

**עתידי**  
**מדריכי שחייה קיץ 2023**  
**רכז הקורס - פקה נוטינן**

תוכן השיעור	מקום	שעות	יום	תאריך	
פסיכולוגיה	זום	10:00-13:15	ג	18.7	1
פסיכולוגיה	זום	10:00-13:15	ד	19.7	2
פסיכולוגיה	זום	10:00-13:15	ה	20.7	3
שיחת פתיחה תורת הענף, ניתוח הענף	כיתה/בריכה	08:30-12:30	א	23.7	4
צפייה באליפות צעירים, מתודיקה	וינגייט	09:00-13:00	ב	24.7	5
רפואת ספורט (אנטומיה, פיזיולוגיה)	זום	17:00-20:00	ב		6
צפייה באליפות צעירים, מתודיקה	וינגייט	09:00-13:00	ג	25.7	7
רפואת ספורט (תזונה)	זום	17:00-20:00	ג		8
צפייה באליפות צעירים, מתודיקה	וינגייט	09:00-13:00	ד	26.7	9
רפואת ספורט (אנטומיה, פיזיולוגיה)	זום	17:00-20:00	ד		10
הסתגלות למים, הידרודינמיקה, מתודיקה	בריכה/כיתה	07:30-14:30	ו	28.7	11
עזרה ראשונה (לימודים מקוונים עצמאית שבוע לפני)	כיתה	09:00-13:00	א	30.7	12
הסתגלות למים, בטיחות בלימוד ואימון שחיה, טרום שחיה	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ב	31.7	13
הידרודינמיקה, סגנון חתירה, ניתוח ולימוד, שלבי לימוד	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ג	1.8	14
סגנון חתירה לימוד סגנון נקי, ת"ס לשיפור טכניקה + מבחן רפואת ספורט	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ד	2.8	15
סגנון גב ניתוח ולימוד גס, מתודיקה כללית – מערך לימוד	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ה	3.8	16
הסתגלות למים, משחקי מים, סגנון גב לימוד ושיפור סגנון, המדריך	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ו	4.8	17
לימוד מדריך, תורת האימון, חוקת השחיה + מבחן פסיכולוגיה	בריכה/כיתה	07:30-13:30	א	6.8	18
תורת האימון, חוקת השחייה	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ב	7.8	19
ניתוח סגנון חזה, ת"ס ללימוד ושיפור, תורת האימון	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ג	8.8	20
סגנון חזה, שלבי לימוד, לימוד סגנון גס ונקי, אימוני מדריך	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ד	9.8	21
איתור ותיקון טעויות סגנון חתירה וגב, אימוני מדריך	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ה	10.8	22
אימוני מדריך, לימוד פרפר, ת"ס לשיפור סגנון פרפר	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ו	11.8	23
איתור ותיקון טעויות סגנון פרפר וחזה, אימוני מדריך	בריכה/כיתה	07:30-13:30	א	13.8	24
תורת האימון, אימון מ. כ"ג, העמסה באימון שחיה	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ב	14.8	25
שחיה בגיל השלישי, אימון מרכיבי כ"ג	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ג	15.8	26
פניות וזינוקים, אימוני מדריך, תכנון באימון שחיה	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ד	16.8	27
תכנון באימון, הכנה גופנית לילדים	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ה	17.8	28
מבחני המדריך, הכנה גופנית לילדים, הכנה למבחן עיוני	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ו	18.8	29
מבחני מדריך, שחיה פראלימפית, למבחן עיוני	בריכה/כיתה	07:30-13:30	א	20.8	30
חיפוש ממקורות מידע בנושא שחיה, מ.מדריך	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ב	21.8	31
משחקי מים, השלמות	בריכה/כיתה	07:30-13:30	ג	22.8	32
משחקי מים, טקס ושיחת סיכום	בריכה/כיתה	08:00-11:15	ד	23.8	33

**\*\* ייתכנו שינויים בלוח \*\***

**\* כחלק מההסמכה של הקורס ישנו סטאג'**

הסטאג' לא נכלל בשעות המפגש המפורטות בלוח, והינו מתבצע באופן עצמאי בהנחיית רכז הקורס

יש להשלים אותו על מנת לקבל תעודה

מידע נוסף יינתן בהמשך הקורס.