

תוכנית לימודים קיץ 2022 – קורס מדריכי שחייה לימוד – הרצליה

תוכן השיעור	מקום	שעות	יום	תאריך	
שיחת פתיחה תורת הענף, ניתוח הענף	כיתה	08:00-12:00	ה	23.6	1
רפואת ספורט (תזונה)	זום	10:00-13:15	א	10.7	2
רפואת ספורט (אנטומיה, פיזיולוגיה)	זום	10:00-13:15	ב	11.7	3
רפואת ספורט (אנטומיה, פיזיולוגיה)	זום	10:00-14:00	ה	14.7	4
פסיכולוגיה	זום	10:00-13:15	א	17.7	5
פסיכולוגיה	זום	10:00-13:15	ג	19.7	6
פסיכולוגיה	זום	10:00-13:15	ה	21.7	7
השחייה במעגל החיים, מבוא להידרודינמיקה + מבחן פסיכולוגיה	בריכה/כיתה	08:00-13:45	א	24.7	8
הייחודיות והיתרונות של השחייה, כללי הבטיחות השחייה	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ב	25.7	9
היבטים המתודיים בהוראת השחייה	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ג	26.7	10
היבטים מתודיים + מבחן רפואת ספורט	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ד	27.7	11
תהליך ההסתגלות למים עיוני ומעשי	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ה	28.7	12
טרם שחייה לגילאי 4-6 עיוני ומעשי	בריכה/כיתה	08:00-13:45	א	31.7	13
עזרה ראשונה (לימודים מקוונים עצמאית שבוע לפני)	כיתה	09:00-13:00	ב	1.8	14
סגנון חתירה טכניקה עיוני ומעשי	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ג	2.8	15
סגנון גב טכניקה עיוני ומעשי	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ד	3.8	16
המשך סגנון גב	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ה	4.8	17
סגנון חזה טכניקה עיוני ומעשי	בריכה/כיתה	08:00-13:45	א	7.8	18
סגנון גב קלאסי עיוני ומעשי	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ב	8.8	19
לימוד הפניות	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ג	9.8	20
לימוד הקפיצות	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ד	10.8	21
תכנית ייחודית לגיל השלישי	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ה	11.8	22
עקרונות בשיפור סגנון השחייה	בריכה/כיתה	08:00-13:45	א	14.8	23
מבוא לכושר גופני / תרגילי סגנון לשיפור כושר גופני	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ב	15.8	24
בנייה תוכנית אימונים / אימון מדריך	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ג	16.8	25
אימון המדריך המשך / משחקי המים	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ד	17.8	26
הכנה וחזרה למבחן הסיום	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ה	18.8	27
מבחן עיוני + מבחן מעשי	בריכה/כיתה	08:00-13:45	א	21.8	28
השלמות ומבחנים מועד ב' (שחייה לימוד + מדעים) טקס סיום לקורס וקבלת תעודות	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ב	22.8	29

****ייתכנו שינויים בלו"ז****

*כחלק מקורס מדריכי שחייה לימוד יתקיים סטאג' אשר לא נכלל בשעות המפגש המפורטות בלו"ז, והוא מתבצע באופן עצמאי ע"י החניכים/ות בהנחיית רכז הקורס וצוות "עתיד". מידע נוסף יינתן בהמשך הקורס.