****

**תכנית שנתית עיוני לשכבת יא'-[תשפ"א]**

**מקיף עירוני א' – אשקלון**

**רכז המגמה-יואב עמרם**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| חודש תאריך | **ספטמבר** | **אוקטובר** | **נובמבר** | **דצמבר** | **ינואר** | **פברואר** | **מרץ** | **אפריל** | **מאי** | **יוני** |
| ראשון | 06.09  **שיחת פתיחה** | 04.10  חג סוכות | 01.11  חזרה על החומר למבחן | 01.12  **עקרונות האימון** | 03.01  **שיטות אימון לפיתוח כוח** | 02.02  חזרה על החומר לבוחן | 02.03  **מערכת הדם**  269-292 | 04.04  חופשת פסח | 02.05  **פתירת שאלות מהבגרות** | 01.06  העשרה |
| שלישי | 08.09  **גורמי הישג** | 06.10  חג סוכות | 03.11  מבחן 1 סמסטר א' | 06.12  **עקרונות האימון** | 05.01  **מערכת השרירים** | 07.02  **בוחן 1 סמסטר ב'** | 07.03  **חזרה על החומר לבוחן** | 06.04  **מחלות לב וכלי דם** | 04.05  **פתירת שאלות מהבגרות** | 06.06  העשרה |
| ראשון | 13.09  **גורמי הישג** | 11.10  חג סוכות | 08.11  **מפרקי הגוף** | 08.12  **עקרונות האימון** | 10.01  **מערכת השרירים** | 09.02  **מנגנון התכווצות –תיאוריית ההחלקה** | 09.03  **בוחן 2 סמסטר ב'** | 11.04  **מחלות לב וכלי דם** | 09.05  **פתירת שאלות מהבגרות** | 08.06  העשרה |
| שלישי | 15.09  **מרכיבי הכושר הגופני** | 13.10  **מרכיבי הכושר הפסיכומוטוריים** | 10.11  **מפרקי הגוף** | 13.12  חג החנוכה | 12.01  **מערכת השרירים** | 14.02  **מנגנון התכווצות –תיאוריית ההחלקה** | 14.03  **מחלות לב וכלי דם** | 13.04  חזרה על החומר למבן | 11.05  **פתירת שאלות מהבגרות** | 13.06  העשרה |
| ראשון | 20.09  ראש השנה | 18.10  **מרכיבי הכושר הפסיכומוטוריים** | 15.11  **מפרקי הגוף** | 15.12  חג החנוכה | 17.01  **מערכת השרירים** | 16.02  **מנגנון התכווצות –תיאוריית ההחלקה** | 16.03  **מחלות לב וכלי דם** | 18.04  מבחן 2 סמסטר ב' | 16.05  חג שבועות | 15.06  העשרה |
| שלישי | 22.09  **מרכיבי הכושר הגופני** | 20.10  **מרכיבי הכושר הפסיכומוטוריים** | 17.11  **מפרקי הגוף** | 20.12  חזרה על החומר למבחן | 19.01  **מסלולי אספקת אנרגיה**  [140-149] | 21.02  חזרה על החומר למבחן | 21.03  חופשת פסח | 20.04  **מערכת הנשימה**  243-256 | 18.05  חג שבועות |  |
| ראשון | 27.09  יום כיפור | 25.10  חזרה על החומר לבוחן | 22.11  **בוחן 2 סמסטר א'** | 22.12  מבחן 2 סמסטר א' | 24.01  **מסלולי אספקת אנרגיה**  [140-149] | 23.02  מבחן 1 סמסטר ב' | 23.03  חופשת פסח | 24.04  **מערכת הנשימה**  243-256 | 23.05  העשרה |  |
| שלישי | 29.09  **מרכיבי הכושר הגופני** | 27.10  **בוחן 1 סמסטר א'** | 24.11  **הרכב הגוף**  **הגוף הרזה ושומן הגוף [37-41]** | 27.12  **שיטות אימון לפיתוח כוח** | 26.01  **מסלולי אספקת אנרגיה**  [140-149] | 28.02 **מערכת הדם**  269-292 | 28.03  לא התקיים  חופשת פסח | 27.04  **מערכת הנשימה**  243-256 | 25.03  העשרה |  |
| ראשון |  |  | 29.11  **הרכב הגוף**  **הגוף הרזה ושומן הגוף [37-41]** | 29.12  **שיטות אימון לפיתוח כוח** | 31.0  **מסלולי אספקת אנרגיה**  [140-149] |  | 30.03  חופשת פסח |  | 30.05  העשרה |  |

**הערה**-כל שיעור במשבצת בימי ראשון = 2 ש"ש , ימי שלישי = 1 ש"ש. שיעור שלא התקיים=