|  |
| --- |
| 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 |
| **14 - 18 /2** | 21-25/2 | 28-2/3 | 5-9/3 | 12-16/3 | 19-23/3 |
| **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  ‎السعرات 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 |
| **26-30/3** | **3-7/4** | **10-14/4** | **17-21/4** | **24-28/4** | **1-5/5** |
| **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**  **مراجعة عامة** | **اختبارات الفصل الدراسي الأول** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| معلم المادة |  |  | مدير المدرسة |
|  |  |