

שעה	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
9:00 עד 9:30 פתיחת השיעור	- התכנסות +בדיקת נוכחות. - מעבר על נהלי בטיחות. - הסבר על נושא	- התכנסות +בדיקת נוכחות. - מעבר על נהלי בטיחות. - הסבר על נושא	- התכנסות +בדיקת נוכחות. - מעבר על נהלי בטיחות. - הסבר על נושא	- התכנסות +בדיקת נוכחות. - מעבר על נהלי בטיחות. - הסבר על נושא	- התכנסות +בדיקת נוכחות. - מעבר על נהלי בטיחות. - הסבר על נושא

	- השיעור. - חלוקה לקבוצות לימוד. - חימום כללי + ספציפי לקראת כניסה למים+שתיית מים.	- השיעור. - חימום כללי + ספציפי לקראת כניסה למים+שתיית מים.	- השיעור. - חימום כללי + ספציפי לקראת כניסה למים+שתיית מים.	- השיעור. - חימום כללי + ספציפי לקראת כניסה למים+שתיית מים.	- השיעור. - חימום כללי + ספציפי לקראת כניסה למים+שתיית מים.
9:30 עד 11:00 כניסה ראשונה למים (גלישה)	- לימוד עקרונות הגלישה (תרגול יבש) - כניסה למים לסשן גלישה.	- לימוד עקרונות הגלישה (תרגול יבש) - כניסה למים לסשן גלישה.	- לימוד עקרונות הגלישה (תרגול יבש) - כניסה למים לסשן גלישה.	- לימוד עקרונות הגלישה (תרגול יבש) - כניסה למים לסשן גלישה.	- לימוד עקרונות הגלישה (תרגול יבש) - כניסה למים לסשן גלישה.
11:00 עד 11:30	- הפסקת שתייה + אוכל ומנוחה. - לימודי העשרה ותורת הגלישה.	- הפסקת שתייה + אוכל ומנוחה. - לימודי העשרה ותורת הגלישה.	- הפסקת שתייה + אוכל ומנוחה. - לימודי העשרה ותורת הגלישה.	- הפסקת שתייה + אוכל ומנוחה. - לימודי העשרה ותורת הגלישה.	- הפסקת שתייה + אוכל ומנוחה. - לימודי העשרה ותורת הגלישה.
11:30 עד 12:30 כניסה שנייה למים (גלישה)	- משחקוני גלישה - כניסה לסשן גלישה נוסף.	- משחקוני גלישה - כניסה לסשן גלישה נוסף.	- משחקוני גלישה - כניסה לסשן גלישה נוסף.	- משחקוני גלישה - כניסה לסשן גלישה נוסף.	- משחקוני גלישה - כניסה לסשן גלישה נוסף.
12:30 עד 13:00 סיכום היום ופיזור	- שחרור הגוף והשרירים - שיחת סיכום מתן משוב זמן שאילת שאלות . - פיזור הילדים הביתה .	- שחרור הגוף והשרירים - שיחת סיכום מתן משוב זמן שאילת שאלות . - פיזור הילדים הביתה .	- שחרור הגוף והשרירים - שיחת סיכום מתן משוב זמן שאילת שאלות . - פיזור הילדים הביתה .	- שחרור הגוף והשרירים - שיחת סיכום מתן משוב זמן שאילת שאלות . - פיזור הילדים הביתה .	- שחרור הגוף והשרירים - שיחת סיכום מתן משוב זמן שאילת שאלות . - פיזור הילדים הביתה .
	- מסיבת סיום קצרה: - סיכום השבוע - חלוקת תעודות השתתפות והצטיינות לכל התלמידים. - חלוקת פרסים למצטיינים בתחומים בנושאים שונים. - פרידה ופיזור הילדים הביתה.	- שחרור הגוף והשרירים - שיחת סיכום מתן משוב זמן שאילת שאלות . - פיזור הילדים הביתה .	- שחרור הגוף והשרירים - שיחת סיכום מתן משוב זמן שאילת שאלות . - פיזור הילדים הביתה .	- שחרור הגוף והשרירים - שיחת סיכום מתן משוב זמן שאילת שאלות . - פיזור הילדים הביתה .	- שחרור הגוף והשרירים - שיחת סיכום מתן משוב זמן שאילת שאלות . - פיזור הילדים הביתה .