

**תוכנית לימודים 2022 – קורס מדריכי שחייה – מכבייה (219 ש"א)**

תוכן השיעור	מקום	שעות	יום	תאריך	
שיחת פתיחה/ ניתוח ענף השחייה/ תפקיד המדריך/ טרום שחיה	בריכה/כיתה	09:30-15:30	ו	18.3	1
תזונה	זום	17:00-20:00	ג	22.3	2
רפואת ספורט	זום	17:00-21:00	ב	28.3	3
רפואת ספורט	זום	17:00-21:00	ב	4.4	4
בטיחות/ פדגוגיה ומתודיקה/ הידרודינמיקה עיוני +מבחן רפואת ספורט	בריכה/כיתה	10:30-16:30	ה	7.4	5
הידרודינמיקה עיוני/ הסתגלות למים עיוני /טרום שחיה	בריכה/כיתה	09:30-15:30	ו	8.4	6
הידרודינמיקה מעשי/ הסתגלות למים מעשי	בריכה/כיתה	10:00-16:00	א	10.4	7
טכניקה חתירה עיוני/ טכניקת חזה עיוני	בריכה/כיתה	10:30-16:30	ב	11.4	8
טרום שחיה מעשי/ חתירה מעשי	בריכה/כיתה	14:00-20:00	ג	12.4	9
טכניקה גב עיוני/ טכניקה גב עיוני / זינוקים נגיעות ותת עיוני/ חוקה	בריכה/כיתה	10:30-16:30	ד	13.4	10
טכניקה חזה מעשי/ טכניקה חתירה/ טכניקה גב	בריכה/כיתה	14:00-20:00	ה	14.4	11
טכניקה גב מעשי / טכניקה פרפר/ זינוק לא תחרותי וסיבוב מעשי	בריכה/כיתה	09:30-15:30	ו	15.4	12
זינוק לא תחרותי וסיבוב מעשי / נגיעות ותת מעשי/ משחקי מים/ אימון מדריך	בריכה/כיתה	10:00-16:00	א	17.4	13
אימון מרכיבי הכושר הגופני עיוני/ פיזיולוגיה מעשית עיוני/ התכנון באימון	בריכה/כיתה	10:30-16:30	ב	18.4	14
צפייה בתחרות - אליפות נתניה	נתניה	08:00-15:00	ג	19.4	15
צפייה בתחרות - אליפות נתניה	נתניה	08:00-15:00	ד	20.4	16
אימון מדריך	בריכה/כיתה	14:00-20:00	ה	21.4	17
התכנון באימון/ הגיל השלישי	בריכה/כיתה	09:30-15:30	ו	22.4	18
פסיכולוגיה	זום	17:00-20:00	א	24.4	19
פסיכולוגיה	זום	17:00-20:00	ד	27.4	20

הגיל השלישי/ הכנה גופנית לילדים עיוני/ פציעות ספורט	בריכה/כיתה	09:30-15:30	י	29.4	21
פסיכולוגיה	זום	17:00-20:00	א	1.5	22
עזרה ראשונה	כיתה	09:00-13:00	ד	20.4	23
אימון מרכיבי הכושר הגופני מעשי/ פיזיולוגיה מעשית/ אימון מדריך + מבחן פסיכולוגיה	בריכה/כיתה	09:30-15:30	י	6.5	24
תורת האימון	זום	17:00-20:00	א	8.5	25
תורת האימון	זום	17:00-20:00	ד	11.5	26
הכנה גופנית ילדים מעשי/ אימון מדריך	בריכה/כיתה	09:30-15:30	י	13.5	27
תורת האימון	זום	17:00-20:00	א	15.5	28
תורת האימון	זום	17:00-20:00	ד	18.5	29
פראלימפי עיוני/ דרכים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים/ העשרה	בריכה/כיתה	09:30-15:30	י	20.5	30
תורת האימון	זום	17:00-20:00	ד	25.5	31
פראלימפי מעשי/ אימון מדריך + מבחן תורת האימון	בריכה/כיתה	09:30-15:30	י	27.5	32
אימון מדריך/ מבחן מסכם עיוני	בריכה/כיתה	09:30-15:30	י	3.6	33
מבחנים מעשיים	בריכה/כיתה	09:30-15:30	י	10.6	34
טקס סיום ושיחת סיכום	בריכה/כיתה	09:30-15:30	י	17.6	35

**\*\* ייתכנו שינויים בלו"ז \***

**\*\*\*מנהל הספורט הוסיף סטאג', לכן תעודת מדריך תוענק רק בסיום הסטאג'**