

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

| المرحلة:                                       | الثانوية | الصف: | الثاني | المادة: | اللياقة والثقافة الصحية | عدد الحصص في الأسبوع | هـ |
|--|----------|-------|--------|---------|-------------------------|----------------------|----|
| <b>موضوعات المحتوى</b>                         |          |       |        |         |                         |                      |    |
| <b>الأسبوع</b>                                 |          |       |        |         |                         |                      |    |
| تمهيد لمقرر اللياقة والثقافة الصحية            |          |       |        |         |                         |                      |    |
| مدخل الصحة والعافية                            |          |       |        |         |                         |                      |    |
| تابع لدرس مدخل الصحة والعافية                  |          |       |        |         |                         |                      |    |
| محددات الصحة                                   |          |       |        |         |                         |                      |    |
| الأمراض المعدية وغير المعدية                   |          |       |        |         |                         |                      |    |
| تابع لدرس الأمراض المعدية وغير المعدية         |          |       |        |         |                         |                      |    |
| نمط الحياة الصحية                              |          |       |        |         |                         |                      |    |
| تابع لدرس نمط الحياة الصحية                    |          |       |        |         |                         |                      |    |
| مصادر المعلومات الصحية                         |          |       |        |         |                         |                      |    |
| مراجعة ختامية للفصل الأول                      |          |       |        |         |                         |                      |    |
| مدخل إلى الخمول البدني                         |          |       |        |         |                         |                      |    |
| الخمول البدني والأمراض المزمنة                 |          |       |        |         |                         |                      |    |
| تابع لدرس الخمول البدني والأمراض المزمنة       |          |       |        |         |                         |                      |    |
| أنواع ومستويات النشاط البدني                   |          |       |        |         |                         |                      |    |
| هرم النشاط البدني                              |          |       |        |         |                         |                      |    |
| فوائد النشاط البدني الصحية                     |          |       |        |         |                         |                      |    |
| محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني           |          |       |        |         |                         |                      |    |
| تابع لدرس محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني |          |       |        |         |                         |                      |    |
| التقنيات في النشاط البدني والرياضي             |          |       |        |         |                         |                      |    |
| وصفة النشاط البدني                             |          |       |        |         |                         |                      |    |
| تابع لدرس وصفة النشاط البدني                   |          |       |        |         |                         |                      |    |
| مراجعة ختامية للفصل الثاني                     |          |       |        |         |                         |                      |    |
| مدخل اللياقة البدنية                           |          |       |        |         |                         |                      |    |
| تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية                 |          |       |        |         |                         |                      |    |
| قياس اللياقة البدنية                           |          |       |        |         |                         |                      |    |
| إجازة اليوم الوطني                             |          |       |        |         |                         |                      |    |
| تابع لدرس قياس اللياقة البدنية                 |          |       |        |         |                         |                      |    |
| تابع لدرس قياس اللياقة البدنية                 |          |       |        |         |                         |                      |    |
| برنامج اللياقة البدنية الشخصي                  |          |       |        |         |                         |                      |    |
| برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن           |          |       |        |         |                         |                      |    |
| الأسبوع (١)                                    |          |       |        |         |                         |                      |    |
| ٨ / ٢ / ١٤٤٥ هـ - ٢٠                           |          |       |        |         |                         |                      |    |
| ٢٠٢٣ م / ٨ / ٢٤                                |          |       |        |         |                         |                      |    |
| الأسبوع (٢)                                    |          |       |        |         |                         |                      |    |
| ١١ - ٢ / ١٥ / ١٤٤٥ هـ                          |          |       |        |         |                         |                      |    |
| ٢٧ - ٨ / ٣١ / ٢٠٢٣ م                           |          |       |        |         |                         |                      |    |
| الأسبوع (٣)                                    |          |       |        |         |                         |                      |    |
| ١٨ - ٢ / ٢٢ / ١٤٤٥ هـ                          |          |       |        |         |                         |                      |    |
| ٣ - ٩ / ٧ / ٢٠٢٣ م                             |          |       |        |         |                         |                      |    |
| الأسبوع (٤)                                    |          |       |        |         |                         |                      |    |
| ٢٥ - ٢ / ٢٩ / ١٤٤٥ هـ                          |          |       |        |         |                         |                      |    |
| ١٠ - ٩ / ١٤ / ٢٠٢٣ م                           |          |       |        |         |                         |                      |    |
| الأسبوع (٥)                                    |          |       |        |         |                         |                      |    |
| ٢ - ٢ / ٦ / ١٤٤٥ هـ                            |          |       |        |         |                         |                      |    |
| ١٧ - ٩ / ٢١ / ٢٠٢٣ م                           |          |       |        |         |                         |                      |    |
| الأسبوع (٦)                                    |          |       |        |         |                         |                      |    |
| ٩ - ٣ / ١٣ / ١٤٤٥ هـ                           |          |       |        |         |                         |                      |    |
| ٢٤ - ٩ / ٢٨ / ٢٠٢٣ م                           |          |       |        |         |                         |                      |    |

|  |   |
|--|---|
| مراجعة ختامية للفصل الثالث                   | الأسبوع (٧)<br>١٦- ٢٠/٣/١٤٤٥هـ<br>١-٥/١٠/٢٠٢٣م    |
| النظام الغذائي الصحي                         |   |
| تابع لدرس النظام الغذائي الصحي               |   |
| السعرات الحرارية                             |   |
| تابع لدرس السعرات الحرارية                   |   |
| إدارة الوزن                                  | الأسبوع (٨)<br>٢٣- ٢٧/٣/١٤٤٥هـ<br>٨-١٢/١٠/٢٠٢٣م   |
| تابع لدرس إدارة الوزن                        |   |
| مراجعة ختامية للفصل الرابع                   |   |
| مدخل السلامة الشخصية                         |   |
| السلامة المرورية                             |   |
| الحالات الطبية الطارئة                       | الأسبوع (٩)<br>٣٠- ٤/٤/١٤٤٥هـ<br>١٥-١٩/١٠/٢٠٢٣م   |
| الإسعافات الأولية                            |   |
| تابع لدرس الإسعافات الأولية                  |   |
| خدمات الرعاية الصحية                         |   |
| مراجعة ختامية للفصل الخامس                   |   |
| مدخل الصحة النفسية                           | الأسبوع (١٠)<br>٧- ١١/٤/١٤٤٥هـ<br>٢٢- ٢٦/١٠/٢٠٢٣م |
| تابع لدرس مدخل الصحة النفسية                 |   |
| اضطرابات الصحة النفسية                       |   |
| تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية             |   |
| الضغوط النفسية                               |   |
| مراجعة ختامية للفصل السادس                   | الأسبوع (١١)<br>١٤- ١٨/٤/١٤٤٥هـ<br>٢٩- ٢/١١/٢٠٢٣م |
| مدخل المؤثرات العقلية                        |   |
| تابع لدرس مدخل المؤثرات العقلية              |   |
| التعاطي والإدمان                             |   |
| إجازة مطولة                                  |   |
| تابع لدرس التعاطي والإدمان                   | الأسبوع (١٢)<br>٢١- ٢٥/٤/١٤٤٥هـ<br>٥- ٩/١١/٢٠٢٣م  |
| منتجات التبغ وأضرارها                        |   |
| أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض           |   |
| تابع لدرس أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض |   |
| مراجعة ختامية للفصل السابع                   |   |
| اختبارات الفصل الدراسي الأول                 | الأسبوع (١٣)<br>٢٨- ٢/٥/١٤٤٥هـ<br>١٢- ١٦/١١/٢٠٢٣م |