

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

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