**תכנית שנתית מעשי לשכבת י'-תש"פ**

**מקיף עירוני א' – אשקלון**

**רכז המגמה-יואב עמרם**

**שיעור שלא התקיים=**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| חודש תאריך | **ספטמבר** | **אוקטובר** | **נובמבר** | **דצמבר** | **ינואר** | **פברואר** | **מרץ** | **אפריל** | **מאי** | **יוני** |
| רביעי | 04.09**שיחת פתיחה** | 02.10**עומס באימון** | 06.11**מרכיבי הכוש"ג****[גמישות]** | 04.12**מרכיבי הכוש"ג****[זריזות]** | 01.01**מרכיבי הכוש"ג****קואורדינציה** | 05.02**תרגילים כנגד משקל גוף** | 04.03**אימון מתקנים** [מתח+ מקבילים +סולמות] | 01.04[חופשת פסח] | 01.05**חיזוק דינמי** **במרחב הפתוח** | 03.06**תזונה ותזונת ספורטאים** |
| חמישי | 05.09**אימון איזומטרי** | 03.10[משחק כדורסל-ליגת העל] | 07.11 **כוח השריר****[כוח התחלתי]** | 05.12**בוחן בכושר גופני** | 02.01**שרירי הרגליים****[ארבע ראשי]** | 06.02**אמצעי עזר****[גומיות כוח]** | 05.03**בוחן בכושר גופני** | 02.04[חופשת פסח] | 06.05**אימון מחזורי ועל מחזורי** | 04.06**הרצאה של ספורטאי אורח**[ראגבי] |
| רביעי | 11.09**חימום+****אימון מחזורי** | 09.10[יום הכיפורים] | 13.11**מרכיבי הכוש"ג****[כוח מתפרץ]** | 11.12**יציבה נכונה****[פיתוח שרירים קטנים]** | 08.01**מבחן מחצית א'****[בניית תכנית לימודים]** | 12.02**אימון הפוגות** | 11.03[פורים] | 08.04[חופשת פסח] | 07.05**אימוני כושר HIT** | 10.06**כוש"ג עם כדורי טניס** |
| חמישי | 12.09**סבולת + אימון מחזורי** | 10.10**טווח תנועת מפרקים** | 14.11**כוח השריר****[שיטת דלרום]** | 12.12**פיתוח שרירי החזה** | 09.01**שרירי הרגליים****[דו ראשי ירכי]** | 13.02**אמצעי עזר**[**דלגיות]** | 12.03**משחקי נופש** כאמצעי לכושר גופני | 09.04[חופשת פסח] | 13.05**מבחן מחצית ב'****[בניית תכנית לימודים]** | 11.06**כוש"ג עם כדורי ספוג** |
| רביעי | 18.09**סבולת שריר** | 16.10[חג סוכות] | 20.11**מרכיבי הכוש"ג****[מהירות]** | 18.12**מרכיבי הכוש"ג****[שיווי משקל]** | 15.01**פיתוח שרירי הגב****[גב עליון]** | 19.02**אימון בתחנות** | 18.03**אימון כושר גופני מחזורי** | 15.04 [חופשת פסח] | 14.05**התכנון באימון הכושר הגופני** | 17.06**סיכום שנת הלימודים** |
| חמישי | 19.09**גב תחתון** | 17.10[חג סוכות] | 21.11**סבולת כוח****[הגברת עומס]** | 19.12**המשך פיתוח שרירי החזה** | 16.01**המשך פיתוח שרירי הגב****[גב תחתון]** | 20.02**אמצעי עזר****[מוטות]** | 19.03**התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסייה**  | 16.04 [חופשת פסח] | 20.05**שחרור והרפיה****[סוגי תרגילים]** | 18.06**סוף שנת הלימודים** |
| רביעי | 25.09**סבולת שריר** | 23.10**כושר עם גומיות** | 27.11**מרכיבי הכוש"ג****[סבולת מהירות]** | 25.12 [חג חנוכה] | 22.01**פיתוח שרירי הכתפיים** | 26.02**אמצעי עזר****[כדורי כוח]** | 25.03**אימון אישי****"אחד על אחד"** | 22.04**אימון פונקציונלי** | 21.05**המוזיקה כאמצעי** באימון גופני |  |
| חמישי | 26.09**סבולת שריר** | 24.10**סוגי אימונים בסבולת** | 28.11**הגדלת מסת שריר** | 26.12[חג חנוכה] | 23.01**המשך פיתוח שרירי הכתפיים** | 27.02**אמצעי עזר****[משקוליות]** | 26.03**יתרונות האימון** **[בסביבה החיצונית**] | 23.04**יציבה ויציבות** במרחב הפתוח | 27.05**שרירי הבטן****[עליונה, תחתונה]** |  |
| רביעי |  | 30.10**כושר עם משקולות יד** |  |  | 29.01**פיתוח שריר האמה** |  |  | 29.04[יום העצמאות] | 28.05[יום השבועות] |  |
| חמישי |  | 31.10**משחקי סבולת** |  |  | 30.01**תרגילים איזומטריים****דינמיים** |  |  | 30.04**הסתגלות במרחב** |  |  |

**ימי רביעי=כושר גופני כללי[1ש"ש] ימי חמישי=מעשי[2ש"ש] מורה של המעשי=אלכס טקאצ'נקו**