****

**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] | 05.04  חופשת פסח | 03.05  **מערכת הנשימה**  עד עמ' 256 | 07.06  **מבוא לתולדות החינוך הגופני** |
| ראשון | 08.09  **גורמי הישג** | 13.10  ערב 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** | 12.04  חופשת פסח | 10.05  **מערכת הנשימה**  עד עמ' 256 | 14.06  **מבחנים חוזרים** |
| ראשון | 15.09  לא התקיים  [כנס רכזי בטחון] | 20.10  לא התקיים  חופשה  הושענה 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** | 21.06  חופש 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] | 22.03  סיור + הרצאה בחוויה האולימפית | 26.04  **מערכת הנשימה**  עד עמ' 256 | 24.05  **מבחן שני**  [על מערכת הנשימה] |  |
| ראשון | 29.09  ערב ראש השנה |  |  | 29.12  חופשת חנוכה |  |  | 29.03  **מערכת הנשימה**  עד עמ' 256 |  | 31.05  **מבוא בפסיכו**  **לוגיה** |  |

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