف على مستوى الطلبة للمفاهيم التي سوف يدرسها في موضوعات الوحدات التعليمية		الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦
	الوقاية من المخدرات والتدخين-التعاوي والإدمان		القياس البعدي-التعرف علي ما تم تحقيقه من أهداف للوحدات التعليمية		اختبارات نهائية

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١٠ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢٠ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٥/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/٥ إلى ١٤٤٧/٧/١٠، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ إلى ١٤٤٧/٧/٢٨

معلم المادة:

مدير المدرسة: