****

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

**מקיף עירוני א' – אשקלון**

**רכז המגמה-יואב עמרם**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| חודש תאריך | **ספטמבר** | **אוקטובר** | **נובמבר** | **דצמבר** | **ינואר** | **פברואר** | **מרץ** | **אפריל** | **מאי** | **יוני** |
| שני | 07.09**שיחת פתיחה** | 05.10חג סוכות | 02.11**מערכת השלד** | 07.12**מפרקי הגוף** | 04.01חזרה על החומר למבחן | 01.02**עקרונות האימון** | 01.03**שיטות אימון לפיתוח כוח**  | 05.04**מערכת הנשימה עמודים [243-256]** | 03.05**מבחן 2 סמסטר ב'** | 07.06העשרה**מערכת השרירים** |
| שני | 14.09**גורמי הישג** | 12.10**מרכיבי הכושר הפסיכומוטוריים**  | 09.11**מערכת השלד** | 14.12חג חנוכה | 11.01**מבחן 2**סמסטר א' | 08.02**שיטות אימון לפיתוח כוח** | 08.03חזרה על החומר למבחן  | 12.04**מערכת הנשימה עמודים [243-256]** | 10.05**מערכת השרירים** | 14.06**תזונה** |
| שני | 21.09**גורמי הישג** | 19.10**מרכיבי הכושר הפסיכומוטוריים**  | 16.11**מערכת השלד** | 21.12**מפרקי הגוף** | 18.01**מערכת הדם [עמודים 269-283]** | 15.02**שיטות אימון לפיתוח כוח** | 15.03**מבחן 1 סמסטר ב'** | 19.04**מערכת הנשימה עמודים [243-256]** | 17.05חג שבועות | 21.06חופש גדול |
| שני | 28.09יום כיפור | 26.10**בוחן 1 סמסטר א'** | 23.11**מפרקי הגוף** | 28.12**בוחן 2**סמסטר א' | 25.01**עקרונות האימון** | 22.02בוחן 1 סמסטר ב' | 22.03חופשת פסח | 26.04חזרה על החומר למבחן | 24.05**בוחן 2**סמסטר ב' |  |
| שני |  |  | 30.11**מבחן 1 סמסטר א'**  | 29.12**מערכת הדם [עמודים 269-283]** |  |  | 29.03חופשת פסח |  | 31.05**מערכת השרירים** |  |

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