

עתידי

תוכנית לימודים חורף 2022-23 – קורס מדריכי כושר גופני - נהלל

תוכן השיעור	מקום	שעות	יום	תאריך	
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	2.12	1
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	9.12	2
עזרה ראשונה	כיתה נהלל	17:00-21:00	א	11.12	3
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	16.12	4
מבוא + מערכת שלד	עיוני	17:00-20:00	א	18.12	5
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	23.12	6
מערכת שלד המשך	זום	17:00-20:00	א	25.12	7
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	30.12	8
מערכת שלד המשך	זום	17:00-20:00	א	1.1	9
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	6.1	10
סקירת שרירים, תנועות ופגיעות באימון	זום	17:00-20:00	א	8.1	11
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	13.1	12
סקירת שרירים, תנועות ופגיעות באימון	זום	17:00-20:00	א	15.1	13
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	20.1	14
סקירת שרירים, תנועות ופגיעות באימון	זום	17:00-20:00	א	22.1	13
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	27.1	14
סקירת שרירים, תנועות ופגיעות באימון	זום	17:00-20:00	א	29.1	15
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	3.2	16
סקירת שרירים, תנועות ופגיעות באימון	זום	17:00-20:00	א	5.2	17
מבחן כושר גופני ובריאות + כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	10.2	18
מערכת עצבים	זום	17:00-20:00	א	12.2	19
מבחן מסכם מדעים 1 + כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	17.2	20
מערכת ההובלה	זום	17:00-20:00	א	19.2	21
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	24.2	22
מערכת ההובלה המשך + מערכת הנשימה	זום	17:00-20:00	א	26.2	23
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	3.3	24
מערכת הנשימה	זום	17:00-20:00	א	5.3	25
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	10.3	26
מערכת ההורמונלית	זום	17:00-20:00	א	12.3	27
כושר גופני ובריאות	חד"כ	08:30-13:30	א	17.3	28
מערכת ההורמונלית + מערכת העיכול	זום	17:00-20:00	א	19.3	29
תכנון אימון והדרכה	חד"כ	08:30-13:30	א	24.3	30
מערכת החיסונית	זום	17:00-20:00	א	26.3	31
מבחן מסכם 2 מדעים (מערכות) + תכנון אימון והדרכה	חד"כ	08:30-13:30	א	31.3	32
תפקוד האדם במנוחה ובמאמץ מושגי יסוד	זום	17:00-20:00	א	2.4	33
תכנון אימון והדרכה	חד"כ	08:30-13:30	א	9.4	34
תפקוד האדם במנוחה ובמאמץ מושגי יסוד	זום	17:00-20:00	א	16.4	35
מבחן מסכם 3 מדעים + תכנון אימון והדרכה	חד"כ	08:30-13:30	א	21.4	36
מטבוליזם אנאירובי ואירובי	זום	17:00-20:00	א	23.4	37
תכנון אימון והדרכה	חד"כ	08:30-13:30	א	28.4	38
תזונת האדם במנוחה ובמאמץ	זום	17:00-20:00	א	30.4	39
תכנון אימון והדרכה	חד"כ	08:30-13:30	א	5.5	40
תזונת האדם במנוחה ובמאמץ	זום	17:00-20:00	א	7.5	41
תכנון אימון והדרכה	חד"כ	08:30-13:30	א	12.5	42

תזונת האדם במנוחה ובמאמץ	זום	17:00-20:00	א	14.5	43
תכנון אימון והדרכה	חד"כ	08:30-13:30	ו	19.5	44
תזונת האדם במנוחה ובמאמץ	זום	17:00-20:00	א	21.5	45
מבחן מסכם תזונה + תכנון אימון והדרכה	חד"כ	08:30-13:30	ו	2.6	46
תכנון אימון והדרכה	חד"כ	08:30-13:30	ו	9.6	47
מבחן מסכם תכנון אימון והדרכה	חד"כ	08:30-13:30	ו	16.6	48
טקס סיום	חד"כ	08:30-13:30	ו	23.6	49

ייתכנו שינויים בלו"ז במהלך הקורס,
 במידת הצורך "עתידי" יעשו את מירב המאמצים למצוא פתרונות מיטבים עם החניכים
 ומצפים לגמישות מצד החניכים בהתאמה ללו"ז