



توزيع منهج اللياقة والثقافة الصحية

اسم المعلم هـ

اسم المدرسة

مدير هـ المدرسة

مسارات - ثانوي



التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأسبوع الرابع من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤	النشاط البدني	فوائد النشاط البدني الصحية	١
		محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	١
		تابع لدرس محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	١
إجازة اليوم الوطني: الأربعاء والخميس			
الأسبوع الخامس من ١٤٤٤/٢/٢٩ إلى ١٤٤٤/٣/٣	النشاط البدني	التقنيات في النشاط البدني والرياضي	١
		وصفة النشاط البدني	١
		مراجعة ختامية للفصل الثاني	١
الأسبوع السادس من ١٤٤٤/٣/٦ إلى ١٤٤٤/٣/١٠	اللياقة البدنية	مدخل اللياقة البدنية	١
		تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية	١
		قياس اللياقة البدنية	١
		تابع لدرس قياس اللياقة البدنية	١
		تابع لدرس قياس اللياقة البدنية	١
برنامج اللياقة البدنية الشخصي	١		
برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	١		

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأسبوع الأول من ١٤٤٤/٢/١ إلى ١٤٤٤/٢/٥	الصحة والعافية	تمهيد لمقرر اللياقة والثقافة الصحية	١
		مدخل الصحة والعافية	١
		تابع لدرس مدخل الصحة والعافية	١
		محددات الصحة	١
الأسبوع الثاني من ١٤٤٤/٢/٨ إلى ١٤٤٤/٢/١٢	الصحة والعافية	الأمراض المعدية وغير المعدية	١
		تابع لدرس الأمراض المعدية وغير المعدية	١
		نمط الحياة الصحية	١
الأسبوع الثالث من ١٤٤٤/٢/١٥ إلى ١٤٤٤/٢/١٩	النشاط البدني	تابع لدرس نمط الحياة الصحية	١
		مصادر المعلومات الصحية	١
		مراجعة ختامية للفصل الأول	١
الأسبوع الرابع من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤	النشاط البدني	مدخل إلى الخمول البدني	١
		الخمول البدني والأمراض المزمنة	١
		تابع لدرس الخمول البدني والأمراض المزمنة	١
		أنواع ومستويات النشاط البدني	١
هرم النشاط البدني	١		

لعرض
الدروس
وتصفحها
بدون تحميل
تفضل بزيارة
موقعنا



مسارات - ثانوي



التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأسبوع السابع من ١٤٤٤/٣/١٣ إلى ١٤٤٤/٣/١٧	التغذية	مراجعة ختامية للفصل الثالث	١	الأسبوع العاشر من ١٤٤٤/٤/٥ إلى ١٤٤٤/٤/٩	الصحة النفسية	مراجعة ختامية للفصل الخامس	١
		النظام الغذائي الصحي	١			مدخل الصحة النفسية	١
		تابع لدرس النظام الغذائي الصحي	١			تابع لدرس مدخل الصحة النفسية	١
		السعرات الحرارية	١			اضطرابات الصحة النفسية	١
		إدارة الوزن	١			تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية	١
		الضغوط النفسية	١			الضغوط النفسية	١
الأسبوع الثامن من ١٤٤٤/٣/٢٢ إلى ١٤٤٤/٣/٢٤	التغذية	إجازة مطولة: الأحد والاثنين	١	الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥	الوقاية من المخدرات والتدخين	مراجعة ختامية للفصل السادس	١
		تابع لدرس إدارة الوزن	١			مدخل المؤثرات العقلية	١
		مراجعة ختامية للفصل الرابع	١			تابع لدرس مدخل المؤثرات العقلية	١
		إجازة مطولة: الخميس	١			التعاطي والإدمان	١
		مدخل السلامة الشخصية	١			تابع لدرس التعاطي والإدمان	١
		السلامة المرورية	١			منتجات التبغ وأضرارها	١
الأسبوع التاسع من ١٤٤٤/٣/٢٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢	السلامة الشخصية	الحالات الطبية الطارئة	١	الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٤/٤/١٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢٣	الوقاية من المخدرات والتدخين	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	١
		الإسعافات الأولية	١			مراجعة ختامية للفصل السابع	١
		تابع لدرس الإسعافات الأولية	١			مراجعة عامة واختبارات	١
		خدمات الرعاية الصحية	١				

لعرض
الدروس
وتصفحها
بدون تحميل
تفضل بزيارة
موقعنا

