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** |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** |
| الأسبوع (1)10/5/1444هـ - 4/12/2022مإلى14/5/1444هـ - 8/12/2022م | تمهيد لمقرر اللياقة والثقافة الصحية |
| مدخل الصحة والعافية |
| تابع لـدرس مدخل الصحة والعافية |
| محددات الصحة |
| الأمراض المعدية وغير المعدية |
| الأسبوع (2)17/5/1444هـ- 11/12/2022مإلى21/5/1444هـ - 15/12/2022م | تابع لـدرس الأمراض المعدية وغير المعدية |
| نمط الحياة الصحية |
| تابع لدرس نمط الحياة الصحية |
| مصادر المعلومات الصحية |
| مراجعة ختامية للفصل الأول |
| الأسبوع (3)24/5/1444هـ - 18/12/2022مإلى28/5/1444هـ - 22/12/2022م**إجازة مطولة: الأحد** | مدخل إلى الخمول البدني |
| الخمول البدني والأمراض المزمنة |
| تابع لدرس الخمول البدني والأمراض المزمنة |
| أنواع ومستويات النشاط البدني |
| الأسبوع (4)1/6/1444هـ - 25/12/2022مإلى5/6/1444هـ - 29/12/2022م | هرم النشاط البدني |
| فوائد النشاط البدني الصحية |
| محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني |
| تابع لدرس محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني |
| التقنيات في النشاط البدني والرياضي |
| الأسبوع (5)8/6/1444هـ - 1/1/2023مإلى12/6/1444هـ - 5/1/2023م | وصفة النشاط البدني |
| مراجعة ختامية للفصل الثاني |
| مدخل اللياقة البدنية |
| تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية |
| قياس اللياقة البدنية |
| الأسبوع (6)15/6/1444هـ 8/1/2023مإلى 19/6/1444هـ - 12/1/2023م | تابع لدرس قياس اللياقة البدنية |
| تابع لدرس قياس اللياقة البدنية |
| برنامج اللياقة البدنية الشخصي |
| برنامج التدريب الرياض ي للتحكم بالوزن |
| مراجعة ختامية للفصل الثالث |
| الأسبوع (7)22/6/1444هـ - 15/1/2023مإلى26/6/1444هـ - 19/1/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | النظام الغذائي الصحي |
| تابع لدرس النظام الغذائي الصحي |
| السعرات الحرارية |
| الأسبوع (8)29/6/1444هـ - 22/1/2023مإلى4/7/1444هـ - 26/1/2023م | إدارة الوزن |
| تابع لدرس إدارة الوزن |
| مراجعة ختامية للفصل الرابع |
| مدخل السلامة الشخصية |
| السلامة المرورية |
| الأسبوع (9)7/7/1444هـ - 29/1/2023مإلى11/7/1444هـ - 2/2/2023م | الحالات الطبية الطارئة |
| الإسعافات الأولية |
| تابع لدرس الإسعافات الأولية |
| خدمات الرعاية الصحية |
| مراجعة ختامية للفصل الخامس |
| الأسبوع (10)14/7/1444هـ - 5/2/2023مإلى18/7/1444هـ 9/2/2023م | مدخل الصحة النفسية |
| تابع لدرس مدخل الصحة النفسية |
| اضطرابات الصحة النفسية |
| تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية |
| الضغوط النفسية |
| الأسبوع (11)21/7/1444هـ - 12/2/2023مإلى25/7/1444هـ - 16/2/2023م | مراجعة ختامية للفصل السادس |
| مدخل المؤثرات العقلية |
| تابع لدرس مدخل المؤثرات العقلية |
| التعاطي والإدمان |
| تابع لدرس التعاطي والإدمان |
| الأسبوع (12)28/7/1444هـ - 19/2/2023مإلى3/8/1444هـ - 23/2/2023م**إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | منتجات التبغ وأضرارها |
| أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض |
| مراجعة ختامية للفصل السابع |
| الأسبوع (13)الاختبارات6/8/1444هـ - 26/2/2023مإلى10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية |