עתידי

מדריכי שחייה קיץ 2023

רכז הקורס - פקה נוטינן

	תאריך	יום	שעות	מקום	תוכן השיעור
1	6.7	ה	08:30-12:30	ביתה/בריכה	שיחת פתיחה תורת הענף, ניתוח הענף
2	11.7	ג	10:00-13:15	זום	רפואת ספורט (תזונה)
3	12.7	ד	10:00-13:15	זום	רפואת ספורט (אנטומיה, פיזיולוגיה)
4	13.7	ה	10:00-14:00	זום	רפואת ספורט (אנטומיה, פיזיולוגיה)
5	18.7	ג	10:00-13:15	זום	פסיכולוגיה
6	19.7	ד	10:00-13:15	זום	פסיכולוגיה
7	20.7	ה	10:00-13:15	זום	פסיכולוגיה
8	24.7	ב	08:00-15:00	וינגייט	צפייה באליפות צעירים, מתודיקה
9	25.7	ג	08:00-15:00	וינגייט	צפייה באליפות צעירים, מתודיקה
10	26.7	ד	08:00-15:00	וינגייט	צפייה באליפות צעירים, מתודיקה
11	28.7	ו	07:30-14:30	בריכה/ביתה	הסתגלות למים, הידרודינמיקה, מתודיקה
12	30.7	א	09:00-13:00	ביתה	עזרה ראשונה (לימודים מקוונים עצמאית שבוע לפני)
13	31.7	ב	07:30-13:30	בריכה/ביתה	הסתגלות למים, בטיחות בלימוד ואימון שחיה, טרום שחיה
14	1.8	ג	07:30-13:30	בריכה/ביתה	הידרודינמיקה, סגנון חתירה, ניתוח ולימוד, שלבי לימוד
15	2.8	ד	07:30-13:30	בריכה/ביתה	סגנון חתירה לימוד סגנון נקי, ת"ס לשיפור טכניקה + מבחן רפואת ספורט
16	3.8	ה	07:30-13:30	בריכה/ביתה	סגנון גב ניתוח ולימוד גס, מתודיקה כללית – מערך לימוד
17	4.8	ו	07:30-13:30	בריכה/ביתה	הסתגלות למים, משחקי מים, סגנון גב לימוד ושיפור סגנון, המדריך
18	6.8	א	07:30-13:30	בריכה/ביתה	לימוד מדריך, תורת האימון, חוקת השחיה + מבחן פסיכולוגיה
19	7.8	ב	07:30-13:30	בריכה/ביתה	תורת האימון, חוקת השחייה
20	8.8	ג	07:30-13:30	בריכה/ביתה	ניתוח סגנון חזה, ת"ס ללימוד ושיפור, תורת האימון
21	9.8	ד	07:30-13:30	בריכה/ביתה	סגנון חזה, שלבי לימוד, לימוד סגנון גס ונקי, אימוני מדריך
	10.8	ה	07:30-13:30	בריכה/ביתה	איתור ותיקון טעיות סגנון חתירה וגב, אימוני מדריך
22	11.8	ו	07:30-13:30	בריכה/ביתה	אימוני מדריך, לימוד פרפר, ת"ס לשיפור סגנון פרפר
23	13.8	א	07:30-13:30	בריכה/ביתה	איתור ותיקון טעויות סגנון פרפר וחזה, אימוני מדריך
24	14.8	ב	07:30-13:30	בריכה/ביתה	תורת האימון, אימון מ. כ"ג, העמסה באימון שחיה
25	15.8	ג	07:30-13:30	בריכה/ביתה	שחיה בגיל השלישי, אימון מרכיבי כ"ג
26	16.8	ד	07:30-13:30	בריכה/ביתה	פניות וזינוקים, אימוני מדריך, תכנון באימון שחיה
27	17.8	ה	07:30-13:30	בריכה/ביתה	תכנון באימון, הכנה גופנית לילדים
28	18.8	ו	07:30-13:30	בריכה/ביתה	מבחני המדריך, הכנה גופנית לילדים, הכנה למבחן עיוני
29	20.8	א	07:30-13:30	בריכה/ביתה	מבחני מדריך, שחיה פראלימפית, למבחן עיוני
30	21.8	ב	07:30-13:30	בריכה/ביתה	חיפוש ממקורות מידע בנושא שחיה ,מ.מדריך
31	22.8	ג	08:00-11:15	בריכה/ביתה	משחקי מים, טקס ושיחת סיכום

** ייתכנו שינויים בלו"ז

* כחלק מההסמכה של הקורס ישנו סטאג',
הסטאג' לא נכלל בשעות המפגש המפורטות בלו"ז, והינו מתבצע באופן עצמאי בהנחיית רכז הקורס
יש להשלים אותו על מנת לקבל תעודה

מידע נוסף יינתן בהמשך הקורס.