

תוכנית לימודים - קורס מאמני כושר גופני - 2023 - תמרת

תוכן השיעור	מקום	שעות	יום	תאריך	
שיחת פתיחה+ תורת הכושר הגופני	תמרת	09:00-12:00	ו	9.12	1
תורת הכושר הגופני	זום	09:00-12:00	ו	16.12	2
תורת הכושר הגופני- עיוני פרונטלי + מעשי 3 שעות	תמרת	09:00-12:00	ו	23.12	3
תזונה	זום	17:00-20:00	ה	29.12	4
תורת הכושר הגופני	זום	09:00-12:00	ו	30.12	5
רפואת ספורט- מחלות	זום	17:00-20:00	ה	5.1	6
תורת הכושר הגופני- עיוני פרונטלי + מעשי 3 שעות	תמרת	09:00-12:00	ו	6.1	7
רפואת ספורט-פציעות ספורט	זום	17:00-20:00	ה	12.1	8
תורת הכושר הגופני - מעשי	תמרת	09:00-12:00	ו	13.1	9
פסיכולוגיה	זום	17:00-20:00	ד	18.1	10
תורת האימון 1	זום	09:00-12:00	ו	20.1	11
תורת האימון 2	זום	09:00-12:00	ו	27.1	12
עזרה ראשונה	תמרת	17:00-21:00	ד	1.2	13
תורת התנועה	תמרת	09:00-12:00	ו	3.2	14
מתודיקה – דידיקטיקה- עיוני והתנסות	תמרת	09:00-12:00	ו	10.2	15
תקשורת בין אישית-+ שעתיים הדרכה ואימון התנסות מעשית	תמרת	09:00-12:00	ו	17.2	16
אמצעי עזר באימון- מעשי	תמרת	09:00-12:00	ו	24.2	17
אנטומיה + פיזיולוגיה	זום	09:00-12:00	ו	3.3	18
אנטומיה + פיזיולוגיה	זום	09:00-12:00	ו	10.3	19
אנטומיה + פיזיולוגיה	זום	09:00-12:00	ו	17.3	20
קואורדינציה + שעתיים התנסות בחדר כושר	תמרת	09:00-12:00	ו	24.3	21
אנטומיה + פיזיולוגיה	זום	09:00-12:00	ו	31.3	22
אנטומיה + פיזיולוגיה	זום	09:00-12:00	ו	14.4	23
תקנות וחוקים, ביטוחים, עצמאי שכיר	תמרת	09:00-12:00	ו	21.4	24
מבחני סיום – עיוני ענפי והדרכה ואימון	תמרת	09:00-12:00	ו	28.4	25
טקס סיום וחלוקת תעודות		ייקבע מועד בהמשך			26

** ייתכנו שינויים בלוח