****

**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** | 05.10  חג סוכות | 02.11  **מערכת השלד** | 07.12  **מפרקי הגוף** | 04.01  חזרה 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'** | 07.06  העשרה  **מערכת השרירים** |
| שני | 14.09  **גורמי הישג** | 12.10  **מרכיבי הכושר הפסיכומוטוריים** | 09.11  **מערכת השלד** | 14.12  חג חנוכה | 11.01  **מבחן 2**  סמסטר א' | 08.02  **שיטות אימון לפיתוח כוח** | 08.03  חזרה 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]** | 17.05  חג שבועות | 21.06  חופש גדול |
| שני | 28.09  יום כיפור | 26.10  **בוחן 1 סמסטר א'** | 23.11  **מפרקי הגוף** | 28.12  **בוחן 2**  סמסטר א' | 25.01  **עקרונות האימון** | 22.02  בוחן 1 סמסטר ב' | 22.03  חופשת פסח | 26.04  חזרה על החומר למבחן | 24.05  **בוחן 2**  סמסטר ב' |  |
| שני |  |  | 30.11  **מבחן 1 סמסטר א'** | 29.12  **מערכת הדם [עמודים 269-283]** |  |  | 29.03  חופשת פסח |  | 31.05  **מערכת השרירים** |  |

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