****

**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** | 04.10חג סוכות | 01.11חזרה על החומר למבחן | 01.12**עקרונות האימון** | 03.01**שיטות אימון לפיתוח כוח** | 02.02חזרה על החומר לבוחן | 02.03**מערכת הדם**269-292 | 04.04חופשת פסח | 02.05**פתירת שאלות מהבגרות** | 01.06העשרה |
| שלישי | 08.09**גורמי הישג** | 06.10חג סוכות | 03.11מבחן 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** | 06.06העשרה |
| ראשון | 13.09**גורמי הישג** | 11.10חג 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** | 08.06העשרה |
| שלישי | 15.09**מרכיבי הכושר הגופני** | 13.10**מרכיבי הכושר הפסיכומוטוריים** | 10.11**מפרקי הגוף** | 13.12חג החנוכה | 12.01**מערכת השרירים** | 14.02**מנגנון התכווצות –תיאוריית ההחלקה** | 14.03**מחלות לב וכלי דם** | 13.04חזרה על החומר למבן | 11.05**פתירת שאלות מהבגרות** | 13.06העשרה |
| ראשון | 20.09ראש השנה | 18.10**מרכיבי הכושר הפסיכומוטוריים** | 15.11**מפרקי הגוף** | 15.12חג החנוכה | 17.01**מערכת השרירים** | 16.02**מנגנון התכווצות –תיאוריית ההחלקה** | 16.03**מחלות לב וכלי דם** | 18.04מבחן 2 סמסטר ב' | 16.05חג שבועות | 15.06העשרה |
| שלישי | 22.09**מרכיבי הכושר הגופני** | 20.10**מרכיבי הכושר הפסיכומוטוריים** | 17.11**מפרקי הגוף** | 20.12חזרה על החומר למבחן | 19.01**מסלולי אספקת אנרגיה**[140-149] | 21.02חזרה על החומר למבחן | 21.03חופשת פסח | 20.04**מערכת הנשימה**243-256 | 18.05חג שבועות |  |
| ראשון | 27.09יום כיפור | 25.10חזרה על החומר לבוחן | 22.11**בוחן 2 סמסטר א'** | 22.12מבחן 2 סמסטר א' | 24.01**מסלולי אספקת אנרגיה**[140-149] | 23.02מבחן 1 סמסטר ב' | 23.03חופשת פסח | 24.04**מערכת הנשימה**243-256 | 23.05העשרה |  |
| 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 | 28.03לא התקייםחופשת פסח | 27.04**מערכת הנשימה**243-256 | 25.03העשרה |  |
| ראשון |  |  | 29.11**הרכב הגוף**  **הגוף הרזה ושומן הגוף [37-41]** | 29.12**שיטות אימון לפיתוח כוח** | 31.0**מסלולי אספקת אנרגיה**[140-149] |  | 30.03חופשת פסח |  | 30.05העשרה |  |

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