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 - 4/12/2022م  إلى  14/5/1444هـ - 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- 11/12/2022م  إلى  21/5/1444هـ - 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 - 18/12/2022م  إلى  28/5/1444هـ - 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 - 25/12/2022م  إلى  5/6/1444هـ - 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 - 1/1/2023م  إلى  12/6/1444هـ - 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 8/1/2023م  إلى  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 - 15/1/2023م  إلى  26/6/1444هـ - 19/1/2023م  **إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | النظام الغذائي الصحي | | | | | | |
| تابع لدرس النظام الغذائي الصحي | | | | | | |
| السعرات الحرارية | | | | | | |
| الأسبوع (8)  29/6/1444هـ - 22/1/2023م  إلى  4/7/1444هـ - 26/1/2023م | إدارة الوزن | | | | | | |
| تابع لدرس إدارة الوزن | | | | | | |
| مراجعة ختامية للفصل الرابع | | | | | | |
| مدخل السلامة الشخصية | | | | | | |
| السلامة المرورية | | | | | | |
| الأسبوع (9)  7/7/1444هـ - 29/1/2023م  إلى  11/7/1444هـ - 2/2/2023م | الحالات الطبية الطارئة | | | | | | |
| الإسعافات الأولية | | | | | | |
| تابع لدرس الإسعافات الأولية | | | | | | |
| خدمات الرعاية الصحية | | | | | | |
| مراجعة ختامية للفصل الخامس | | | | | | |
| الأسبوع (10)  14/7/1444هـ - 5/2/2023م  إلى  18/7/1444هـ 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 - 12/2/2023م  إلى  25/7/1444هـ - 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 - 19/2/2023م  إلى  3/8/1444هـ - 23/2/2023م  **إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | منتجات التبغ وأضرارها | | | | | | |
| أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض | | | | | | |
| مراجعة ختامية للفصل السابع | | | | | | |
| الأسبوع (13)  الاختبارات  6/8/1444هـ - 26/2/2023م  إلى  10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية | | | | | | |