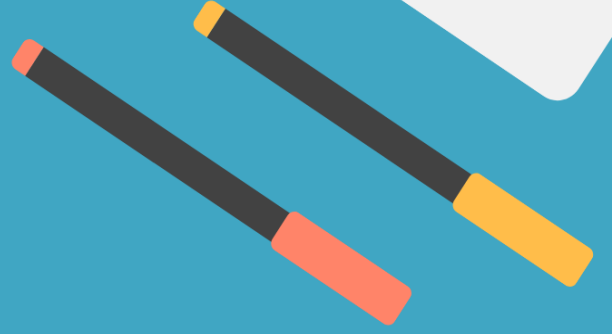




التربية البدنية والدفاع عن النفس  
physical education and self defense



# توزيع مقرر اللياقة والثقافة الصحية ( التعليم الثانوي – نظام المسارات )

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤ هـ



رقم الحصة	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	تمهيد مقرر والثقافة الصحية	الصحة والعافية	١ / ٢ - ١٤٤٤ / ٢ / ٥ هـ	الأول
٢	مدخل الصحة والعافية			
٣	تابع لدرس مدخل الصحة والعافية			
٤	محددات الصحة			
٥	الأمراض المعدية وغير المعدية			
١	تابع لدرس الأمراض المعدية وغير المعدية	الصحة والعافية	٨ / ٢ - ١٤٤٤ / ٢ / ١٢ هـ	الثاني
٢	نمط الحياة الصحية			
٣	تابع لدرس نمط الحياة الصحية			
٤	مصادر المعلومات الصحية			
٥	مراجعة ختامية للفصل الأول			
١	مدخل إلى الخمول البدني	النشاط البدني	١٥ / ٢ - ١٤٤٤ / ٢ / ١٩ هـ	الثالث
٢	الخمول البدني والأمراض المزمنة			
٣	تابع لدرس الخمول البدني والأمراض المزمنة			
٤	أنواع ومستويات النشاط البدني			
٥	هرم النشاط البدني			
١	فوائد النشاط البدني	النشاط البدني	٢٢ / ٢ - ١٤٤٤ / ٢ / ٢٤ هـ	الرابع
٢	محفزات ومعوقات ممارسة النشاط البدني			
٣	تابع لدرس محفزات ومعوقات ممارسة النشاط البدني			

## الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤ هـ

رقم الحصة	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	التقنيات في النشاط البدني والرياضي	النشاط البدني	٢٩ / ٢ - ٣ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	الخامس
٢	وصفة النشاط البدني			
٣	مراجعة ختامية للفصل الثاني			
٤	مدخل اللياقة البدنية	اللياقة البدنية	٦ / ٣ - ١٠ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	السادس
٥	تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية			
١	قياس اللياقة البدنية			
٢	تابع لدرس قياس اللياقة البدنية			
٣	تابع لدرس قياس اللياقة البدنية			
٤	برنامج اللياقة البدنية الشخصي	التغذية	١٣ / ٣ - ١٧ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	السابع
٥	برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن			
١	مراجعة ختامية للفصل الثالث			
٢	النظام الغذائي الصحي	السلامة الشخصية	٢٢ / ٣ - ٢٤ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	الثامن
٣	تابع لدرس النظام الغذائي الصحي			
٤	السرعات الحرارية			
٥	إدارة الوزن			
١	تابع لدرس إدارة الوزن			
٢	مراجعة ختامية للفصل الرابع	السلامة الشخصية	٢٢ / ٣ - ٢٤ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	الثامن
٣	مدخل السلامة الشخصية			



رقم الحصة	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	السلامة المرورية	السلامة الشخصية	٢٧ / ٣ - ٤ / ٢ = ١٤٤٤ هـ	التاسع
٢	الحالات الطارئة			
٣	الإسعافات الأولية			
٤	تابع لدرس الإسعافات الأولية			
٥	خدمات الرعاية الصحية			
١	مراجعة ختامية للفصل الخامس	الصحة النفسية	٥ / ٤ - ٩ / ٤ = ١٤٤٤ هـ	العاشر
٢	مدخل الصحة النفسية			
٣	تابع لدرس مدخل الصحة النفسية			
٤	اضطرابات الصحة النفسية			
٥	تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية			
١	الضغوط النفسية	الوقاية من المخدرات والتدخين	١٢ / ٤ - ١٥ / ٤ = ١٤٤٤ هـ	الحادي عشر
٢	مراجعة ختامية للفصل السادس			
٣	مدخل المؤثرات العقلية			
٤	تابع لدرس مدخل المؤثرات العقلية			
١	التعاطي والإدمان			
٢	تابع لدرس التعاطي والإدمان	١٩ / ٤ - ٢٢ / ٤ = ١٤٤٤ هـ	الثاني عشر	
٣	منتجات التبغ وأضرارها			
٤	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض			
٥	مراجعة ختامية للفصل السابع			
١	مراجعة ختامية للفصل الخامس			
	اختبارات نهاية الفصل الدراسي		٢٢ / ٢ - ٢٤ / ٢ = ١٤٤٤ هـ	الثالث عشر



حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس  
لتبادل الخبرات و مواكبة مسنجات النعليه

