

تم تحميل وعرض المادة من

موقع منهجي

mnhaji.com



حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



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 ٨٠٦ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٣٠٤ إلى ٣٠٨ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٨٠٦ إلى ٨٠٩ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٤٠٢ إلى ٤٠٦ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٩٠٣ إلى ٩٠٧ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٤٠٩ إلى ٤١٣ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٩٠٦ إلى ٩٠٩ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٤٠٦ إلى ٤١٠ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٩٠٧ إلى ٩١١ م ٢٠٢٦ هـ.
الصحة والعافية->مدخل الصحة والعافية	الصحة والعافية->نمط الحياة الصحية	الصحة والعافية->تقويم مخرجات الوحدة	النشاط البدني->أنواع ومستويات النشاط البدني	🏖️ إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و٢٤ سبتمبر)	النشاط البدني->تعزيز نواتج التعلم
التهيئة	الصحة والعافية->مصادر المعلومات الصحية	النشاط البدني->مدخل إلى الخمول البدني	النشاط البدني->هرم النشاط البدني	النشاط البدني->محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	النشاط البدني->تقويم مخرجات الوحدة
الصحة والعافية->محددات الصحة	الصحة والعافية->تعزيز نواتج التعلم	النشاط البدني->مدخل إلى الخمول البدني والأمراض المزمنة	النشاط البدني->فوائد النشاط البدني الصحية	النشاط البدني->التنقيحات في النشاط البدني والرياضي	اللياقة البدنية->مدخل اللياقة البدنية
الصحة والعافية->الأمراض المعدية وغير المعدية				النشاط البدني->وصفة النشاط البدني	
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٤٠٣ إلى ٤٠٦ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٩٠٨ إلى ٩١١ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٤٠٣٠ إلى ٤٠٣٤ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ٩١١ إلى ٩١٥ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٥٠٧ إلى ٥١١ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٠١٨ إلى ١٠٢٢ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٥٠٤ إلى ٥١٨ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٠٢٥ إلى ١٠٢٩ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٥٠٢ إلى ٥٠٥ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١١٠١ إلى ١١٠٥ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٥٠٢٨ إلى ٥٠٣٢ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١١٠٨ إلى ١١١٢ م ٢٠٢٦ هـ.
اللياقة البدنية->قياس اللياقة البدنية	اللياقة البدنية->تعزيز نواتج التعلم	التغذية->السرعات 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	السلامة الشخصية->الإسعافات الأولية	السلامة الشخصية->تقويم مخرجات الوحدة
اللياقة البدنية->برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	التغذية->النظام الغذائي الصحي	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 ١٢١٣ إلى ١٢١٤ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٦٠٩ إلى ٦١٣ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢١٣ إلى ١٢١٧ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٦٠٦ إلى ٦١٠ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢١٠ إلى ١٢١٤ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٧٠٤ إلى ٧٠٨ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢١٣ إلى ١٢١٧ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٧٠١١ إلى ٧٠١٥ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢٠٢ إلى ١٢٠٦ 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 يدرسها في موضوعات الوحدات التعليمية	
				القياس البعدي->التعرف علي ماتم تحقيقه من أهداف للوحدات التعليمية	
الأسبوع ١٨	الأسبوع ١٩	إجازة			
من ٧٠١٨ إلى ٧٠٢٢ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢٠٦ إلى ١٢١٠ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٧٠٢٥ إلى ٧٠٢٩ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢٠٧ إلى ١٢١١ م ٢٠٢٦ هـ.	من ٧٠٣٠ إلى ٧٠٣٤ هـ. ١٤٤٨ هـ. من ١٢٠٨ إلى ١٢١٢ م ٢٠٢٦ هـ.			
اختبارات شفوية وعملية	اختبارات نهائية	🏖️ إجازة منتصف العام			

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 ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٤-٢ إلى ٤-٦ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٤-٩ إلى ٤-١٣ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٤-١٦ إلى ٤-٢٠ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٤-٢٣ إلى ٤-٢٧ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م
الصحة والعافية-مدخل الصحة والعافية	الصحة والعافية-نمط الحياة الصحية	الصحة والعافية-تقويم مخرجات الوحدة	إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ ٢٤ 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-مدخل إلى الخمول البدني	النشاط البدني-التنقيبات في النشاط البدني والرياضي	النشاط البدني-تقويم مخرجات الوحدة
الصحة والعافية-محددات الصحة	الصحة والعافية-تعزيز نواتج التعلم	النشاط البدني-هرم النشاط البدني	النشاط البدني-الأمراض المزمنة	النشاط البدني-وصفة النشاط البدني	اللياقة البدنية-مدخل اللياقة البدنية
من ٤-٣٠ إلى ٤-٣ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٥-٧ إلى ٥-١١ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٥-١٤ إلى ٥-١٨ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٥-٢١ إلى ٥-٢٥ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٥-٢٨ إلى ٥-٣١ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٦-٥ إلى ٦-٩ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ 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-تعزيز نواتج التعلم	التغذية-تعزيز نواتج التعلم	السلامة الشخصية-السلامة المرورية	السلامة الشخصية-خدمات الرعاية الصحية	الصحة النفسية-مدخل الصحة النفسية
من ٦-١٠ إلى ٦-١٤ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٦-١٦ إلى ٦-٢٠ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٦-٢٣ إلى ٦-٢٧ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٦-٣٠ إلى ٦-٣ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٧-١٠ إلى ٧-١٤ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٧-١٦ إلى ٧-٢٠ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م
إجازة	الصحة النفسية-اضطرابات الصحة النفسية	الصحة النفسية-تقويم مخرجات الوحدة	الصحة النفسية-مدخل	الوقاية من المخدرات والتدخين-تقويم مخرجات الوحدة	مراجعة عامة
إجازة الخريف	الصحة النفسية-الضغوط النفسية	الوقاية من المخدرات والتدخين-أضرار التعاطي المخدرات ومهارات الرفض	الوقاية من المخدرات والتدخين-تعزيز نواتج التعلم	مراجعة	
	الصحة النفسية-تعزيز نواتج التعلم	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	
من ٧-٢٥ إلى ٧-٢٩ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٧-٣٠ إلى ٧-٣ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٧-١٠ إلى ٧-١٤ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٧-١٦ إلى ٧-٢٠ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٧-٢٣ إلى ٧-٢٧ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م	من ٧-٣٠ إلى ٧-٣ هـ. من ٢٠-٢٦-٩٣ إلى ٢٠-٢٦-٩٣ م
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة	إجازة منتصف العام	إجازة	إجازة	إجازة
اختبارات شفوية وعملية ونهائية	إجازة	إجازة	إجازة	إجازة	إجازة