**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**