|  |
| --- |
| 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 الصحية‎مدخل الصحة والعافية ‎محددات الصحة‎الأمراض المعدية وغير المعدية‎ نمط الحياة الصحية** | **مصادر المعلومات الصحية‎مراجعة ختامية للفصل** **الأول** **مدخل إلى الخمول البدني‎الخمول البدني والأمراض المزمنة ( حصتان )**  |  **أنواع ومستويات النشاط البدني‎هرم النشاط لبدني ‎فوائد النشاط البدني الصحية‎محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني** **التقنيات في النشاط البدني والرياضي‎ ‎** | **وصفة النشاط البدني‎مراجعة ختامية للفصل الثاني‎مدخل اللياقة البدنية‎ ‎قياس اللياقة البدنية‎ ‎برنامج اللياقة البدنية الشخصي** | **برنامج اللياقة البدنية الشخصي‎برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن‎مراجعة ختامية للفصل الثالث‎النظام الغذائي الصحي ‎السعرات الحرارية** | **إجازة اليوم الوطني‎إجازة اليوم الوطني** **إدارة الوزن‎تابع لدرس إدارة الوزن‎مراجعة 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 الشخصية‎السلامة المرورية‎الحالات الطبية الطارئة‎الإسعافات الأولية ‎خدمات الرعاية الصحية** | **مراجعة ختامية للفصل الخامس‎مدخل الصحة النفسية‎تابع لدرس مدخل الصحة النفسية‎اضطرابات الصحة النفسية‎تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية** | **الضغوط النفسية****الضغوط النفسية ‎مراجعة ختامية للفصل السادس****مدخل المؤثرات العقلية****إجازة نهاية الأسبوع مطولة الخميس**  | **التعاطي والإدمان ‎منتجات التبغ وأضرارها‎أضرار 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 |
|  |  |