

קייטנת מולטי ספורט טל אל- יולי 2011 ( שבוע ראשון )						
יום		לוח"ז	פעילות	מאמן	תכנים	מיקום
ראשון	3.7	8:00-9:00	התכנסות + משחקי הכרות + בחירת שם לקב' + הימנן	מירית + שחר+ אלעד	שיחת פתיחה- כללי בטיחות וזהירות, אתיקה מקצועית במהלך הקייטנה, כללי התנהגות בקייטנה .	מועדון
		10:30-9:00	כדורגל      עיצוב גוף	מירית+צוות	אימון כדורגל מקצועי, מסירות מתקדמות, דאבל פס.  עיצוב הגוף עם אביזרים שונים	מגרש ספורט+ מועדון
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון	צוות	חידון בנושא ספורט	
		11:00-12:30	חץ וקשת (חלק א')	דיויד (טל אל)צוות	הכנת נשפנים, חיצים, קליעה למטרה.	חורשה.
		12:45-13:00	התכנסות יומית	צוות	סיכום יום -הצגת תוכנית ליום שני -	
שני	4.7	8:00-9:00	התכנסות	מירית + שחר+ אלעד	חימום משחקים בקבוצות -משימות אתלטיות	מועדון קטן \גדול
		10:30-9:00	בית שדה		משחק חברתי וקבוצתי.	מגרש ספורט
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון	צוו	מועדון	
		11:00-12:30	בריקה	מירית + שחר+ אלעד	משחקי מים בבריקה. תחרויות ומשימות בזוגות.	בריקה
		12:30-13:00	התכנסות שחרור -הגרלה יומית	צוות	סיכום יום -הצגת תוכנית ליום שלישי - הגרלה נושאת פרסים.	
שלישי	5.7	8:00-9:00	התכנסות + חימום משותף	מירית + שחר+ אלעד	חימום דינאמי - מסירות -כדרור - מתיחות .	
		10:30-9:00	בייסבול \ אימון כדורי פיזיו	אנטון מריאש + צוות  מירית משטא	אימון משולב -במגרש הדשא	מועדון
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון	צוות	חידון בנושא ספורט - נושא פרסים	
		11:00-12:30	קרב מגע	אריק מגנר	הגנה עצמית, משחקים בזוגות, הטלות בעיטות ושיחרורים.	מועדון
		12:30-13:00	התכנסות שחרור	צוות	סיכום יום- הצגת תוכנית ליום רביעי .	מועדון
רביעי	6.7	8:00-9:00	התכנסות + חימום משותף	מירית + שחר+ אלעד	חימום דינאמי -תרגילי גמישות -תרגילי כוח .	מועדון
		10:30-9:00	סדנה בתכשיטנות		הכן לך מדליה לגעילים, טבעות שרשראות. דגם של מדליה.	מועדון
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון	מירית+צוות	מועדון קטן	
		11:00-12:30	בריקה	מירית +צוות	לבריקה יש לדאוג לכובע ים, מצופים אם צריך, קרם הגנה,	
		12:30-13:00	התכנסות שחרור -יומית	צוות		מועדון גדול
חמישי	7.7	8:00-9:00	התכנסות + חימום משותף			מועדון
		10:30-9:00	יום ספורט היתולי		יום ספורט היתולי- תחנות ספורט משולבות, כדורגל, כדור יד, בייסבול, טניס, כדוריד, כדורסל , גולף,ספיד סטאקס .	מגרש
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון		מועדון קטן	מועדון
		11:00-12:30	סדנת בישול	צוות	הכנת פיתות עם זעתר, פיצות, לימונדה ועוד...	מועדון
		12:30: 13:00	הגרלה שבועית	צוות	הגרלה שבועית המזכה בפרסים	מועדון קטן

קייטנת מולטי ספורט טל אל- יולי 2011 ( שבוע שני)						
יום		לו"ז	פעילות	מאמן	תכנים	מיקום
ראשון	10.7	8:00-9:00	התכנסות + חימום משותף א'-ד' (ה'-ו' בנפרד)	מירית + שחר+ אלעד	ריצה קלה-מתיחות - תרגילים בזוגות	מגרש ספורט
		10:30-9:00	כדורסל \ פילאטיס ילדים	מירית + שחר+ אלעד	אימון יסודות ומשחקי כדורסל שונים, מיומנות אישית אימון יסודות + משחק מסירות מתקדמות, דאבל פס . אימון כדורגל מקצועי,	מגרש ספורט
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון	צוות	חידון בנושא ספורט	
		11:00-12:30	ספיד סטאקס	צוות	הכנת דגמים של מגרש כדורגל\כדורסל\בייסבול\ בעבודת יצירה שילוב של חומרים ממוחזרים	מועדון
שני	11.7	12:45-13:00	התכנסות יומית	צוות	סיכום יום -הצגת תוכנית ליום שני -	
		8:00-9:00	התכנסות		חימום משחקים בקבוצות -משימות אתלטיות	מועדון
		10:30-9:00	הישרדות		משחק במשלב סיירות וניווט ספורטיבי המטרה למצוא את פסלון הזהב !!	גבעת ארבל
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון		מועדון קטן	
		11:00-12:30	בריכה	צוות	החלפת דברי ספורט \משחקים\ספרים\מאכלים.	רחבת המועדון הקטן
		12:30-13:00	התכנסות שחרור	צוות	סיכום יום -הצגת תוכנית ליום שלישי .	
שלישי	12.7	8:00-9:00	התכנסות + חימום משותף	מירית + שחר+ אלעד	חימום דינאמי - מסירות -כדרור - מתיחות .	
		10:30-9:00	אירובי	מירית + שחר+ אלעד	פעילות גופנית איגובית.	מועדון
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון	צוות	חידון בנושא ספורט - נושא פרסים	
		11:00-12:30	שוק קח תן	צוות	החלפת דברי ספורט \משחקים\ספרים\מאכלים.	מועדון
		12:30-13:00	התכנסות שחרור -הגרלה יומית	צוות	סיכום יום- הצגת תוכנית ליום רביעי .	מועדון
רביעי	13.7	8:00-9:00	התכנסות + חימום משותף		חימום דינאמי -תרגילי גמישות -תרגילי כוח .	מועדון
		10:30-9:00	זהירות בדרכים	צוות	לימוד כללי זהירות בדרכים בתנועה	מועדון
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון	צוות	מועדון קטן	
		11:30-12:30	בריכה	צוות	תרגול ולמידה בשילוב פעילות בתחנות	
		12:30-13:00	התכנסות שחרור -יומית	צוות		
חמישי	14.7	8:00-9:00	התכנסות + חימום משותף	צוות		מגרש
		10:30-9:00	באולינג	מירית +צוות	נסיעה לבאולינג בכרמיאל	כרמיאל
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון	צוות	מועדון	מועדון
		11:00-12:30	מתוק	מירית +צוות	הכנת כדורי שוקולד , ומשחקי שוקולד ,	מועדון קטן
		12:30: 13:00	הגרלה שבועית	צוות		מועדון קטן

קייטנת מולטי ספורט יובלים- טל אל 2011 ( שבוע שלישי)						
יום		לוח"ז	פעילות	מאמן	תכנים	מיקום
ראשון	17.7	8:00-9:00	התכנסות + חימום משותף א'-ד' (ה'ו' בנפרד)	מירית + שחר+ אלעד	ריצה קלה-מתיחות - תרגילים בזוגות	מגרש ספורט
		10:30-9:00	אימון כדורים	מירית+צוות		מגרש ספורט
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון	צוות		
		11:00-12:30	חץ וקשת (חלק ב')	דיויד (טל אל)\צוות	הכרות עם עולם הקליעה למטרה, פיתוח מיומנויות דיוק וכיוון.	חורשה.
		12:45-13:00	התכנסות יומית	צוות	סיכום יום -הצגת תוכנית ליום שני -	
שני	18.7	8:00-9:00	התכנסות	מירית + שחר+ אלעד	חימום משחקים בקבוצות -משימות אתלטיות	מועדון
		10:30-9:00	קונג פו \קרב מגע	אריק מגנר\יוסי פישר	אימון קונג פו- פעילות המיישמת אומנות לחימה ותרגול בעזרת בקבוקי מים - בעיטות , התחמקויות ותאום בזוגות.	מועדון
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון		מועדון קטן	
		11:00-12:30	בריכה	צוות		
		12:30-13:00	התכנסות שחרור	צוות	סיכום יום -הצגת תוכנית ליום שלישי .	
שלישי	19.7	8:00-9:00	התכנסות + חימום משותף	צוות	חימום דינאמי - מסירות -כדרור - מתיחות .	מועדון קטן
		10:30-9:00	יום ניווטים	מירית+צוות	בשטח תוך כדי שימוש במפה, ציור מפה זיהוי צורות נוף ועוד...	
		10:30-11:00		צוות	חידון בנושא ספורט - נושא פרסים	מועדון קטן
		11:00-12:30	יום מים	מירית + שחר+ אלעד	הפעלה בנושא מים - משימות בקבוצות קטנות, משחקים ועוד.	
		12:30-13:00		צוות	סיכום יום- הצגת תוכנית ליום רביעי .	מועדון קטן
רביעי	20.7	8:00-9:00	התכנסות + משחקי כדור	צוות		
		10:30-9:00	בריכה	מירית+צוות	פעילות אירובי בבריכה\ תחרויות והפעלות.	
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון			
		11:00-12:30	משחקי בלון	מירית+צוות	משחקים בזוגות , קב' ויחידים	
		12:30-13:00	התכנסות יומית			
חמישי	21.7	8:00-9:00	התכנסות + משחקי כדור			
		10:30-9:00	פארק המשפחה	מירית+ צוות	יום פעילות בפארק	כרמיאל
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון			
		11:00-12:30	פארק המשפחה	צוות+מירית	יום פעילות בפארק	
		12:30: 13:00	הגרלה שבועית	צוות		

קייטנת מולטי ספורט טל אל- יולי 2011 ( שבוע רביעי )						
יום		לו"ז	פעילות	מאמן	תכנים	מיקום
ראשון	24.7	8:00-9:00	התכנסות + חימום משותף א'-ד' (ה'-ו' בנפרד)	מירית + שחר+ אלעד	ריצה קלה-מתיחות - תרגילים בזוגות	ריכוז וחימום
		10:30-9:00	טניס\ משחקי נופש ואתגר .	מירית + שחר+ אלעד	לימוד מסירות בטניס, פילו פולו , כדור נוצה...	מגרש ספורט
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון צוות			
		11:00-12:30	יום בריאות חיים בריא"אורח	מירית +צוות	דיון על תזונה נכונה, נזקי שמש, פעילות יצירתית בנושא , הכנת סלט פירות	חורשה.
שני	25.7	12:45-13:00	התכנסות יומית	צוות	סיכום יום -הצגת תוכנית ליום שני -	
		8:00-9:00	התכנסות	מירית + שחר+ אלעד	חימום משחקים בקבוצות -משימות אתלטיות	מועדון
		10:30-9:00	חישוקים וטבעות	מירית + שחר+ אלעד	משחקים עם חישוקים וטבעות ,לימוד מיומניות הזריקה והתפיסה גילגול ועוד...	מגרש ספורט
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון		מועדון קטן	
		11:00-12:30	בריכה	מירית + שחר+ אלעד	ספיד סטאקס מיומנות הערמת כוסות בצורות שונות ומגוונות, בשיתוף תום אמיתי (גילון) מהמובילים בארץ בתחום הנ"ל.	מועדון
שלישי	26.7	12:30-13:00	התכנסות שחרור -הגרלה יומית	צוות	סיכום יום -הצגת תוכנית ליום שלישי - הגרלה נושאת פרסים.	
		8:00-9:00	התכנסות + חימום משותף	מירית + שחר+ אלעד	חימום דינאמי - מסירות -כדרור - מתיחות .	מועדון
		10:30-9:00	יום בשטח\קמפינג	צוות	התמצאות בשטח ,הכנת אוהלים בעזרת אביזרים כמו שמיכות , הכנת פיתות על הסג' , משחקי שטח...	יער טל אל
		10:30-11:00				
		11:00-12:30				
רביעי	27.7	12:30-13:00		צוות	סיכום יום- הצגת תוכנית ליום רביעי .	מועדון קטן
		8:00-9:00	התכנסות + חימום משותף		חימום דינאמי -תרגילי גמישות -תרגילי כוח .	בינגו
		10:30-9:00	בינגו חוקים + אימון דלגיות			מועדון
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון	צוות	מועדון קטן	
		11:00-12:30	בריכה	צוות	הגנה עצמית, משחקים בזוגות, הטלות בעיטות ושיחרורים.	מועדון גדול
חמישי	28.7	12:30-13:00	התכנסות שחרור -יומית	צוות		מועדון גדול
		8:00-9:00	התכנסות + חימום משותף			מועדון
		10:30-9:00	זומבה \ילדים	טלי +מירית וצוות	לימוד יסודות ריקוד הזומבה ועוד הפתעות	
		10:30-11:00	הפסקת אוכל +חידון		מועדון קטן	מועדון קטן
		11:00-12:30	מסיבת סיום	צוות	פנקייק לשיפודי ממתקים	מועדון קטן
		12:30: 13:00	הגרלה שבועית	צוות		מועדון קטן