



## תכנית שנתית כיתות ג-ד דוגמא:

חודש/ שיעור	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ספטמבר	סימנים מוסכמים משחקי סדר וארגון	משחקי הכירות + סדר וארגון	מרכיבי הכושר הגופני: מבוא	מרכיבי הכושר הגופני: קואורדינ ציה	ראש השנה 	מרכיבי הכושר הגופני: קואורדינ ציה	יום כיפור 	מרכיבי הכושר הגופני: סבולת	מרכיבי הכושר הגופני: גמישות	-
אוקטובר	סוכות 	סוכות 	מרכיבי הכושר הגופני: סבולת	מרכיבי הכושר הגופני: גמישות	מרכיבי הכושר הגופני: מהירות וזריזות	מרכיבי הכושר הגופני: שיווי משקל	מרכיבי הכושר הגופני: כוח	מיומנויות כדור: זריקה ותפיסה	מיומנויות כדור: קליעה, בעיטה	מיומנויות כדור: כדרור
נובמבר	דיוק בזריקה	דיוק בזריקה	לימוד זריקת כתף	תרגול זריקת כתף ומשחק	תרגול זריקת כתף ומסירה	תרגול זריקת כתף ומסירה	תרגול זריקת כתף בזוגות	תרגול זריקת כתף בקבוצה	זריקת כתף משחקים בקבוצה	זריקת כתף משחקים בקבוצה
דצמבר	מיומנות קפיצה: ניתור ונחיתה	שיעור לקראת חנוכה	חנוכה 	חנוכה 	מיומנות קפיצה: תחנות	קואורדינ ציה עין: רגל: בעיטות שוונות	קואורדינ ציה עין: רגל: תרגול	קואורדינ ציה עין: רגל: תרגול	שיעור חנוכה ערב חנוכה	-

## תכנית שנתית כיתות ג-ד דוגמא:

חודש/ שיעור	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ינואר	בעיטות ועצירות: משחקים בזוגות	בעיטות ועצירות: משחקים בקבוצות	דיוק בבעיטה משחקים	משחקים בדרך לקט רגל	משחקים קט רגל	משחקי קט רגל	כדרור: לימוד כדרור במקום	<b>ט"ו בשבת</b> 	כדרור בהתקדמות	-
פברואר	כדרור בהתקדמות	כדרור לכיוונים שונים	משחקי כדרור בזוגות	משחקי כדרור בקבוצות	כדרור וקליעה למטרות שונות	משחקי כדור עם רשת	משחקי כדור עם רשת זוגות	שיעור לפורים	<b>פורים</b> 	-
מרץ	משחקי כדור עם רשת קבוצות	התעמלות גלגול לפנים	התעמלות גלגול לפנים ולאחור	התעמלות גלגולים שונים, עמידת נר ומאוזן	התעמלות שילוב מיומנויות	התעמלות שילוב מיומנויות	התעמלות שילוב מיומנויות	התעמלות תרגיל מסכם	-	-

## תכנית שנתית כיתות ג-ד דוגמא:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	חודש/ שיעור
-	-	<b>פסח</b> 	<b>פסח</b> 	<b>פסח</b> 	<b>פסח</b> 	<b>פסח</b> 	קפיצה בדלגית משחקוני ם	קפיצה בדלגית תרגול	קפיצה בדלגית לימוד	אפריל
-	-	חיזוק שרירים וקפיצה בדלגית	חיזוק שרירים וקפיצה בדלגית	חיזוק שרירים וקפיצה בדלגית	<b>עצמאות</b> 	חיזוק שרירים תחנות	חיזוק שרירים בזוגות	חיזוק שרירים הסבר	<b>פסח</b> 	מאי
-	משחקי נופש עם כדור	משחקי נופש עם כדור	משחקי נופש עם כדור	משחקי נופש כדורגל אנושי	משחקי נופש כדורגל אנושי	משחקי נופש צלחת מעופפת	משחקי נופש צלחת מעופפת	משחקי נופש הקפות	משחקי נופש	יוני