****

**תכנית שנתית עיוני לשכבת י'**

**מקיף עירוני א' – אשקלון**

**רכז המגמה-יואב עמרם**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| חודש תאריך | **ספטמבר** | **אוקטובר** | **נובמבר** | **דצמבר** | **ינואר** | **פברואר** | **מרץ** | **אפריל** | **מאי** | **יוני** |
| ראשון | 01.09**שיחת פתיחה** | 06.10**מערכת השלד**המשך.. | 03.11**מבחן ראשון****[גורמי הישג]** | 01.12**עקרונות אימון** | 05.01**מבחנים חוזרים** [מועד ב'] | 02.02**שרירי השלד**[בלי התכווצות | 01.03**תזונה**[2ש"ש] | 05.04חופשת פסח | 03.05**מערכת הנשימה**עד עמ' 256 | 07.06**מבוא לתולדות החינוך הגופני** |
| ראשון | 08.09**גורמי הישג** | 13.10ערב חג סוכות | 10.11**מפרקי הגוף**המשך... | 08.12**מרכיבי הכושר**+הפסיכומוטוריים | 12.01**מרכיבי הכושר**+הפסיכומוטוריים | 09.02**שרירי השלד**[בלי התכווצות | 08.03**חזרה על המבחן** | 12.04חופשת פסח | 10.05**מערכת הנשימה**עד עמ' 256 | 14.06**מבחנים חוזרים** |
| ראשון | 15.09לא התקיים [כנס רכזי בטחון] | 20.10לא התקייםחופשההושענה רבה | 17.11**השמנה**[2ש"ש] | 15.12**חזרה על החומר**19.12**מבחן שני**יום חמישי **[על מערכת השלד ומפרקי הגוף]** | 19.01**מערכת הדם** [עד עמוד 283] | 16.02**יציבה** | 15.03**מבחן ראשון****[על שרירי השלד +תזונה ויציבה]** | 19.04**מערכת הנשימה**עד עמ' 256 | 17.05**חזרה על המבחן** | 21.06חופש גדול |
| ראשון | 22.09**השלד**[עד שבר מאמץ] | 27.10**מפרקי הגוף** | 24.11**השמנה** | 22.12**מרכיבי הכושר**+הפסיכומוטוריים | 26.01**מערכת הדם** [עד עמוד 283] | 23.02**תזונה**[2ש"ש] | 22.03סיור + הרצאה בחוויה האולימפית | 26.04**מערכת הנשימה**עד עמ' 256 | 24.05**מבחן שני**[על מערכת הנשימה] |  |
| ראשון | 29.09ערב ראש השנה |  |  | 29.12חופשת חנוכה |  |  | 29.03**מערכת הנשימה**עד עמ' 256 |  | 31.05**מבוא בפסיכו****לוגיה** |  |

הערה-כל שיעור במשבצת = 2 ש"ש. שיעור שלא התקיים=