

تم تحميل وعرض المادة من

موقع منهجي

mnhaji.com



حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع منهج مادة (اللياقة والثقافة الصحية) المرحلة الثانوية مسارات - السنة الثانية - الفصل الدراسي الثاني - العام الدراسي (١٤٤٦ هـ)

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس
(٥/١٥ - ٥/١٩)	(٥/٢٢ - ٥/٢٦)	(٥/٢٩ - ٦/٤)	(٦/٧ - ٦/١١)	(٦/١٤ - ٦/١٨)	(٦/٢١ - ٦/٢٥)
مدخل الصحة والعافية محددات الصحة الأمراض المعدية وغير المعدية	نمط الحياة الصحية مصادر المعلومات الصحية مراجعة ختامية للفصل الأول مدخل إلى الخمول البدني	مدخل إلى الخمول البدني الخمول البدني والأمراض المزمنة أنواع ومستويات النشاط البدني هرم النشاط البدني	هرم النشاط البدني فوائد النشاط البدني الصحية محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	التقنيات في النشاط البدني والرياضي وصفة النشاط البدني مراجعة ختامية للفصل الثاني مدخل اللياقة البدنية	قياس اللياقة البدنية برنامج اللياقة البدنية الشخصي
الأسبوع السابع	أسبوع إجازة	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	الأسبوع الحادي عشر
(٦/٢٨ - ٧/٢)	(٧/٥ - ٧/٩)	(٧/١٢ - ٧/١٦)	(٧/١٩ - ٧/٢٣)	(٧/٢٦ - ٧/٣٠)	(٨/٣ - ٨/٧)
برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن مراجعة ختامية للفصل الثالث النظام الغذائي الصحي السرعات الحرارية	إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني	السرعات الحرارية إدارة الوزن مراجعة ختامية للفصل الرابع مدخل السلامة الشخصية	السلامة المرورية الحالات الطبية الطارئة الإسعافات الأولية	خدمة الرعاية الصحية مراجعة ختامية للفصل الخامس مدخل الصحة النفسية	اضطرابات الصحة النفسية الضغوط النفسية مراجعة ختامية للفصل السادس
الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الثالث عشر				
(٨/١٠ - ٨/١٤)	(٨/١٧ - ٨/٢١)				
مراجعة عامة	اختبارات الفصل الثاني				
<p>بداية إجازة الفصل الدراسي الثاني ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ بداية الدراسة للفصل الدراسي الثالث ٢ / ٩ / ١٤٤٦ هـ</p>					
معلم المادة :	مدير المدرسة :	المشرف التربوي :			