עמ':(1) מקצועות ספורט

394800 חינוך גופני-כושר בנים
שעות הוראה בשבוע: ת-2 נק: 1.0 | מקום 1270 | נרש. 549 | פנוי 721

מורה אחראי : גב ח.מרגלית

1.קבוצה 77 סגורה לסיניים בלבד.
הגופני בעצימויות שונות.
יש להגיע לשיעור בבגדי ונעלי ספורט
ומגבת.נוכחות חובה בכל השיעורים.
קבוצת 15-כושר גופני כללי
קבוצה 21-אימון יציבה מתקדם המתמקד
בחיזוק שרירים וסיבולת לב-ריאה.
2.קבוצה 20 - דרוש ידע מוקדם.
קב' 32,19,17,16 היי אנטנסיטי טריינינג
אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה.
קב' 18-פונקציונלי-מעורב-אימון עצים
בסנכרון מוזיקה.
אולם ב'-אולם ההתעמלות הקטן בבניין
הספורט.
3.קבוצות 24-22 פיתוח כושר גופני בחדר
כושר - מעשי ועיוני. יש להצטייד בבגדי
ונעלי ספורט ומגבת.
בשיעור הראשון של הסמסטר יש למלא
הצהרת בריאות כתנאי השתתפות בקורסי
חדר הכושר.
4.הקורסים המתקיימים במתקן"דשא סינת" -
הכוונה למגרש הדשא הסינתטי המקורה.

10	טיאראקס מעורב	ה'13.30-15.00 בנ.ספורט	6	6	0
11	פונקציונלי	ה'10.30-12.00 בנ.ספורט	18	18	0
12	הליכה ספורטיבית	א'9.00-10.30 דשא סינת	20	20	0
13	פילאטיס רפואה מת	ג'19.00-20.30	10	10	0
14	פילאטיס-טיאראקס	ה'12.00-13.30 בנ.ספורט	10	10	0
15	טי אר אקס מעורב	ב'9.00-10.30 בנ.ספורט	10	13	-3
16	היט אנד ראן	א'14.00-15.30 בנ.ספורט	18	18	0
17	היט - מעורב	ג'15.00-16.30 בנ.ספורט	11	10	1
18	פונקציונלי-מעורב	ג'9.00-10.30 בנ.ספורט	11	11	0
19	היט אנד ראן מעור	ב'14.00-15.30 בנ.ספורט	11	11	0
20	פילאטיס-טיאראקס	ג'14.30-16.00 דשא סינת	10	10	0
21	קור פיטנס-מעורב	ו'10.30-12.00 אולם ב'	8	8	0
22	חדר כושר-מעורב	ג'10.30-12.00 חדר כושר	17	18	-1

המשך המקצוע בעמודה 2 <--

עמ':(2) מקצועות ספורט (המשך)

394800 חינוך גופני-כושר בנים (המשך)

23	חדר כושר-מעורב	ד'10.30-12.00 חדר כושר	17	17	0
24	חדר כושר-מעורב	ה'10.30-12.00 חדר כושר	17	17	0
25	פונקציונלי-מעורב	ו'9.00-10.30 ב.חורב	8	8	0
26	פילאטיס - מעורב	ו'7.30- 9.00 אולם ב'	14	14	0
27	פילאטיס - מעורב	ב'18.00-19.30 בנ.ספורט	10	10	0
28	טיאראקס - מעורב	א'7.30- 9.00 בנ.ספורט	11	11	0
30	טיאראקס - מעורב	ג'10.30-12.00 אולם ב'	10	10	0
32	היט - מעורב	ו'7.30- 9.00 בנ.ספורט	13	7	6
34	פונקציונלי מעורב	ב'10.30-12.00 מק"ק	10	10	0
35	מודעות תנועתית	א'12.15-13.45 כ.לימוד	0	4	-4
74		-	1	1	0
77		-	999	277	722
81		-	0	0	0

394801 חינוך גופני - התעמלות כללית בנות
שעות הוראה בשבוע: ת-2 נק: 1.0 | מקום 564 | נרש. 568 | פנוי -4

מורה אחראי : גב ח.מרגלית

1.התעמלות כללית:
פיתוח הכושר הגופני תוך דגש על חיזוק,
יציבה ותנועה,גמישות וקואורדינציה.
יש להגיע לשיעורים בבגדי ונעלי ספורט
ומגבת. נוכחות חובה בכל השיעורים.
אולם ב'-אולם ההתעמלות הקטן בבניין
הספורט.
2.קבוצה 14-אימון יציבה מתקדם המתמקד
בחיזוק שרירים וסיבולת לב-ריאה.
קבוצה 15-פונקציונלי-מעורב-אימון עצים
בסנכרון מוזיקה.
3.גבוהה
4.קבוצות 29,22 מיועדות לרפואניות בלבד
5.קבוצות 36,30,16-היט-היי-אינטנסיטי
אינטרוולים בעצימות גבוהה
6.קב' 24-26 פיתוח כושר גופני בחדר כושר
מעשי ועיוני. יש להצטייד בבגדי ונעלי
ספורט ומגבת.

המשך המקצוע בעמודה 3 <--

עמ':(3) מקצועות ספורט (המשך)

394801 חינוך גופני - התעמלות כללית בנות (המשך)

10	טי.אר.אקס מעורב	ב'9.00-10.30 בנ.ספורט	9	9	0
11	כ"ג בקצב אישי מדריך: גב ח.מרגלית	א'7.30- 9.00 אולם ב'	25	26	-1
12	פילאטיס - מעורב	ו'7.30- 9.00 אולם ב'	14	14	0
13	טיאראקס מעורב	ה'13.30-15.00 בנ.ספורט	9	9	0
14	קור פיטנס-מעורב	ו'10.30-12.00 אולם ב'	8	8	0
15	פונקציונלי-מעורב	ג'9.00-10.30 בנ.ספורט	11	11	0
16	היט אנד ראן מעור	ב'14.00-15.30 בנ.ספורט	11	11	0
17	פילאטיס-טיאראקס	ג'14.30-16.00 דשא סינת	10	10	0
18	פילאטיס	ה'12.00-13.30 אולם ב'	22	22	0
19	אירובי+עיצוב	ב'10.00-11.30 אולם ב'	22	22	0
20	אירובי+עיצוב	ה'10.30-12.00 אולם ב'	22	22	0
21	אירובי+עיצוב	ב'11.30-13.00 אולם ב'	22	21	1
22	חיטוב עיצוב רפוא	א'20.30-22.00 ח.כ.רפוא	10	16	-6
23	פילאטיס	ד'7.45- 9.15 אולם ב'	20	20	0
24	חדר כושר-מעורב	ג'10.30-12.00 חדר כושר	17	17	0
25	חדר כושר-מעורב	ד'10.30-12.00 חדר כושר	17	17	0
26	חדר כושר-מעורב	ה'10.30-12.00 חדר כושר	17	17	0
27	קיקבוקסינג	ב'7.30- 9.00 אולם ב'	15	15	0
28	אירובי+עיצוב	ד'9.30-11.00 אולם ב'	25	25	0
29	פילאטיס - רפואה	ב'18.30-20.00 ח.כ.רפוא	10	10	0
30	היט - מעורב	ג'15.00-16.30 בנ.ספורט	11	11	0
31	חיזוק ומתיחות	ד'9.00-10.30 בנ.ספורט	22	22	0
32	הליכה ספורטיבית	ה'9.00-10.30 בנ.ספורט	18	18	0
33	טיאראקס - מעורב	א'7.30- 9.00 בנ.ספורט	9	9	0

המשך המקצוע בעמודה 4 <--

עמ':(4) מקצועות ספורט (המשך)

394801 חינוך גופני - התעמלות כללית בנות (המשך)

34	פילאטיס	א'9.00-10.30 ב.חורב	20	20	0
35	פילאטיס-טיאראקס	ה'12.00-13.30 בנ.ספורט	10	10	0
36	היט - מעורב	ו'7.30- 9.00 בנ.ספורט	10	5	5
37	בודי בלט	ג'7.30- 9.00 אולם ב'	20	20	0
38	מודעות תנועתית	א'12.15-13.45 כ.לימוד	0	3	-3
39	פילאטיס - מעורב	ב'18.00-19.30 בנ.ספורט	10	10	0
40	עיצוב וחיטוב	ה'10.30-12.00 מק"ק	20	20	0
41	עיצוב דינאמי	ג'9.00-10.30 אולם ב'	20	20	0
42	פונקציונלי מעורב	ב'10.30-12.00 מק"ק	10	10	0
43	פילאטיס	ה'12.00-13.30 מק"ק	20	20	0
44	אירובי מדרגה	ה'9.00-10.30 מק"ק	20	20	0
45	פונקציונלי מעורב	ו'9.00-10.30 ב.חורב	8	8	0
46	טי אר אקס מעורב	ג'10.30-12.00 אולם ב'	10	10	0
47	פילאטיס רפואה מת	ג'19.00-20.30	10	10	0

394802 חינוך גופני - שחיה
שעות הוראה בשבוע: ת-2 נק: 1.0 | מקום 375 | נרש. 365 | פנוי 10

מורה אחראי : גב ח.מרגלית

1.שחיה מתחילים - מיועדת לסטודנטים
חסרי ידע לחלוטין בשחיה!
2.שחיה שלב ב'-שליטה בשני סגנונות
ויכולת שחיה רצופה של מרחק 200מ'
לפחות באחד הסגנונות.
3.שחיה לבינוניים-שליטה בשני סגנונות
ושחיה רצופה למרחק מעל 200 מטר.
4.שחיה מתקדמים - מיועדת לסטודנטים -
השוחים טוב מאד בשלושה סגנונות.
5.על בעלי שיער ארוך לשחות עם כובע ים.
נוכחות חובה בכל השיעורים.
קב' 21,19,18 אקווה פורסה - אימון על
מזרונים צפים
7.קב' 40,38,37,36,13 מרכז ימי, בת גלים
8.ימי בת גלים, חיפה

המשך המקצוע בעמודה 5 <--

עמ':(5) מקצועות ספורט (המשך)

394802 חינוך גופני - שחיה (המשך)

10	שחיה מתחילים	ד'20.00-21.30 בריכה	16	16	0
11	שחיה מתחילים	ה'9.00-10.30 בריכה	16	16	0
12	שחיה-מתקדמים	ב'13.30-15.00 בריכה	16	14	2
13	קיאקים רפואה	ו'11.00-12.30 מרכז ימי	10	3	7
14	שחיה-מתחילים	ב'20.00-21.30 בריכה	16	16	0
15	שחיה-מתחילים	א'10.30-12.00 בריכה	16	16	0
16	שחיה-בינוני	א'9.00-10.30 בריכה	16	16	0
17	שחיה- שלב ב	א'12.00-13.30 בריכה	16	16	0
18	אקוה פורסה	א'13.30-15.00 בריכה	12	12	0
19	אקוה פורסה	ד'8.30-10.00 בריכה	12	12	0
20	שחיה- שלב ב	ד'12.00-13.30 בריכה	16	16	0
21	אקוהפורסה	ה'10.30-12.00 בריכה	12	12	0
22	שחיה- שלב ב	ה'12.00-13.30 בריכה	16	16	0
23	שחיה- בינוני	ג'9.00-10.30 בריכה	18	18	0
24	שחיה מתקדמים	ב'20.00-21.30 בריכה	0	0	0
25	שחיה-בינוני	ג'12.00-13.30 בריכה	18	18	0
26	שחיה- בינוני	ד'10.30-12.00 בריכה	16	16	0
30	שחיה-בינוני	ה'13.30-15.00 בריכה	18	18	0
31	שחיה לבנות	ג'20.00-21.30 בריכה	16	16	0
32	שחיה בנים	ג'21.30-23.00 בריכה	16	16	0
34	שחיה בינוני	ב'12.00-13.30 בריכה	16	16	0
35	שייט - מעורב	ו'8.00- 9.30 מרכז ימי	16	16	0
36	קייקים-מעורב	א'9.30-11.00 מרכז ימי	16	16	0
37	סאפ	א'8.00- 9.30 מרכז ימי	10	10	0
38	סאפ	א'9.30-11.00 מרכז ימי	15	15	0

המשך המקצוע בעמודה 6 <--

עמ':(6) מקצועות ספורט (המשך)

394802 חינוך גופני - שחיה (המשך)

40	גלישת רוח	א'8.00- 9.30 מרכז ימי	10	9	1

394803 חינוך גופני - משחקי כדור
שעות הוראה בשבוע: ת-2 נק: 1.0 | מקום 560 | נרש. 547 | פנוי 13

מורה אחראי : גב ח.מרגלית

1.השעורים כוללים לימוד יסודות המשחק,
שיפור המיומנות ושיטות משחק.
יש להגיע לשיעורים בבגדי ונעלי ספורט.
2.הרישום לקבוצות מתקדמים - יתבצע
ידנית אחרי בחינה אצל מורה המקצוע,
בשבועיים הראשונים של הסמסטר.
קבוצה 34 - לרפואנים בלבד.
קבוצות 25,13 35 מתקיימות במועדון
כדורת דשא, רחיצביה ויצחק 8, חיפה.
קב'25 הסטודנטים יתבקשו לעבור בדיקה
3.קבוצה 34 - לרפואנים בלבד.
לספורטאים שתוסדר ע"י מועדון כ. הדשא.
בניין חורב הוא בניין הספורט החדש.
קבוצה 34 - לרפואנים בלבד.
הכוונה למגרש הדשא הסינתטי המקורה.
נוכחות חובה בכל השיעורים.
4.קבוצות 13, 25 35 הנן מעורבות
ומתקיימות במועדון כדורת דשא, רחי
צביה ויצחק 8 חיפה.
5.קבוצה 25-סטודנטים יתבקשו לעבור בדיקה
לספורטאים, שתסודר ע"י מועדון כ. דשא.
6.בניין חורב הוא בניין הספורט החדש
7.הקורסים המתקיימים במתקן "דשא סינת"-
הכוונה למגרש הדשא הסינתטי המקורה.
8.נוכחות חובה בכל השיעורים.

11	קט-רגל - בנים	ד'12.00-13.30 דשא סינת	20	20	0
12	קט-רגל - בנות	ג'17.30-19.00 דשא סינת	16	16	0
13	כדורת דשא בנות	ה'16.30-18.00	10	10	0
14	כדור עף - בנים	ב'12.00-13.30 ב.חורב	21	21	0
16	כדור עף-בנות	א'12.00-13.30 ב.חורב	24	24	0
17	כדור יד בנות	א'16.00-17.30 ב.חורב	20	20	0
18	כדור סל בנים	ד'20.30-22.00 בנ.ספורט	22	22	0
19	קט-רגל-מתקדמים	א'17.30-19.00 דשא סינת	0	0	0
20	קט-רגל - בנים	ג'19.00-20.30 דשא סינת	22	22	0

המשך המקצוע בעמודה 7 <--

עמ':(7) מקצועות ספורט (המשך)

394803 חינוך גופני - משחקי כדור (המשך)

21	קט-רגל-בנות	ד'10.30-12.00 ב.חורב	16	16	0
22	קט-רגל-מתקדם	ג'10.30-12.00 ב.חורב	0	0	0
23	קטרגל-בנים מתקדמ	ד'9.00-10.30 ב.חורב	22	22	0
24	כ.עף-בנים מתקדמי מדריך: גב ח.מרגלית	ג'7.30- 9.00 ב.חורב	0	0	0
25	כדורת דשא-מתקדמי	ה'16.30-18.00	0	2	-2
26	קט-רגל-בנים	ג'9.00-10.30 ב.חורב	20	20	0
27	כדור-עף-בנים מדריך: גב ח.מרגלית	ו'7.30- 9.00 ב.חורב	30	30	0
28	כדור יד - בנים	ד'12.00-13.30 ב.חורב	20	20	0
29	כדור יד - בנות	ד'13.30-15.00 ב.חורב	24	24	0
30	כ.סל-בנות-מתחילי	א'17.00-18.30 בנ.ספורט	20	20	0
31	כדור יד - בנים	א'17.30-19.00 ב.חורב	20	20	0
32	כדור-סל-בנות	ב'9.00-10.30 ב.חורב	16	16	0
33	כדור סל-מתק-בנים	ב'19.30-21.00 בנ.ספורט	0	0	0
34	כ.סל-בנים-רפואה	ד'19.00-20.30 בנ.ספורט	22	7	15
35	כדורת דשא-בנים	ה'16.30-18.00	15	15	0
36	כדורעף-חופי בנים	ג'13.30-15.00 מג.כ.חופ	12	12	0
37	כדור עף - בנות	ב'16.00-17.30 בנ.ספורט	20	20	0
38	כדור עף מתקדם	ד'16.00-17.30 בנ.ספורט	0	0	0
39	כדור סל - בנים	ג'17.00-18.30 בנ.ספורט	21	21	0
40	כדור סל - בנים	ה'15.30-17.00 ב.חורב	21	21	0
41	כ.סל-בנות-מתחילי	ה'17.00-18.30 ב.חורב	20	20	0
42	כ.סל-מתקדמים	ב'10.30-12.00 ב.חורב	0	0	0
43	כדור עף בנים	ה'12.00-13.30 ב.חורב	22	22	0

המשך המקצוע בעמודה 8 <--

עמ':(8) מקצועות ספורט (המשך)

394803 חינוך גופני - משחקי כדור (המשך)

44	רוגבי גברים	ד'19.00-20.30 דשא סינת	20	20	0
45	כ.עף-חופים-בנים	ג'15.00-16.30 מג.כ.חופ	12	12	0
46	כ.עף-חופים-בנים	ד'14.30-16.00 מג.כ.חופ	12	12	0
47	כדור יד בנים	ג'14.30-16.00 ב.חורב	20	20	0

394804 חינוך גופני - משחקי מחבט
שעות הוראה בשבוע: ת-2 נק: 1.0 | מקום 288 | נרש. 288 | פנוי 0

מורה אחראי : גב ח.מרגלית

1.סטודנטים הנרשמים לקורסי טניס וסקווש
חייבים להביא מחבט ושלושה כדורים.
יש להגיע לשיעורים בבגדי ונעלי ספורט.
2.הרישום לקבוצות המתקדמים -
לאחר בחינה אצל המאמן בשבועיים
הראשונים של הסמסטר.
נוכחות חובה בכל השיעורים.

11	טניס	א'9.00-10.30 מג.טניס	16	16	0
12	טניס	ה'10.30-12.00 מג.טניס	16	16	0
13	טניס	ה'12.00-13.30 מג.טניס	16	16	0
14	טניס-מתחילים	א'13.30-15.00 מג.טניס	14	14	0
15	סקווש בנות	א'18.30-20.00 מר.סקווש	12	12	0
16	סקווש בנים	א'20.00-21.30 מר.סקווש	12	12	0
17	טניס-מתחילים	א'12.00-13.30 מג.טניס	16	16	0
18	טניס-מתחילים	א'17.00-18.30 מג.טניס	16	16	0
19	טניס-מתחילים	ג'9.00-10.30 מג.טניס	16	16	0
20	סקווש בנות מתקדמ	ד'18.30-20.00 מר.סקווש	0	0	0
21	סקווש_בנים	ד'20.00-21.30 מר.סקווש	12	12	0
28	טניס-מתחילים	ד'10.00-11.30 מג.טניס	16	16	0
29	טניס - מתחילים	ד'8.30-10.00 מג.טניס	16	16	0
30	טניס-מתקדמים	א'10.30-12.00 מג.טניס	0	0	0

המשך המקצוע בעמודה 9 <--

עמ':(9) מקצועות ספורט (המשך)

394804 חינוך גופני - משחקי מחבט (המשך)

31	ט.שולחן-מתחילים	א'10.30-12.00 אולם ב'	14	14	0
32	טניס שולחן מתחי	א'12.00-13.30 אולם ב'	14	14	0
33	ט.שולחן-מתקדמים	א'21.00-22.30 אולם ב'	0	0	0
34	ט.שולחן-מתקדמים	ד'18.00-19.30 אולם ב'	0	0	0
35	סקווש - בנים	ד'17.00-18.30 מר.סקווש	12	12	0
36	סקווש-מעורב	ד'9.00-10.30 מר.סקווש	12	12	0
37	סקווש - מתקדמים	א'17.00-18.30 מר.סקווש	0	0	0
38	סקווש - בנות	ד'15.30-17.00 מר.סקווש	12	12	0
39	סקווש-מעורב	ה'12.00-13.30 מר.סקווש	8	8	0
40	סקווש-בנות	ד'12.00-13.30 מר.סקווש	8	8	0
41	טניס-מתחילים	ג'10.30-12.00 מג.טניס	16	16	0
42	בדמינגטון מתח מע	ה'18.30-20.00 בנ.ספורט	14	14	0

394805 חינוך גופני - אתלטיקה קלה
שעות הוראה בשבוע: ת-2 נק: 1.0 | מקום 425 | נרש. 418 | פנוי 7

מורה אחראי : גב ח.מרגלית

1.הרישום לקבוצה 32 - אצל המאמן לאחר
בחינה שתתקיים בשבועיים הראשונים של
הסמסטר.
יש להגיע לשיעורים בבגדי ונעלי ספורט.
2.קב' 16-לוח מפגשים וסילבוס ימסרו
במפגש הפתיחה.כל שבועיים יתקיים מפגש
כפול.
אין אפשרות לחזור על הקורס.
3.הנרשמים לקבוצה 18 חייבים להביא אופני
הרים. המפגש בכניסה ליחידה לספורט.
נדרשת רמת רכיבה בסיסית.אין אפשרות
לחזור על הקורס
4.קבוצות 29,28,26,24,21,20 - יש להצטייד
בבגדי ספורט ומגבת
נוכחות חובה בכל השיעורים.
5.קבוצה 34-שחמט-מתקיימת בכיתת לימוד
שבמתחם הספורט
6.קבוצות 47,36,35,33 יש להצטייד בנעלי
טיפוס. קיימת אפשרות להשכיר נעליים
במתקן,בעלות של 15 לשיעור

המשך המקצוע בעמודה 10 <--

עמ':(10) מקצועות ספורט (המשך)

394805 חינוך גופני - אתלטיקה קלה (המשך)

15	יוגה רפואה	א'19.00-20.30 ח.כ.רפוא	10	10	0
16	ניווט ספורטיבי	ו'8.00-11.00 בנ.ספורט	35	33	2
17	שחמט	ב'17.00-18.30 ב.הסטדנט	16	16	0
18	אופני הרים	ד'7.00- 8.30 בנ.ספורט	12	12	0
19	ריצות ארוכות	ד'19.00-20.30 אצ.אתלטי	20	20	0
20	פלדנקרייז	א'10.30-12.00 בנ.ספורט	25	25	0
21	פלדנקרייז	א'12.00-13.30 בנ.ספורט	25	25	0
22	ריצת לילה	א'17.30-19.00 בנ.ספורט	20	20	0
23	ריצת לילה	ד'17.30-19.00 בנ.ספורט	20	20	0
24	יוגה - מעורב	ה'7.30- 9.00 אולם ב'	20	20	0
25	שחמט	ב'18.30-20.00 ב.הסטדנט	16	16	0
26	יוגה	ב'10.30-12.00 בנ.ספורט	20	20	0
27	יוגה מאזנת	ב'12.15-13.45 כ.לימוד	12	13	-1
28	פלדנקרייז	ג'14.00-15.30 אולם ב'	25	25	0
29	פלדנקרייז	ג'15.30-17.00 אולם ב'	25	25	0
30	ריצת לילה-רפואה	א'19.15-20.45 לובי-רפו	30	30	0
31	ריצת לילה-רפואה	ג'19.00-20.30 לובי-רפו	30	30	0
32	ניווט - מתקדמים	ו'11.00-14.00	0	0	0
33	טיפוס ספורטיבי	ה'9.30-11.00 מ.בולדר	16	16	0
34	שחמט	ב'20.00-21.30 ב.הסטדנט	16	16	0
35	טיפוס ספורטיבי	ה'9.30-11.00 מ.בולדר	16	16	0
36	טיפוס ספורט רפוא	ה'8.00- 9.30 מ.בולדר	16	10	6

עמ':(11) מקצועות ספורט (המשך)

394806 חינוך גופני - הגנה עצמית
שעות הוראה בשבוע: ת-2 נק: 1.0 | מקום 356 | נרש. 335 | פנוי 21

מורה אחראי : גב ח.מרגלית

1.פיתוח מיומנויות הגנה עצמית.
אולם ב' - אולם הספורט הקטן בבניין
הספורט.
קב' 11-השרדות והגנה עצמית-בנות בלבד.
יש להגיע לשיעורים בבגדי ונעלי ספורט.
נוכחות חובה בכל השיעורים.
3.הרישום לקבוצות 37,25,15 -
אצל המאמן לאחר בחינה בשבועיים
הראשונים של הסמסטר.

11	הישרדות - בנות	ד'15.00-16.30 אולם ב'	26	25	1
12	הישרדות-מעורב	ה'14.00-15.30 אולם ב'	26	26	0
13	קרב מגע מעורב	ג'10.30-12.00 בנ.ספורט	24	24	0
14	קרב מגע מעורב	ג'12.00-13.30 בנ.ספורט	24	24	0
15	קרב מגע-מתקדמים	א'15.00-16.30 אולם ב'	0	0	0
16	קרב מגע	ב'16.30-18.00 אולם ב'	26	26	0
17	ג'ודו מעורב	א'16.30-18.00 אולם ב'	26	26	0
18	ג'ודו - מעורב	ד'16.30-18.00 אולם ב'	26	26	0
19	קרטה שוטוקאן מעו	א'9.00-10.30 בנ.ספורט	20	20	0
20	קראטה	ד'10.30-12.00 בנ.ספורט	20	0	20
21	סיוף - מעורב	ה'18.30-20.00 אולם ב'	20	20	0
22	סיוף - מעורב	ב'18.00-19.30 אולם ב'	20	20	0
23	טייקונדו-מעורב	א'13.30-15.00 אולם ב'	26	26	0
24	טייקונדו-מעורב	ד'14.30-16.00 בנ.ספורט	9	26	0
25	טייקונדו-מתקדמים	ד'14.30-16.00 בנ.ספורט	0	0	0
28	הישרדות - מעורב	ג'12.30-14.00 אולם ב'	26	26	0
37	קראטה	ד'7.30- 9.00 ב.חורב	20	20	0

עמ':(12) מקצועות ספורט (המשך)

394808 חינוך גופני-מיועד לסטודנטים חדשים
שעות הוראה בשבוע: ת-2 נק: 1.0 | מקום 181 | נרש. 181 | פנוי 0

מורה אחראי : גב ח.מרגלית

1.הקורסים מיועדים לסטודנטים חדשים
בשני הסמסטרים הראשונים ללימודיהם.
יש להגיע בבגדי ונעלי ספורט ומגבת.
קבוצה 17 - בשיעור הראשון של הסמסטר
יש למלא הצהרת בריאות כתנאי השתתפות
בקורס חדר כושר.
2.נוכחות חובה בכל השיעורים.
קבוצה 15-בשני השיעורים יתקיימו מבחני
התאמה לקורס.
בניין חורב הוא בניין הספורט החדש

11	שחיה-בינוניים	ג'13.30-15.00 בריכה	18	18	0
12	טיאראקס-מעורב	ב'7.30- 9.00 בנ.ספורט	16	16	0
13	אקוהפורסה	ד'14.00-15.30 בריכה	12	12	0
14	זומבה - מעורב	ה'15.30-17.00 אולם ב'	22	22	0
15	יוגה - מתקדמים	א'10.30-12.00 כ.לימוד	0	0	0
16	פילאטיס-מעורב	ו'9.00-10.30 אולם ב'	25	25	0
17	חדר כושר-מעורב	א'10.30-12.00 חדר כושר	28	28	0
18	כושר גופני בנים	ד'7.30- 9.00 בנ.ספורט	18	18	0
19	שחיה-שלב ב'-מעור	ב'10.30-12.00 בריכה	16	16	0
20	כדור-עף-בנות	א'7.30- 9.00 ב.חורב	26	26	0

394820 חינוך גופני - תנועה ומחול
שעות הוראה בשבוע: ת-2 נק: 1.0 | מקום 347 | נרש. 299 | פנוי 48

מורה אחראי : גב ח.מרגלית

1.נוכחות חובה בכל השיעורים
2.יש להגיע בבגדי ונעלי ספורט ומגבת
3.קבוצות 20,19,18,17,16,15,13 מתקיימות
באולם השקוף בבית הסטודנט
4.הרישום לסלסה מתקדמים - קב' 20-ידנית
אצל המאמן לאחר בחינה

10	זומבה מעורב	א'18.00-19.30 אולם ב'	30	30	0
11	בלט-מעורב	ה'17.00-18.30 אולם ב'	25	25	0

המשך המקצוע בעמודה 13 <--

עמ':(13) מקצועות ספורט (המשך)

394820 חינוך גופני - תנועה ומחול (המשך)

12	מחול אירובי	ב'13.30-15.00 אולם ב'	25	25	0
13	ריקודי עם-מעורב	ד'17.30-19.00 בנ.ספורט	35	13	22
14	ריקוד סלונים בני	ה'17.00-18.30 בנ.ספורט	12	11	1
15	ריקוד סלונים בנו	ה'17.00-18.30 בנ.ספורט	12	12	0
16	סלסה-מתחיל-בנות	ב'9.00-10.30 ב.הסטדנט	20	20	0
17	סלסה-מתחיל-בנים	ב'9.00-10.30 ב.הסטדנט	20	20	0
18	סלסה-מתחיל-בנות	ב'10.30-12.00 ב.הסטדנט	20	20	0
19	סלסה-מתחיל-בנים	ב'10.30-12.00 ב.הסטדנט	20	20	0
20	סלסה-מתקדמים-מעו	ב'13.30-15.00 ב.הסטדנט	0	0	0
21	ריקודים מודרניים	ג'17.30-19.00 אולם ב'	20	20	0
22	בציטה סלסה בנים	ב'15.00-16.30 ב.הסטדנט	20	11	9
23	מחול אירובי	ד'12.30-14.00 אולם ב'	28	28	0
24	בציטה סלסה בנות	ב'15.00-16.30 ב.הסטדנט	20	20	0
26	מחול אירובי	ד'11.00-12.30 אולם ב'	28	24	4
27	בציטה מתקדמים	ב'12.00-13.30 ב.הסטדנט	0	0	0
48		-	12	0	12

394902 נבחרות ספורט
שעות הוראה בשבוע: ת-4 נק: 1.5 | מקום 0 | נרש. 0 | פנוי 0

מורה אחראי : גב ח.מרגלית

1.ההרשמה לנבחרת אך ורק אחרי בחינה
בשבועיים הראשונים של הסמסטר אצל
המאמן. חובה לבטל כל קורס ספורט
אחר.
נוכחות חובה בכל השיעורים!!
2.אולם ב'- אולם הספורט הקטן בבניין
הספורט.
3.הנרשמים לקבוצה 46,45,33,17-חייבים
להביא מחבט ושלושה כדורים.
4.הנרשמים לקבוצות38,31,30,23 מקום
מקום התכנסות - בית ספר ימי החוף השקט
מקום מפגש של קבוצות 19 ו-35 -
אמפיתיאטרון טכניון, לב הקמפוס.

המשך המקצוע בעמודה 14 <--

עמ':(14) מקצועות ספורט (המשך)

394902 נבחרות ספורט (המשך)

5.מיקום קבוצות 35,19 איצטדיון אתלטיקה
נווה שאנן
6.קבוצה 34 דיבייט תתקיים בכיתת הלימוד
7.קבוצה 36 אופני הרים. מפגש תחנת המידע
בכרמל
8.קבוצות 38,31,30,23 מתקיימות במרכז
לחינוך ימי בת גלים.
9.קבוצה 35-ריצת ניווט-מפגש:מדרחוב ליד
האמפיתיאטרון.
האמפיתיאטרון.
בכרמל.
קבוצה 35-ריצת ניווט-מפגש:מדרחוב ליד
האמפיתיאטרון.

13	כדורסל-אסא-בנים	א'20.00-21.30 בנ.ספורט ג'20.00-21.30 בנ.ספורט	0	0	0
14	כדורעף - בנים	ב'18.00-19.30 ב.חורב ד'18.00-19.30 ב.חורב	0	0	0
15	קט-רגל-בנים	א'19.00-20.30 ב.חורב ג'19.30-21.00 ב.חורב	0	0	0
16	כדור-יד-בנים	א'21.00-22.30 ב.חורב ג'21.00-22.30 ב.חורב	0	0	0
17	טניס - בנים	א'18.30-20.00 מג.טניס ג'7.30- 9.00 מג.טניס	0	0	0
18	טניס-שולחן-מעורב	א'19.30-21.00 אולם ב' ד'19.30-21.00 אולם ב'	0	0	0
19	ריצות ארוכות	ב'19.00-20.30 אצ.אתלטי ד'20.30-22.00 אצ.אתלטי	0	0	0
21	ג'ודו	א'16.30-18.00 אולם ב' ד'16.30-18.00 אולם ב'	0	0	0
23	שייט	ו'10.00-13.00 מרכז ימי	0	0	0
25	קראטה מעורב	א'19.00-20.30 ד'19.00-20.30	0	0	0
28	שחיה	ב'20.00-21.30 בריכה ד'20.00-21.30 בריכה	0	0	0
29	להקת מעודדות	ב'19.30-21.00 אולם ב' ג'19.00-20.30 אולם ב'	0	0	0
30	קייאקים	ו'8.00-11.00 מרכז ימי	0	0	0

המשך המקצוע בעמודה 15 <--

עמ':(15) מקצועות ספורט (המשך)

394902 נבחרות ספורט (המשך)

31	חתירה-סנונית	ו'8.00-11.00 מרכז ימי	0	0	0
32	להקת - מ ח ו ל	ב'21.00-23.00 אולם ב'	0	0	0
34	דיבייט - מעורב	ד'18.30-21.30 כ.לימוד	0	0	0
35	ריצת ניווט ספורט	ו'8.00-11.00	0	0	0
36	רכיבה-אופני הרים	ו'7.30-11.30	0	0	0
38	גלישת רוח	ו'8.30-11.30 מרכז ימי	0	0	0
40	כדורסל - בנות	א'18.30-20.00 בנ.ספורט ג'18.30-20.00 בנ.ספורט	0	0	0
41	כדורעף - בנות	ב'19.30-21.00 ב.חורב ד'19.30-21.00 ב.חורב	0	0	0
42	קט-רגל בנות	ב'21.00-22.30 ב.חורב ד'21.00-22.30 ב.חורב	0	0	0
46	טניס - בנות	א'18.30-20.00 מג.טניס ג'7.30- 9.00 מג.טניס	0	0	0
47	טיפוס ספורטיבי	א'20.30-22.00 מ.בולדר ה'19.00-20.30 מ.בולדר	0	0	0