

תוכנית לימודים קורס מדריכי אופניים מחזור 9 נהלל (188 ש"א)

תורת הענף (138 ש"א)

תוכן השיעור	מקום	שעות	יום	תאריך	
תורת הענף	כיתה	17:00-21:00	ב	16.1	1
תורת הענף	כיתה	17:00-21:00	ד	18.1	2
תורת הענף	כיתה	17:00-21:00	ב	23.1	3
תורת הענף	כיתה	17:00-21:30	ד	25.1	4
עזרה ראשונה	נהלל/ק.אתא	17:00-21:00	ב	30.1	5
תורת הענף	כיתה	17:00-21:00	ד	1.2	6
רפואת ספורט	זום	17:00-21:00	ב	6.2	7
תורת הענף	כיתה	17:00-21:00	ד	8.2	8
רפואת ספורט	זום	17:00-21:00	ב	13.2	9
תורת הענף	כיתה	17:00-21:00	ד	15.2	10
רפואת ספורט (תזונה תומר)	זום	17:00-20:00	ב	20.2	11
תורת הענף + מבחן רפואת ספורט	כיתה	17:00-21:00	ד	22.2	12
השתלמות במרוצים**	ייקבע בהמשך				13
פסיכולוגיה	זום	17:00-20:00	ב	27.2	14
תורת הענף	כיתה	17:00-21:00	ד	1.3	13
תורת הענף	שבילי רכיבה/כיתה	17:00-21:00	ד	8.3	15
השתלמות במרוצים**	ייקבע בהמשך				16
פסיכולוגיה	זום	17:00-20:00	ב	13.3	17
תורת הענף	שבילי רכיבה/כיתה	17:00-21:00	ד	15.3	18
פסיכולוגיה	זום	17:00-20:00	ב	20.3	19
תורת הענף + מבחן פסיכולוגיה	כיתה	17:00-21:00	ד	22.3	20
תורת הענף	שבילי רכיבה/כיתה	17:00-21:00	ב	27.3	21
תורת הענף	שבילי רכיבה/כיתה	17:00-21:00	ד	29.3	22
תורת האימון	זום	17:00-20:00	ב	3.4	23
תורת הענף	שבילי רכיבה/כיתה	17:00-21:00	ד	19.4	24
תורת האימון	זום	17:00-20:00	ה	20.4	25
השתלמות במרוצים**	ייקבע בהמשך				26
תורת האימון	זום	17:00-20:00	ב	24.4	27
השתלמות במרוצים**	ייקבע בהמשך				33
תורת האימון	זום	17:00-20:00	ב	1.5	34
תורת הענף + מבחן בתורת האימון	כיתה	17:00-21:00	ד	3.5	35
השתלמות במרוצים**	ייקבע בהמשך				36
מבחן ענפי עיוני	שבילי רכיבה/כיתה	17:00-21:00	ב	8.5	37
מבחני הדרכה	שבילי רכיבה/כיתה	17:00-21:00	ד	10.5	38
השלמות	כיתה	17:00-21:00	ב	15.5	39

*****ייתכנו שינויים בלו"ז**

****כחלק מההכשרה של הקורס ישנו סטאג'**

חובה להשלימו החל מאמצע הקורס ועד לסימומו על מנת לקבל תעודה

**** בהמשך יקבעו התאריכים והשעות של ההשתלמויות במרוצים, ייתכן שינוי בתאריכים**