

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 1444هـ

المرحلة:	الثانوية	الصف :	الثاني	المادة:	اللياقة والثقافة الصحية	عدد الحصص في الأسبوع	5
موضوعات المحتوى							الأسبوع
تمهيد لمقرر اللياقة والثقافة الصحية							(1) الأسبوع - 10/5/1444 هـ 4/12/2022 م إلى - 14/5/1444 هـ 8/12/2022 م
مدخل الصحة والعافية							
تابع لدرس مدخل الصحة والعافية							
محددات الصحة							
الأمراض المعدية وغير المعدية							
تابع لدرس الأمراض المعدية وغير المعدية							(2) الأسبوع - 17/5/1444 هـ 11/12/2022 م إلى - 21/5/1444 هـ 15/12/2022 م
نمط الحياة الصحية							
تابع لدرس نمط الحياة الصحية							
مصادر المعلومات الصحية							
مراجعة ختامية للفصل الأول							(3) الأسبوع - 24/5/1444 هـ 18/12/2022 م إلى - 28/5/1444 هـ 22/12/2022 م إجازة مطولة: الأحد
مدخل إلى الخمول البدني							
الخمول البدني والأمراض المزمنة							
تابع لدرس الخمول البدني والأمراض المزمنة							
أنواع ومستويات النشاط البدني							(4) الأسبوع - 1/6/1444 هـ 25/12/2022 م إلى - 5/6/1444 هـ 29/12/2022 م
هرم النشاط البدني							
فوائد النشاط البدني الصحية							
محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني							
تابع لدرس محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني							
التقنيات في النشاط البدني والرياضي							(5) الأسبوع - 8/6/1444 هـ 1/1/2023 م إلى - 12/6/1444 هـ 5/1/2023 م
وصفة النشاط البدني							
مراجعة ختامية للفصل الثاني							
مدخل اللياقة البدنية							
تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية							
قياس اللياقة البدنية							(6) الأسبوع - 15/6/1444 هـ 8/1/2023 م إلى - 19/6/1444 هـ 12/1/2023 م
تابع لدرس قياس اللياقة البدنية							
تابع لدرس قياس اللياقة البدنية							
برنامج اللياقة البدنية الشخصي							
برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن							

مراجعة ختامية للفصل الثالث	
النظام الغذائي الصحي	الأسبوع (7) - 22/6/1444 هـ - 15/1/2023 م إلى
تابع لدرس النظام الغذائي الصحي	- 26/6/1444 هـ - 19/1/2023 م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
السرعات الحرارية	
إدارة الوزن	الأسبوع (8) - 29/6/1444 هـ - 22/1/2023 م إلى
تابع لدرس إدارة الوزن	- 4/7/1444 هـ - 26/1/2023 م
مراجعة ختامية للفصل الرابع	
مدخل السلامة الشخصية	
السلامة المرورية	
الحالات الطبية الطارئة	الأسبوع (9) - 7/7/1444 هـ - 29/1/2023 م إلى
الإسعافات الأولية	- 11/7/1444 هـ - 2/2/2023 م
تابع لدرس الإسعافات الأولية	
خدمات الرعاية الصحية	
مراجعة ختامية للفصل الخامس	
مدخل الصحة النفسية	الأسبوع (10) - 14/7/1444 هـ - 5/2/2023 م إلى
تابع لدرس مدخل الصحة النفسية	- 18/7/1444 هـ - 9/2/2023 م
اضطرابات الصحة النفسية	
تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية	
الضغوط النفسية	
مراجعة ختامية للفصل السادس	الأسبوع (11) - 21/7/1444 هـ - 12/2/2023 م إلى
مدخل المؤثرات العقلية	- 25/7/1444 هـ - 16/2/2023 م
تابع لدرس مدخل المؤثرات العقلية	
التعاطي والإدمان	
تابع لدرس التعاطي والإدمان	
منتجات التبغ وأضرارها	الأسبوع (12) - 28/7/1444 هـ - 19/2/2023 م إلى
أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	- 3/8/1444 هـ - 23/2/2023 م إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
مراجعة ختامية للفصل السابع	

اختبارات نهائية

الأسبوع (13)

الاختبارات

- 6/8/1444 هـ

26/2/2023 م

إلى

- 10/8/1444 هـ

2/3/2023 م