

نموذج الخطة الزمنية لمقرر ١٢٠٢ فجب

الأسبوع / الجلسة	عنوان الجلسة	الخطة الزمنية
الأولى	الجلسة التمهيدية / الممارسات الصحية الشخصية	الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة التمهيدية + الجلسة الأولى
		نوع الواجب المطوب من الطالب حله: إجراء القياس القبلي وصياغة الأهداف
		اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود
الثانية	ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة	الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة الثانية
		نوع الواجب المطوب من الطالب حله: تطبيق برنامج وصفة النشاط البدني
		اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود
الثالثة	الغذاء والصحة	الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة الثالثة
		نوع الواجب المطوب من الطالب حله: تطبيق برنامج وصفة النشاط البدني
		اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود
الرابعة	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة الرابعة
		نوع الواجب المطوب من الطالب حله: تطبيق برنامج وصفة النشاط البدني
		اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود
الخامسة	الضغوط النفسية وآلية التعامل معها	الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة الخامسة
		نوع الواجب المطوب من الطالب حله: تطبيق برنامج وصفة النشاط البدني
		اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود
السادسة	النوم الصحي	الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة السادسة
		نوع الواجب المطوب من الطالب حله: تطبيق برنامج وصفة النشاط البدني
		اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود
السابعة	الوقاية من الأمراض المزمنة (أمراض قلة الحركة)	الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة السابعة
		نوع الواجب المطوب من الطالب حله: تطبيق برنامج وصفة النشاط البدني
		اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود
الثامنة	الوقاية من	الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة الثامنة

نوع الواجب المطوب من الطالب حله: تطبيق برنامج وصفة النشاط البدني	مدمرات الصحة	
اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود	(١)	
الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة التاسعة	الوقاية من	التاسعة
نوع الواجب المطوب من الطالب حله: تطبيق برنامج وصفة النشاط البدني – حضور دورة في الإسعافات الأولية – العمل على برنامج خطوتي	مدمرات الصحة	
اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود	(٢)	
الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة العاشرة	الصحة	العاشرة
نوع الواجب المطوب من الطالب حله: تطبيق برنامج وصفة النشاط البدني – حضور دورة في الإسعافات الأولية – العمل على برنامج خطوتي	الإيجابية	
اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود		
الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة الحادية عشرة	صحة المستهلك	الحادية عشر
نوع الواجب المطوب من الطالب حله: تطبيق برنامج وصفة النشاط البدني – حضور دورة في الإسعافات الأولية – العمل على برنامج خطوتي		
اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود		
الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة الثانية عشرة	مبادئ	الثانية
نوع الواجب المطوب من الطالب حله: تطبيق برنامج وصفة النشاط البدني – حضور دورة في الإسعافات الأولية – العمل على برنامج خطوتي	الإسعافات	عشر
اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود	الأولية ١	
الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة الثانية عشرة من الكتاب / الأسبوع الثالث عشر من نظام إدارة التعلم	مبادئ	الثالثة
نوع الواجب المطوب من الطالب حله: تطبيق برنامج وصفة النشاط البدني – حضور دورة في الإسعافات الأولية – العمل على برنامج خطوتي	الإسعافات	عشر
اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود	الأولية ٢	
الكتاب والفصل / المحتوى المطلوب دراسته: الجلسة الرابعة عشرة من نظام إدارة التعلم	الإنعاش القلبي	الرابعة
نوع الواجب المطوب من الطالب حله: إجراء القياس البعدي وإعداد تقرير وصفة	الرئوي	عشر

النشاط البدني		
اسم البرامج التي يحتاجها لحل الواجب إن وجد: من خلال نظام إدارة التعلم بلاكبود		
-	مراجعة	الخامسة
-		عشر
-		