

נספח א': מודל ליחידת הוראה בנושא "כושר גופני" (כיתות י'-י"ב)

במחצית הראשונה של שנת הלימודים בחטיבה העליונה, ילמדו התלמידים יחידת הוראת חובה בנושא "עקרונות הכושר הגופני" בהיקף של 30 שעות. בסיום לימוד היחידה, תלמיד יעמוד במבדק כושר גופני (ראו פירוט בהמשך).
עד סוף לימודי החטיבה העליונה יהיה התלמיד אחראי לפיתוח ולשמירה על כושרו הגופני. התלמיד ישתתף באופן סדיר בפעילות גופנית נוסף על שיעורי הכושר הגופני בכיתה.

עם סיום לימוד היחידה יגיש התלמיד יומן אימונים/פעילויות שיכלול:

- סיבות ומניעים לבחירת הפעילות.
- מטרת שהציב לעצמו בפעילות.
- פירוט המפגשים ותוכני האימון העיקריים בשילוב הערכה על הפעילות.
- סיכום ההתנסות מבחינה אישית ומקצועית.
- המלצות לשיפורים מבחינה אישית.

מטרות

- פיתוח הכושר הגופני והבנת תהליכי האימון.
- הכרת מרכיבי הכושר הגופני.
- הכרת העקרונות לפיתוח כושר גופני.
- הכרת דרכים מגוונות ליישום העקרונות בתהליך האימון.
- הערכת היכולת האישית וההתקדמות האישית בעקבות אימון.
- התמודדות עם האתגרים הכרוכים בהסתגלות לתהליך האימון.
- פיתוח יחס חיובי לפעילויות גופניות התורמות לשיפור הכושר הגופני.
- אחריות אישית לפיתוח הכושר הגופני מחוץ למסגרת שיעורי החינוך הגופני.

הערכה

התלמיד יעמוד במבחן עיוני בנושא "הכושר הגופני".
בכל מהלך לימודיו בכיתות י'-י"ב, ימשיך התלמיד לטפח את כושרו הגופני באופן עצמאי ויעמוד במבחני כושר גופני תקופתיים (לפחות פעם בחודשיים). מבחנים אלה ישולבו בלימודי הבחירה בחטיבה העליונה. נושא הכושר הגופני ישובץ בכל יחידות הבחירה, והמורה ביחידת הוראה זו ישמש יועץ אישי לתלמידיו בהכנת תכניות אימון אישיות.

קריטריונים להערכה

הערכת התלמיד תתבסס על המרכיבים הבאים:

1. השתתפות פעילה בשיעורים.
2. רמת הידע כפי שתבוא לידי ביטוי במבחן עיוני.
3. מבחן כושר גופני מעשי; המבחן יהיה על בסיס של קריטריון ולא על בסיס של נורמה.
4. יומן אימונים אישי שיוערך על ידי המורה בסיום הקורס.
5. השתתפות בפעילויות גופניות נוסף על שיעורי החינוך הגופני.

תוכני הלימוד – כושר גופני

הנושא	התכנים
חשיבות הכושר הגופני	<ul style="list-style-type: none"> ● חשיבות תפקודית ● חשיבות בריאותית ● הכרת תפקוד הגוף במאמץ ● זיהוי מקורות הנאה בפעילות גופנית
עקרונות האימון	<ul style="list-style-type: none"> ● עומס יתר ● פיצוי יתר ● הדרגתיות ● ייחודיות ● הפיכות ● השפעה מאוחרת ● בטיחות באימונים
שיטות האימון	<ul style="list-style-type: none"> ● ריצות ממושכות ● אימוני קצבים ● אימון הפוגות ● אימון באמצעות אמצעי עזר ● אימון מחזורי ● אימון לפיתוח כוח ● אימון לפיתוח גמישות ● פיתוח כושר גופני באמצעות משחקי ספורט ותנועה
מעקב ובקרה	<ul style="list-style-type: none"> ● הערכת תפקודי הגוף במאמץ ● בקרת עומס אימונים והתקדמות אישית ● הערכת היכולת האישית בתחום הכוח והגמישות ● הערכת היכולת האישית בתחום הסבולת

הערות:

1. כל תוכני הלימוד ילווה בחומר הסברה עיוני על הנושא שתורגל. התלמיד יחויב בקריאת החומר במקביל להתנסויותיו בפועל ויבחן עליו בסיום לימוד היחידה. מומלץ להכין חוברת לימוד בהתאם לנושאי יחידת ההוראה.
2. בכל ההתנסויות יש להדגיש את החשיבות והתרומה של פעילות נכונה ואת הסכנות בפעילות לא נכונה. בכל פעילות יש להדגיש את ההיבטים הבטיחותיים.
3. בכל שיעור ישולבו נושאים שנלמדו בשיעורים קודמים.

פירוט נושאי הלימוד על פי חלוקה לשיעורים

התנסויות	התכנים	מס' השיעור	הנושא
מבחן מקדים	מרכיבי הכושר הגופני ודרכי מדידתם	1	מהות הכושר הגופני
<ul style="list-style-type: none"> ● חימום כללי. ● דוגמאות של תרגילי חימום לחלקי הגוף השונים. ● הכנת תכנית חימום עצמית לשיעור הבא; הגשת התכנית מראש על כרטסת. 	<ul style="list-style-type: none"> ● מטרות ומבנה החימום והשחרור. ● הכרת המפרקים העיקריים וקבוצות השרירים העיקריות. ● מבחר תרגילים רלוונטיים והערכתם לפי קבוצות שרירים ומפרקים ולפי המטרה. 	2	החימום והשחרור
<ul style="list-style-type: none"> ● חימום על פי תכנון עצמי. ● תרגילי גמישות לגפיים העליונות. ● תרגילי גמישות לגפיים התחתונות. ● תרגילי גמישות לגו ולצוואר. ● תרגילי גמישות המערבים מספר מפרקים. 	<ul style="list-style-type: none"> ● מהי גמישות ומה חשיבותה? ● אימון לפיתוח גמישות: עקרון עומס-היתר על מערכת ביולוגית. ● אימון לפיתוח גמישות: עקרון ההדרגתיות בפיתוח מרכיב כושר לטווח ארוך; דרכים לפיתוח הגמישות; הגמשה סטטית והגמשה דינמית. ● ייחודיות הגמישות לתנועה ולמפרק. 	3	גמישות
<ul style="list-style-type: none"> ● מדידת דופק במנוחה. ● מדידת דופק בהליכה. ● מדידת דופק בריצה המשולבת בהליכה במשך 20 דקות; הערכת דופק בשלבים השונים; הערכת תגובות פיזיולוגיות אחרות (נשימה – עומק וקצב, הזעה וכו'). ● הערכת התגובות בתהליך ההתאוששות. 	<ul style="list-style-type: none"> ● חשיבות המערכת האווירנית לתפקוד ולבריאות. ● הכרת מושג העצימות של הפעילות הגופנית. ● תגובת מערכות הנשימה והדם למאמץ אווירני בעצימויות שונות. 	4	סבולת אווירנית – כללי
<ul style="list-style-type: none"> ● 400x6 מ' או 300x8 מ' במהירות מוגדרת מראש ומנוחה של 4 דקות. ● מדידת דופק. 	<ul style="list-style-type: none"> ● הערכת קצב ומהירות ריצה. 	5	סבולת אווירנית – קצב

התנסויות	התכנים	מס' השיעור	הנושא
<ul style="list-style-type: none"> הערכה של סבולת: לחריגה מהקצב (לאחר הגעה לקצב הנדרש אפשר להתקדם לקצב אחר); הערכת העייפות המצטברת באימון. 			
<ul style="list-style-type: none"> חימום ספציפי לקראת אימון כוח. תרגילים לפיתוח כוח באמצעות משקל הגוף לחיזוק קבוצות שרירים עיקריות: ידיים, רגליים, בטן, גב. 	<ul style="list-style-type: none"> מהו כוח ומה חשיבותו לתפקוד במהלך החיים. הבחנה בין כוח מוחלט לבין כוח ביחס למשקל הגוף. עקרון עומס־היתר בתרגילים לפיתוח כוח. מגבלות משקל הגוף כאמצעי לעומס־יתר אופטימלי. סכנות בריאותיות של עומס־יתר חריג. 	6	כוח שריר – תרגול ביחס למשקל הגוף
<ul style="list-style-type: none"> תרגול קצב נוח לריצה של 12 דקות במקטע של 200 מ'; בדיקת הזמן. ריצת 12 דקות תוך שמירה על זמני הביניים שנקבעו; הערכת החריגות מהקצב המתוכנן; ארגון המטלה בזוגות (מתרגל ומודד). 	<ul style="list-style-type: none"> תכנון חלוקת קצב בריצה ארוכה. תכנון זמני ביניים. הפקת לקחים מאי־עמידה בתכנון. 	7	סבולת אווירנית – קצב
<ul style="list-style-type: none"> חימום, תרגול ושחרור בזוגות. 	<ul style="list-style-type: none"> תרגילים לחיזוק קבוצות השרירים העיקריות תוך הסתייעות בבן זוג כעומס־יתר. 	8	כוח שריר – תרגול בזוגות
<ul style="list-style-type: none"> אימון הפוגות עם משך פעילות קצר: 200x6x2 מ'; מנוחה עד שהדופק יורד ל־120. תיעוד וסיכום של מהלך האימון, כולל הפקת לקחים. 	<ul style="list-style-type: none"> השפעות אימון ההפוגות וחשיבותן. מבנה אימון ההפוגות: משך הפעילות, עצימות, התאוששות. התאוששות על פי דופק ועל פי זמן מנוחה. הערכת העומס לפי: קל מאוד, קל-בינוני, קשה, קשה מאוד. תיעוד (במחברת) של מהלך האימון. 	9	סבולת אווירנית – אימון הפוגות

התנסויות	התכנים	מס' השיעור	הנושא
<ul style="list-style-type: none"> • כוח מתפרץ ברגליים – מגוון ניתורים על רגל אחת, על שתיים ומשולבים. • כוח מתפרץ בידיים – זריקות, דחיפות ומשיכות. 	<ul style="list-style-type: none"> • תפקוד שריר במאמץ קצר ומהיר ובהתנגדות תת־מרבית. • תפקוד השריר במחזור מתיחה-כיווץ. • סיכונים תנועתיים בפעילויות מתפרצות ואמצעי בטיחות. 	10	כוח מתפרץ
<ul style="list-style-type: none"> • 4x800 – 1000 מ'; מנוחה 7-10 דקות. • תיעוד האימון ומסקנות. 	<ul style="list-style-type: none"> • הכנה לקראת מאמצים ממושכים: אכילה, שתייה, הנעלה, ביגוד. • שמירה על קצב באימון ממושך. • חלוקת כוח במהלך אימון ממושך. • הערכת התחושה לגבי העומס. • התאוששות כמעט מלאה בין מאמצים ממושכים. 	11	סבלת אווירנית
<ul style="list-style-type: none"> • אימון מערכות של חזרות לפיתוח סבלת שריר. • אימון פירמידה לפיתוח סבלת שריר. • הדגמת השיטות על קבוצות שרירים עיקריות. 	<ul style="list-style-type: none"> • הבחנה בין כוח שריר לסבלת שריר והקשר ביניהם. • גורמים המשפיעים על תפקוד שריר במאמץ מקומי ממושך. • שיטות אימון לפיתוח סבלת שריר. 	12	סבלת שריר
<ul style="list-style-type: none"> • ריצת 15-20 דקות תוך שמירה על קצב מתוכנן והערכת הדופק במהלך הריצה. 	<ul style="list-style-type: none"> • הגדרת מטרה אישית וקצב אישי באימון ממושך. • גורמים פסיכולוגיים בהתמודדות עם מאמץ ממושך. • שתייה ואכילה לפני, בזמן ואחרי מאמץ. • תפקיד התזונה והמנוחה בפעילות גופנית ובאימון. 	13	סבלת אווירנית במאמץ ממושך
<ul style="list-style-type: none"> • אימון מחזורי של 8-10 תחנות ב־3 סיבובים (ראשון – 30 שניות, שני – 20 שניות, שלישי – 15 שניות); מנוחה של 30 שניות בין התחנות; מנוחה של 5 דקות בין הסיבובים, כולל הסבר ותרגילי גמישות. 	<ul style="list-style-type: none"> • עקרונות האימון המחזורי. • בחירת תחנות עבודה. • מעבר בין תחנות ובטיחות. • בניית תכנית האימון והמעבר בין תחנות. 	14	שילוב סבלת לב-ריאה וסבלת שריר – אימון מחזורי

התנסויות	התכנים	מס' השיעור	הנושא
<ul style="list-style-type: none"> • תרגילים באמצעות מכשור עזר כגון: כדורי כוח, גומיות כושר. 	<ul style="list-style-type: none"> • כמו בשיעורים קודמים. • בטיחות בעת שימוש באמצעי עזר. 	15	אימון כוח עם אמצעי עזר שונים
<ul style="list-style-type: none"> • אימון הפוגות עם משך פעילות קצר: 2 סדרות של 4x400 מ'; מנוחה עד 2 דקות בתוך הסדרה. • תיעוד וסיכום של מהלך האימון, כולל הפקת לקחים. 	<ul style="list-style-type: none"> • כמו בשיעור קודם של אימון הפוגות. • חזרה על עקרונות האימון של משך ריצה ארוך יותר. 	16	סבולת אווירנית – אימון הפוגות
<ul style="list-style-type: none"> • אימון מחזורי של 8 תחנות ב־3 סיבובים (ראשון – 40 שניות, שני – 30 שניות, שלישי – 25 שניות), מנוחה של 30 שניות בין תחנות; מנוחה של 5 דקות בין הסיבובים הכוללת 3 דקות ריצה קלה. 	<ul style="list-style-type: none"> • כמו בשיעור קודם של אימון מחזורי – חזרה על העקרונות והדגשת העומס הרב יחסית לאימון הקודם: עקרון ההדרגתיות. 	17	שילוב סבולת לב-ריאה וסבולת שריר – אימון מחזורי
<ul style="list-style-type: none"> • ריצות ממושכות: 10 דקות ריצה – מנוחה – ריצה – מנוחה + 8 דקות + 7 דקות ריצה – מנוחה. מנוחה – הליכה של 5 דקות. 	<ul style="list-style-type: none"> • ביצוע מספר משימות ממושכות במהלך יחידת אימון. • שילוב עקרונות שנלמדו קודם. 	18	סבולת אווירנית במאמץ ממושך
<ul style="list-style-type: none"> • משחקי ספורט ותנועה לפיתוח הכושר הגופני. 	<ul style="list-style-type: none"> • הדגמת נושא הכושר הגופני במשחק. • הדגשת רכיבי הכושר הגופני ופעולתם במשחק. 	19	כושר גופני במסגרת משחקים
<ul style="list-style-type: none"> • אימון סבולת באמצעות עלייה על ספסל או מדרגה, דלגיות, גומיות וכד'. 	<ul style="list-style-type: none"> • שימוש באמצעי עזר שונים לפיתוח הסבולת. • מעקב ובקרה אחר העומס באימון מסוג זה. 	20	אימון סבולת עם אמצעי עזר מגוונים

התנסויות	התכנים	מס' השיעור	הנושא
<ul style="list-style-type: none"> לפי התכנים שנבחרו. 	<ul style="list-style-type: none"> יישום הנושאים שנלמדו בגרסאות נוספות, או הצגת תכנים נוספים על פי אפשרויות בית הספר. נושאים מומלצים נוספים: <ul style="list-style-type: none"> פיתוח הכושר הגופני באמצעות שחייה ומשחקי מים. פיתוח הכושר הגופני ברכיבה על אופניים. פיתוח כוח וסבולת שרירית בחדר כוח (יש להקפיד על כללי בטיחות). 	27-21	תכנית על פי אפשרויות בית הספר
<ul style="list-style-type: none"> תחנות: 3 סיבובים X 30 שניות כל תחנה; מנוחה של 30 שניות; מנוחה בין סיבובים: 3 דקות. 	<ul style="list-style-type: none"> מבחן באימון מחזורי. 	28	מבחני כושר גופני
<ul style="list-style-type: none"> ריצה רצופה של 25 דקות. 	<ul style="list-style-type: none"> מבחן בריצה ממושכת. 	29	מבחני כושר גופני
<ul style="list-style-type: none"> מבחן בררת תשובה הכולל 30 שאלות לפחות מחומר הלימוד. 	<ul style="list-style-type: none"> מבחן על הנושאים המעשיים והעיוניים. 	30	מבחן עיוני מסכם

נספח ב': מודל ליחידת הוראה בנושא קטררגל (כיתות י'-י"ב)

נושא בחירה לכיתות י'-י"ב. מטרתו העיקרית היא תרגול מיומנויות המשחק באמצעות משחקי תנאי. התרגול מבוסס על לימוד יסודות המשחק בחטיבת הביניים. יחידת הוראה זו בנויה על 30 שיעורים, כל שיעור בן 45 דק'.

הציוד

20 כדורי רגל, 10 כדורי קטררגל לאולם, 40 קונוסים, 10 משוכות.

המתקן

מגרש משולב המחולק ל-8 ריבועים שווים, 4 שערי כדוריד.

מטרות

1. טיפוח מיומנויות הקטררגל כאמצעי לבילוי/פעילות בשעות הפנאי.
2. שיפור מרכיבי הכושר הגופני (כוח, סבולת ארובית/אנארובית, קואורדינציה, זריזות).
3. מוקד הנאה בתוך מערכת הלימודים.
4. ידע בתחומים הבאים בהקשר למשחק הקטררגל: חוקה, היסטוריה, מרכיבי כושר גופני ספציפי, היבטים טקטיים.
5. יכולת להיות שותף פעיל במשחק קטררגל הנמשך 30 דק'.
6. יכולת לשפוט משחק קטררגל.

קריטריונים להערכה

- נוכחות, השתתפות פעילה ויחס - 80%.
- מבחן תאורטי - 20%.

דוגמה למבנה בסיסי של שיעור

דוגמה	תוכן	זמן דק'	חלק
<ul style="list-style-type: none"> כדור קו, אנטי־רוגבי, כדור קו מספרים, אנטי־רוגבי מספרים, כדור ראש, ראש מספרים, כדור קו ב"זריקה – נגיחה – תפיסה", 1x3, 2x4. יחידים, זוגות עם כדורים. 	<ul style="list-style-type: none"> ● חימום: – משחק תנועה (10 דק') – גמישות (5 דק') 	15	1
<ul style="list-style-type: none"> ● שיטת סטים פרונטלית: יחידים, זוגות עם כדורים.** 	<ul style="list-style-type: none"> ● אימון כוח 	*10	2
<ul style="list-style-type: none"> ● הקפצה בעמידה, בתנועה, תוך מעבר מכשולים, תרגילי שליטה עם שני כדורים וכד'. 	<ul style="list-style-type: none"> ● טכניקה אישית 	10	3
<ul style="list-style-type: none"> ● 15 דק' – תרגילים משולבים. ● 15 דק' – משחקי תנאי. 	<ul style="list-style-type: none"> ● חלק עיקרי: תרגול יסודות בצוותים ובאמצעות משחקי תנאי 	30	4
<ul style="list-style-type: none"> טורנרים (2-3 אימונים כל טורנר): ● 1x1 שערים קטנים (זוג משחק + זוג נח ומחזיר כדורים). ● 2x2 (2 או 4 שערים קטנים על קו הרחב). ● 3x3 (4 שערים קטנים בהיקף המגרש). 	<ul style="list-style-type: none"> ● משחקים קטנים 	*15	5
<ul style="list-style-type: none"> ● משחק קטרגל בשיפוטו של אחד התלמידים. 	<ul style="list-style-type: none"> ● חלק מסיים 	15	6
<ul style="list-style-type: none"> ● אימון הפוגות – הנחיות כלליות:*** – כל הכיתה מזנקת יחד. – המורה קורא זמני הגעה והתלמידים רושמים בטופס את זמני ההגעה.**** – עצמת המאמץ נקבעת מראש על ידי כל משתתף להבטחת השלמת המשימה. 	<ul style="list-style-type: none"> ● כושר גופני (סבולת ארובית/אנארובית) 	*25	7

* החלקים הנ"ל יבוצעו לסירוגין: בשיעור אי-זוגי – אימון כוח + משחקים קטנים; בשיעור זוגי – אימון סבולת.

** התרגילים באימון הכוח יפעילו את שרירי הידיים, החזה, חגורת הכתפיים, הבטן והרגליים.

*** ראו פירוט שלבי התקדמות באימון הפוגות, עמ' 105.

**** ראו הטופס להלן, עמ' 105.

טופס רשימת זמני ההגעה לתלמיד

2400	800	600	2400	400	300	200	ריצה/מרחק
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10
							11
							12
2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	סה"כ המרחק
							סה"כ זמן

פירוט שלבי ההתקדמות באימון הפוגות

שלב	מרחק	מס' חזרות	זמן יציאה	הערות
1	200 מטר	12	● כל 1:40 דקות	● זמן כולל 20:00 דקות.
2	300 מטר	8	● כל 2:30 דקות	● זמן כולל 20:00 דקות.
3	400 מטר	6	● כל 3:20 דקות	● זמן כולל 20:00 דקות.
4	2400 מטר	1		● כל משתתף קובע לעצמו את זמן היעד ואת קצב הריצה.
5	600 מטר	4	● כל 5:00 דקות	● זמן כולל 20:00 דקות.
6	800 מטר	3	● כל 6:40 דקות	● זמן כולל 20:00 דקות.
7	2400 מטר	1		● כל משתתף קובע לעצמו את זמן היעד ואת קצב הריצה.

דוגמה ליחידת הוראה (15 שיעורים)

השיעור	הנושא	תוכן
1	● מסירה עם החלק הפנימי של כף הרגל	מכין: כוח: סטים יחידים – 3 סבבים של 1 סט. עיקרי: תרגול פס בזוגות, משחק: 1x2 (תרגול דבל-פס), 1x2 – 2x2x2.
2	● מסירה עם החלק הפנימי של כף הרגל	מכין: עיקרי: תרגול פס בשלשות, משחק: 1x3, 3x3x3 / 1x3x2x3. סבולת: 200 מ'x12, זינוק כל 1:40 דקות, זמן כולל 20:00 דקות.
3	● מסירה עם החלק הפנימי של כף הרגל	מכין: כוח: סטים יחידים – סבב 1 ואח"כ סבב של 2 סטים רצופים. עיקרי: תרגול פס בקבוצות, משחק: הרבה שערים קטנים, משחקים קטנים: 1x1.
4	● עצירת כדור	מכין: עיקרי: תרגול עצירות של כדור שטוח, משחק: סטנדה, שתי נגיעות (כדורים שטוחים, רחבת משחק). סבולת: 300 מ'x8, זינוק כל 2:30 דקות, זמן כולל 20:00 דקות.
5	עצירת כדור	חימום: כוח: סטים יחידים – סבב 1 של 3 סטים רצופים. עיקרי: תרגול עצירות: ירך, חזה, ראש; משחק: טניס רגל, הקפות רגל. משחקים קטנים: 1x1.
6	בעיטה	חימום: עיקרי: תרגול בעיטה לשער. סבולת: 400 מ'x6, זינוק כל 3:20 דקות, זמן כולל 20:00 דקות.
7	בעיטה	חימום: כוח: סטים יחידים + כדור – 3 סבבים של 1 סט. עיקרי: תרגול בעיטות יעף, משחק: הקפות רגל, מסירות ביד, שער בבעיטת יעף. משחקים קטנים: 2x2.
8	בעיטה	חימום: עיקרי: תרגול בעיטה לשער תחת לחץ. סבולת: 2400 מ'; כל אחד קובע לעצמו את זמן היעד וקצב הריצה.

השיעור	הנושא	תוכן
9	נגיחה	חימום: כוח: סטים יחידים + כדור - סבב 1 ואח"כ סבב של 2 סטים רצופים. עיקרי: תרגול הנגיחה בזוגות, משחק: הקפות ראש / רגל. משחקים קטנים: 2x2.
10	נגיחה	חימום: עיקרי: תרגול הנגיחה בשלשות, משחק: עף-ראש (6x6 ; 2x2) כדור עף + מכת פתיחה תחתית). סבולת: 600 מ'x4, זינוק כל 5:00 דקות, זמן כולל 20:00 דקות.
11	נגיחה	חימום: כוח: סטים יחידים + כדור - סבב 1 של 3 סטים רצופים. עיקרי: תרגול הנגיחה לשער, משחק: קטרגל ללא שוערים, שער בנגיחה בלבד. ניתן לשחק עם 4 שערים על קווי הרוחב. משחקים קטנים: 2x2.
12	כדרור	חימום: עיקרי: תרגול כדרור, משחקי שמירה על כדור ("שיגועים"); ניתן לשלב "מספרים" ו"אנטי-רוגבי". סבולת: 800 מ'x3, זינוק כל 6:40 דקות, זמן כולל 20:00 דקות.
13	כדרור	חימום: כוח: סטים זוגות לסירוגין - סבב 1 של סטים רצופים. עיקרי: תרגול כדרור, משחקים שמטרתם חציית קו רוחב בכדרור ("כדור קו"), 1x1, 2x2 וכד'; ניתן לשלב "מספרים" ו"אנטי-רוגבי". משחקים קטנים: 3x3.
14	הגנה והתקפה	חימום: עיקרי: תרגול מיומנות משחק ההגנה וההתקפה בצוותים. משחק: משחקי צוות עם יצירת תנאים מיוחדים כגון: חיסרון מספרי להגברת לחץ על שחקני ההגנה, הקצבת זמן להתקפה לקבוצה עם יתרון מספרי כדי לגרות לכדרור התקפי מהיר. סבולת: 2400 מ'; כל אחד קובע לעצמו את זמן היעד וקצב הריצה.
15	מיומנויות משחק הקטרגל; שיעור סיום	חימום: ● חלוקה לקבוצות בנות 5 תלמידים: - "ספורט טבלאי" - מיומנויות המשחק (כדרור בסלאום, הקפצת כדור, דיוק במסירה, בעיטות לשער תחת לחץ וכד'). - טורניר קטרגל בין הקבוצות.

