

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							
الأسبوع (١) ١٤- ٨ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠- ٨ / ٢٤ / ٢٠٢٣ م							
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							
الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م							
فوائد النشاط البدني الصحية							
محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني							
تابع لدرس محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني							
التقنيات في النشاط البدني والرياضي							
تمهيد لمقرر اللياقة والثقافة الصحية							
الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م							
وصفة النشاط البدني							
مراجعة ختامية للفصل الثاني							
مدخل اللياقة البدنية							
تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية							
قياس اللياقة البدنية							
الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م							
إجازة اليوم الوطني							
تابع لدرس قياس اللياقة البدنية							
تابع لدرس قياس اللياقة البدنية							
برنامج اللياقة البدنية الشخصي							
برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن							
الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م							
الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م							

مراجعة ختامية للفصل الثالث	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠/٣/١٤٤٥هـ ١-١٠/١٠/٢٠٢٣م
النظام الغذائي الصحي	
تابع لدرس النظام الغذائي الصحي	
السعرات الحرارية	
تابع لدرس السعرات الحرارية	
إدارة الوزن	الأسبوع (٨) ٢٣- ٢٧/٣/١٤٤٥هـ ٨- ١٢/١٠/٢٠٢٣م
تابع لدرس إدارة الوزن	
مراجعة ختامية للفصل الرابع	
مدخل السلامة الشخصية	
السلامة المرورية	
الحالات الطبية الطارئة	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤/٤/١٤٤٥هـ ١٥- ١٩/١٠/٢٠٢٣م
الإسعافات الأولية	
تابع لدرس الإسعافات الأولية	
خدمات الرعاية الصحية	
مراجعة ختامية للفصل الخامس	
مدخل الصحة النفسية	الأسبوع (١٠) ٧- ١١/٤/١٤٤٥هـ 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) ١٤- ١٨/٤/١٤٤٥هـ ٢٩- ٢/١١/٢٠٢٣م
مدخل المؤثرات العقلية	
تابع لدرس مدخل المؤثرات العقلية	
التعاطي والإدمان	
إجازة مطولة	
تابع لدرس التعاطي والإدمان	الأسبوع (١٢) ٢١- ٢٥/٤/١٤٤٥هـ 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) ٢٨- ٢/٥/١٤٤٥هـ ١٢- ١٦/١١/٢٠٢٣م