

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
موضوعات المحتوى							
الأسبوع (1)	1444/5/10 هـ -	2022/12/4 م	إلى	1444/5/14 هـ -	2022/12/8 م	تمهيد لمقرر اللياقة والثقافة الصحية	مدخل الصحة والعافية
الأسبوع (2)	1444/5/17 هـ -	2022/12/11 م	إلى	1444/5/21 هـ -	2022/12/15 م	تابع لدرس مدخل الصحة والعافية	محددات الصحة
الأسبوع (3)	1444/5/24 هـ -	2022/12/18 م	إلى	1444/5/28 هـ -	2022/12/22 م	إجازة مطولة: الأحد	مداخل إلى الخمول البدني
الأسبوع (4)	1444/6/1 هـ -	2022/12/25 م	إلى	1444/6/5 هـ -	2022/12/29 م	هرم النشاط البدني	فوائد النشاط البدني الصحية
الأسبوع (5)	1444/6/8 هـ -	2023/1/1 م	إلى	1444/6/12 هـ -	2023/1/5 م	وصفة النشاط البدني	مراجعة ختامية للفصل الثاني
الأسبوع (6)	1444/6/15 هـ -	2023/1/8 م	إلى	1444/6/19 هـ -	2023/1/12 م	تابع لدرس قياس اللياقة البدنية	تابع لدرس قياس اللياقة البدنية
						برنامج اللياقة البدنية الشخصي	برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن

مراجعة ختامية للفصل الثالث	
النظام الغذائي الصحي	الأسبوع (7) - 1444/6/22 هـ - 2023/1/15 م إلى - 1444/6/26 هـ - 2023/1/19 م
تابع لدرس النظام الغذائي الصحي	
السرعات الحرارية	إجازة مطولة: الأحد والاثنين
إدارة الوزن	الأسبوع (8) - 1444/6/29 هـ - 2023/1/22 م إلى - 1444/7/4 هـ - 2023/1/26 م
تابع لدرس إدارة الوزن	
مراجعة ختامية للفصل الرابع	
مدخل السلامة الشخصية	
السلامة المرورية	
الحالات الطبية الطارئة	الأسبوع (9) - 1444/7/7 هـ - 2023/1/29 م إلى - 1444/7/11 هـ - 2023/2/2 م
الإسعافات الأولية	
تابع لدرس الإسعافات الأولية	
خدمات الرعاية الصحية	
مراجعة ختامية للفصل الخامس	
مدخل الصحة النفسية	الأسبوع (10) - 1444/7/14 هـ - 2023/2/5 م إلى - 1444/7/18 هـ - 2023/2/9 م
تابع لدرس مدخل الصحة النفسية	
اضطرابات الصحة النفسية	
تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية	
الضغوط النفسية	
مراجعة ختامية للفصل السادس	الأسبوع (11) - 1444/7/21 هـ - 2023/2/12 م إلى - 1444/7/25 هـ - 2023/2/16 م
مدخل المؤثرات العقلية	
تابع لدرس مدخل المؤثرات العقلية	
التعاطي والإدمان	
تابع لدرس التعاطي والإدمان	
منتجات التبغ وأضرارها	الأسبوع (12) - 1444/7/28 هـ - 2023/2/19 م إلى - 1444/8/3 هـ - 2023/2/23 م
أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
مراجعة ختامية للفصل السابع	

اختبارات نهائية

الأسبوع (13)

الاختبارات

- 1444/8/6 هـ -

2023/2/26 م

إلى

- 1444/8/10 هـ -

2023/3/2 م