

יום	לוח"ז	פעילות	מאמן	תכנים
שני	8:30-9:00	התכנסות + חימום משותף א'-	דודי\תום\טומי	ריצה קלה-מתיחות - תרגילים בזוגות
	10:30-9:00	כיתות א' ב' - אימון כדורסל כיתות ג' ו' אימון כדורגל	דודי \ טומי	אימון יסודות ומשחקי כדורסל שונים - "תחרות יד הזהב" "תחרות מיומנות אישית אימון יסודות +משחק אימון כדורגל מקצועי, שיפור קבלת החלטות במצבי משחק, מסירות מתקדמות, דאבל פס.
	10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון	צוות	חידון בנושא ספורט
	11:00-12:30	כיתות א'- ג' אימון כדורגל כיתות ד'-ו' אימון כדורסל	טומי ותום שמואלוב	אימון יסודות +משחק תרגילי כדור,משחק כדורסל -"תחרות יד הזהב" תחרות מיומנות אישית"
	12:30-13:00	התכנסות שחרור -הגרלה	צוות	סיכום יום -הצגת תוכנית ליום שני - הגרלה נושאת פרסים.
ג'	8:30-9:00	התכנסות + חימום משותף	דודי\גיל \תום	חימום דינאמי -תרגילי גמישות -תרגילי כוח .
	10:30-9:00	כיתות א-ג' - סיירות אומנות לחימה\קרוב מגע	גיל חבה מגנר	הליכה רגלית לגבעת ארבל, סקירת נוף וזיהוי צורות נוף בעזרת חומרים ודגמים,בישול תה בטבע. הגנה עצמית, שחרורים, והטלות מעולם אומנות הלחימה היפני
	10:30-11:00	הפסקת אוכל + חידון	גיל חבה	מועדון קטן
	11:00-12:30	כיתות ד' -ו' סיירות למתקדמים כיתות א'ג' - אומנות לחימה	גיל חבה דודי \אריק מגנר	הליכה רגלית לגבעת ארבל, סקירת נוף וזיהוי צורות נוף בעזרת חומרים ודגמים,בישול תה בטבע. לימוד שיחרורים, בעיטות, הטלות.
	12:30-13:00	התכנסות שחרור -הגרלה	צוות	סיכום יום -הצגת תוכנית ליום שלישי - הגרלה נושאת פרסים.
רביעי	8:30-9:00	התכנסות + חימום משותף	דודי\תום	חימום דינאמי - מסירות -כדרור - מתיחות .
	10:30-9:00	כיתות א'-ב' -כדור יד כיתות ג'-ו' בייבול	דודי סיון דוידוביץ	תחנות אתגריות - קליעה למטרה -קליעה לסל -פנדלים - שווי וד. משחק + אימון חבטות+ home run derby
	10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון	צוות	חידון בנושא ספורט - נושא פרסים

ש	11:00-12:30	כיתות ד'-ו' משחק כדור יד כיתות א'-ג' - משחק בייסבול	דודי \תום דוידוביץ	סיון BALL-	סולם קואורדינציה - שווי משקל- כדרור- פנדלים - חבטות . משחק T
	12:30-13:00	התכנסות שחרור -הגרלה	צוות	סיכום יום- הצגת תוכנית ליום רביעי .	
יעי	8:30-9:00	התכנסות + חימום משותף	דודי\מייק	חימום דינאמי -תרגילי גמישות -תרגילי כוח .	
	10:30-9:00	כיתות א'-ב' - קאפוארה כיתות ד' ו'- ליגת ישובים כדורגל	תום אפלמן דודי	תום	מועדון גדול - יסודות הקפוארה -בעיטות -הגנות -אקרובטיקה גילגולים, עמידת ידיים, לימוד בכלי נגינה . משחקונים בין הישובים
	10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון	דודי\עמרי	מועדון קטן	
	11:00-12:30	כיתות א' -ב' ליגת ישובים כיתות ג'-ו' -קפוארה למתקדמים	די \תום תום אפלמן	אליפות ישובים בכדורגל הקפוארה-בעיטות הגנות -גילגולים -מתקדמים	
	12:30-13:00	התכנסות שחרור -הגרלה	צוות	סיכום יום -הצגת תוכנית ליום שלישי - הגרלה נושאת פרסים.	
	8:30-9:00	התכנסות + חימום משותף	דודי\תום		
שי	10:30-9:00	יום ספורט -תחנות כיתות א'- ו'	דודי \תום	יום ספורט היתולי- תחנות ספורט משולבות, כדורגל, כדור יד, בייסבול, טניס, כדוריד, כדורסל , גולף.	
	10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון		מועדון קטן	
	11:00-12:30	סיום טורנירים ומשחקי קליעה	דודי	תחרות "יד הזהב" " משחק המספרים"	
	12:30-13:00	מסיבת סיום (נא להביא חטיפ)	צוות	חלוקת מדליות וגביעים למצטיינים ברכות	

ות גשם	
וחימום -מועדון קטן	
ן גדול - פילופולו(הוקי) - משחקי כדור שונים(כדורי ספוג) נג-קליעה למטרה .	
ון הגדול	
קיים סיירות גם בטיפטוף קל -ביום גשם יש לבא עם מטריה	
ן גדול	
ן קטן \גדול	
קיים סיירות גם בטיפטוף קל -ביום גשם יש לבא עם מטריה	
ן גדול -כדור ספוג	
ן קטן	
ספורט (מועדון קטן	
ן קטן	

גדול (משעה 11:30) - פילופולו - טורניר כדורגל (ספוג) - למטרה .	
קטן	
קטן \ גדול	
גדול	
גדול	
קטן -	
קטן	
קטן	
קטן	
קטן	