

توزيع مقرر اللياقة و الثقافة الصحية الصف الثاني الثانوي مسار العام  
للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 1446هـ

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس
2/ 18 - 14	2/25-21	3/2-28	3/9-5	3/16-12	3/23-19
تمهيد لمقرر اللياقة والثقافة الصحية مدخل الصحة والعافية محددات الصحة الأمراض المعدية وغير المعدية نمط الحياة الصحية	مصادر المعلومات الصحية مراجعة ختامية للفصل الأول مدخل إلى الخمول البدني الخمول البدني والأمراض المزمنة ( حصتان )	أنواع ومستويات النشاط البدني هرم النشاط لبدني 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	برنامج اللياقة البدنية الشخصي برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن مراجعة ختامية للفصل الثالث النظام الغذائي الصحي السرعات الحرارية	إجازة اليوم الوطني إجازة اليوم الوطني إدارة الوزن تابع لدرس إدارة الوزن مراجعة ختامية للفصل الرابع
الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع الثاني عشر
3/30-26	4/7-3	4/14-10	4/21-17	4/28-24	5/5-1
مدخل السلامة الشخصية السلامة المرورية الحالات الطبية الطارئة الإسعافات الأولية خدمات الرعاية الصحية	مراجعة ختامية للفصل الخامس مدخل الصحة النفسية تابع لدرس مدخل الصحة النفسية اضطرابات الصحة النفسية تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية	الضغوط النفسية الضغوط النفسية مراجعة ختامية للفصل السادس مدخل المؤثرات العقلية إجازة نهاية الأسبوع مطولة الخميس	التعاطي والإدمان منتجات التبغ وأضرارها أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض ( حصتان ) مراجعة ختامية للفصل السابع	مراجعة عامة مراجعة عامة مراجعة عامة مراجعة عامة	اختبارات الفصل الدراسي الأول

مدير المدرسة

معلم المادة