

מקצועות ספורט (המשך)				מקצועות ספורט			
עמ': (2)				עמ': (1)			
מקום נרש. פנוי				מקום נרש. פנוי			
394800 חינוך גופני-כושר בנים				394800 חינוך גופני-כושר בנים			
(המשך)				שעות הוראה בשבוע: ת-2			
מקום נרש. פנוי				מקום נרש. פנוי			
1.0 נק:				1.0 נק:			
מורה אחראי : גב ח.מרגלית				מורה אחראי : גב ח.מרגלית			
1.מטרת הקורס - פיתוח מרכיבי הכושר הגופני בעצימות שונות. יש להגיע לשיעור בבגדי ונעלי ספורט ומגבת. נוכחות חובה בכל השיעורים.				1.מטרת הקורס - פיתוח מרכיבי הכושר הגופני בעצימות שונות. יש להגיע לשיעור בבגדי ונעלי ספורט ומגבת. נוכחות חובה בכל השיעורים.			
2.קבוצות 16,15-כושר גופני כללי ומשחקי כדור.				2.קבוצות 16,15-כושר גופני כללי ומשחקי כדור.			
קב' 17+32-הילי אינטנסיבי טריינינג-אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה.				קב' 17+32-הילי אינטנסיבי טריינינג-אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה.			
קב' 18-פונקציונלי-מעורב-אימון עצים בסנכרון מוזיקה.				קב' 18-פונקציונלי-מעורב-אימון עצים בסנכרון מוזיקה.			
אולם ב' -אולם ההתעמלות הקטן בבניין הספורט.				אולם ב' -אולם ההתעמלות הקטן בבניין הספורט.			
3.קבוצות 22-26-פיתוח כושר גופני-בחדר כושר - מעשי ועיוני. יש להצטייד בבגדי ונעלי ספורט ומגבת.				3.קבוצות 22-26-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.				בשיעור הראשון של הסמסטר יש למלא הצהרת בריאות כתנאי השתתפות בקורסי חדר הכושר.			
4.הקורסים המתקיימים במתקן "דשא סינת" - הכוונה למגרש הדשא הסינתטי המקורה.				4.הקורסים המתקיימים במתקן "דשא סינת" - הכוונה למגרש הדשא הסינתטי המקורה.			
0	6	6	10 טיארקס	0	6	6	10 טיארקס
0	16	16	11 פונקציונלי	0	16	16	11 פונקציונלי
0	16	16	12 הליכה ספורטיבית	0	16	16	12 הליכה ספורטיבית
0	8	8	13 טיארקס	0	8	8	13 טיארקס
10	0	10	14 פילאטיס-טיארקס	10	0	10	14 פילאטיס-טיארקס
0	16	16	15 כ"ג בקצב אישי	0	16	16	15 כ"ג בקצב אישי
0	16	16	16 היט אנד ראן	0	16	16	16 היט אנד ראן
0	8	8	17 היט - מעורב	0	8	8	17 היט - מעורב
0	10	10	18 פונקציונלי-מעורב	0	10	10	18 פונקציונלי-מעורב
0	10	10	19 היט אנד ראן	0	10	10	19 היט אנד ראן
-2	12	10	20 פונקציונלי-מעורב	-2	12	10	20 פונקציונלי-מעורב
0	6	6	21 פילאטיס - מעורב	0	6	6	21 פילאטיס - מעורב
0	12	12	22 חדר כושר	0	12	12	22 חדר כושר
0	12	12	23 חדר כושר	0	12	12	23 חדר כושר
מורה אחראי : גב ח.מרגלית				מורה אחראי : גב ח.מרגלית			
1.התעמלות כללית:				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.				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.קב' 15-פונקציונלי-מעורב-אימון עצים בסנכרון מוזיקה.				2.קב' 15-פונקציונלי-מעורב-אימון עצים בסנכרון מוזיקה.			
3.קבוצות 27,29-מיועדות לרפואניות בלבד. מתקיימת בחדר חוגים בבניין"ס לרפואה.				3.קבוצות 27,29-מיועדות לרפואניות בלבד. מתקיימת בחדר חוגים בבניין"ס לרפואה.			
4.קבוצות 24,25,26 - פיתוח כושר גופני - בחדר כושר - מעשי ועיוני.				4.קבוצות 24,25,26 - פיתוח כושר גופני - בחדר כושר - מעשי ועיוני.			
בשיעור הראשון של הסמסטר יש למלא הצהרת בריאות כתנאי השתתפות בקורסי חדר הכושר.				בשיעור הראשון של הסמסטר יש למלא הצהרת בריאות כתנאי השתתפות בקורסי חדר הכושר.			
5.הכוונה למגרש הדשא הסינתטי המקורה. קבוצות 30,36-היט-הילי אינטנסיבי טריינינג-אימון אינטרוולים בעצימות				5.הכוונה למגרש הדשא הסינתטי המקורה. קבוצות 30,36-היט-הילי אינטנסיבי טריינינג-אימון אינטרוולים בעצימות			

עמ' : (3)				מקצועות ספורט (המשך)				עמ' : (4)				מקצועות ספורט (המשך)							
394801 חינוך גופני - התעמלות כללית בנות								394801 חינוך גופני - התעמלות כללית בנות											
				(המשך)								(המשך)							
0	7	7		0	7	7	36 היט - מעורב	0	20	20		0	20	20	11 כ"ג בקצב אישי	0	20	20	36 היט - מעורב
0	20	20		0	20	20	37 בודי בלט	0	8	8		0	8	8	13 טיארקסט	0	20	20	37 בודי בלט
-2	2	0		0	10	10	38 מודעות תנועתית	0	10	10		0	10	10	14 פילאטיס - מעורב	0	10	10	38 מודעות תנועתית
0	15	15		0	10	10	39 פילאטיס - מעורב	0	10	10		0	10	10	15 פונקציונלי-מעורב	0	15	15	39 פילאטיס - מעורב
0	25	25		0	10	10	40 עיצוב וחיטוב	0	10	10		0	10	10	16 היט אנד ראן	0	25	25	40 עיצוב וחיטוב
0	25	25		0	10	10	41 עיצוב דינאמי	0	10	10		0	10	10	17 פונקציונלי-מעורב	0	25	25	41 עיצוב דינאמי
0	10	10		0	10	10	42 טיארקסט-פונקציונ	0	10	10		0	10	10	18 פילאטיס	0	10	10	42 טיארקסט-פונקציונ
0	25	25		0	20	20	43 פילאטיס	0	20	20		0	20	20	19 אירובי+עיצוב	0	25	25	43 פילאטיס
0	25	25		0	20	20	44 אירובי מדרגה	0	20	20		0	20	20	20 אירובי+עיצוב	0	25	25	44 אירובי מדרגה
0	23	343	מקום נרש. פנוי	0	12	12	394802 חינוך גופני - שחיה	0	12	12		0	12	12	21 אירובי+עיצוב	0	23	343	מקום נרש. פנוי
			23				שעות הוראה בשבוע: ת-2												נק: 1.0
				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.															
				6.קב' 18+19+33-אקוה פורסה ואקוה פיטנס-אימון על מדרגים צפים.															
				7.קב' 15+18-33-בכל יום אי הראשון בחודש יתקיים השעור בחדר הכושר בבנין הספורט															
				8.קב' 35+36-מתקיימות במרכז ימי חופה - החוף השקט.															
				קבוצה 37-מתקיימת בבית הספר לספורט וחינוך ימי,בת-גלים.															
0	16	16		0	16	16	10 שחיה - מתחילים	0	20	20		0	20	20	32 הליכה ספורטיבית	0	16	16	10 שחיה - מתחילים
0	16	16		0	30	30	11 שחיה-מתחילים	0	30	30		0	30	30	33 אירובי - קאנגו	0	16	16	11 שחיה-מתחילים
0	16	16		10	0	10	12 שחיה-מתקדמים	10	0	10		10	0	10	34 פילאטיס	0	16	16	12 שחיה-מתקדמים

מקצועות ספורט (המשך)			עמ': (6)	מקצועות ספורט (המשך)			עמ': (5)
מקום 495			394803	מקום 496			394802
נרש. 496			חינוך גופני - משחקי כדור	נרש. 496			חינוך גופני - שחיה
פנוי -1			שעות הוראה בשבוע: 2-ת	פנוי -1			(המשך)
נק: 1.0			מורה אחראי : גב ח.מרגלית	נק: 1.0			
			1. השעורים כוללים לימוד יסודות המשחק, שיפור המיומנות ושיטות משחק. יש להגיע לשיעורים בבגדי ונעלי ספורט.				13 שחיה-מתחילים
			2. הרישום לקבוצות מתקדמים - יתבצע ידנית אחרי בחינה אצל מורה המקצוע, כשבועיים הראשונים של הסמסטר.				14 שחיה - מתחילים
			קבוצה 34 - לרפואנים בלבד.				15 שחיה-מתחילים
			קבוצה 35 - מתקלימת במועדון כדורת דשא רחי צביה וליצחק 8, חיפה.				16 שחיה שלב ב'
			3. הקורסים המתקדמים במתקן "דשא סינת" - הכוונה למגרש הדשא הסינתטי המקורה. נוכחות חובה בכל השיעורים.				17 שחיה-בינוני
			12 קט-רגל - בנות				18 אקוה פורסה
0	16	16	גי' 17.30-19.00 דשא סינת	0	16	16	19 ו' 10.30-12.00 בריכה
0	20	20	14 כדור עף - בנים	0	12	12	20 שחיה-שלב ב'
0	20	20	בי' 12.00-13.30 בנ. ספורט	0	16	16	21 אקוהפורסה
0	22	22	16 כדור עף-בנות	0	16	16	22 שחיה-שלב ב'
0	22	22	גי' 21.30-23.00 בנ. ספורט	0	16	16	23 שחיה-בינוני
0	0	0	19 קט-רגל-מתקדמים	0	0	0	24 שחיה - מתקדמים
0	22	22	גי' 17.30-19.00 דשא סינת	0	16	16	25 שחיה-בינוני
0	16	16	20 קט-רגל - בנים	0	16	16	26 שחיה-בינוני
0	0	0	גי' 19.00-20.30 דשא סינת	0	16	16	30 שחיה-מתקדמים
0	0	0	21 קט-רגל-בנים	0	16	16	31 שחיה לבנות דתיות
0	16	16	גי' 9.00-10.30 בנ. ספורט	0	16	16	32 שחיה לבנים דתיים
0	0	0	22 קט-רגל-מתקדמ	0	0	0	34 שחיה-בינוני
0	16	16	די' 10.30-12.00 בנ. ספורט	0	16	16	35 שיט - מעורב
0	20	20	23 קט-רגל-בנים	0	16	16	36 קייקים-מעורב
0	20	20	גי' 9.00-7.30 בנ. ספורט	0	16	16	37 סאפ
0	16	16	24 כדור עף-בנים	0	16	16	38 סאפ
0	20	20	גי' 9.00-7.30 בנ. ספורט	0	16	16	39 גלישת רוח
0	16	16	26 קט-רגל-בנים	0	16	16	40 גלישת רוח
0	20	20	27 כדור-עף-בנים	0	16	16	
0	22	22	גי' 7.30-9.00 בנ. ספורט	0	16	16	
0	22	22	28 כדור יד - בנים	0	16	16	
0	22	22	די' 12.00-13.30 בנ. ספורט	1	9	10	
0	22	22	29 כדור יד - בנות	15	0	15	
0	22	22	די' 16.00-17.30 בנ. ספורט	0	10	10	
0	22	22	30 כ.סל-בנות-מתחילי	0	10	10	
0	22	22	אי' 17.00-18.30 בנ. ספורט	10	0	10	
0	22	22	31 כדור יד - בנים				
0	16	16	בי' 17.30-19.00 בנ. ספורט				
0	16	16	די' 10.30-12.00 בנ. ספורט				
0	0	0	32 כדור-סל-בנים				
0	0	0	בי' 19.00-20.30 בנ. ספורט				
0	0	0	33 כדור סל-מתקדמים				

מקצועות ספורט (המשך)				מקצועות ספורט (המשך)			
עמ': (8)				עמ': (7)			
394804 חינוך גופני - משחקי מחבט (המשך)				394803 חינוך גופני - משחקי כדור (המשך)			
0	16	16	17 טניס-מתחילים אי 12.00-13.30 מג.טניס	0	22	22	34 כ.סל-בנים-רפואה גי 20.00-21.30 ב"ס רעות
0	16	16	18 טניס-מתחילים אי 17.00-18.30 מג.טניס	0	20	20	35 כדורת דשא-מעורב הי 16.00-17.30
0	16	16	19 טניס-מתחילים גי 9.00-10.30 מג.טניס	0	12	12	36 כדורעף - חופים אי 15.00-16.30 מג.כ.חופ
0	16	16	28 טניס-מתחילים די 10.00-11.30 מג.טניס	0	20	20	37 כדור עף - בנות בי 15.00-16.30 בנ.ספורט
0	16	16	29 טניס - מתחילים די 8.30-10.00 מג.טניס	0	0	0	38 כ.עף-חופים-מתקדם די 16.00-17.30 מג.כ.חופ
0	0	0	30 טניס-מתקדמים אי 10.30-12.00 מג.טניס	0	21	21	39 כדור סל - בנים גי 12.00-13.30 בנ.ספורט
1	17	18	31 ט.שולחן-מתחילים אי 10.30-12.00 אולם בי	0	22	22	40 כדור סל - בנים הי 12.00-13.30 בנ.ספורט
0	18	18	32 ט.שולחן-מתחילים אי 12.00-13.30 אולם בי	0	22	22	41 כ.סל-בנות-מתחילי הי 17.00-18.30 בנ.ספורט
0	0	0	33 ט.שולחן-מתקדמים אי 21.00-22.30 אולם בי	0	0	0	42 כ.סל-מתקדמים בי 10.30-12.00 בנ.ספורט
0	0	0	34 ט.שולחן-מתקדמים גי 18.00-19.30 אולם בי	0	20	20	43 כדור עף - בנים גי 13.30-15.00 בנ.ספורט
0	12	12	35 סקווש - בנים די 17.00-18.30 מר.סקווש	-1	21	20	44 רוגבי - בנים די 19.00-20.30 דשא סינת
0	12	12	36 סקווש-מעורב די 9.00-10.30 מר.סקווש	0	12	12	45 כ.עף-חופים-בנים גי 15.00-16.30 מג.כ.חופ
0	0	0	37 סקווש - מתקדמים אי 17.00-18.30 מר.סקווש	0	12	12	46 כ.עף-חופים-בנים הי 15.00-16.30 מג.כ.חופ
0	12	12	38 סקווש - בנות די 15.30-17.00 מר.סקווש	394804 חינוך גופני - משחקי מחבט שעות הוראה בשבוע: ת-2 נק: 1.0			
0	10	10	39 סקווש-מעורב הי 12.00-13.30 מר.סקווש	מקום 278 נרש. 277 פנוי 1			
0	8	8	40 סקווש-בנות די 12.00-13.30 מר.סקווש	מורה אחראי : גב ח.מרגלית			
0	16	16	41 טניס-מתחילים גי 10.30-12.00 מג.טניס	1.סטודנטים הנרשמים לקורסי טניס וסקווש חייבים להביא מחבט ושלושה כדורים.			
0	14	14	42 בדמי נגטון-מתחילי הי 18.30-20.00 בנ.ספורט	יש להגיע לשיעורים בבגדי ונעלי ספורט.			
				2.הרישום לקבוצות המתקדמים - לאחר בחינה אצל המאמן בשבועיים הראשונים של הסמסטר.			
				נוכחות חובה בכל השיעורים.			
				=====4			
				0	16	16	10 טניס-מתחילים די 12.00-13.30 מג.טניס
				0	16	16	11 טניס-מתחילים אי 9.00-10.30 מג.טניס
				0	16	16	12 טניס-מתחילים הי 10.30-12.00 מג.טניס
				0	16	16	13 טניס-מתחילים הי 12.00-13.30 מג.טניס
				0	14	14	14 טניס-מתחילים אי 13.30-15.00 מג.טניס

עמ' (11)				מקצועות ספורט (המשך)				עמ' (12)				מקצועות ספורט (המשך)			
394806				חינוך גופני - הגנה עצמית				394820				חינוך גופני - תנועה ומחול			
39				-				שעות הוראה בשבוע: ת-2				נק: 1.0			
394808				חינוך גופני-מיועד לסטודנטים חדשים				שעות הוראה בשבוע: ת-2				נק: 1.0			
מורה אחראי : גב				ח.מרגלית				מורה אחראי : גב				ח.מרגלית			
1. הקורסים מיועדים לסטודנטים חדשים				בשני הסמסטרים הראשונים ללימודיהם.				1. יש להגיע כבגדי ונעלי ספורט.				קבוצות 16-20-מתיימות באולם השקוף בבית הסטודנט.			
2. נוכחות חובה בכל השיעורים.				קבוצה 17 - בשיעור הראשון של הסמסטר בקורס חדר כושר.				2. הרישום לסלסה-מתקדמים-קב' 20-ידנית אצל המאמן לאחר בחינה.				3. קבוצה 21-ריקודים ספורטיביים-מתקדמים, רישום לאחר בחינה.			
11 שחיה-מתקדמים				ג' 13.30-15.00 בריכה				11 בלט-מעורב				ה' 17.00-18.30 אולם ב'			
12 טיאראקס-מעורב				ב' 9.00- 7.30 בנ.ספורט				12 מחול אירובי				ב' 13.30-15.00 אולם ב'			
13 אקוהפורסה				ד' 9.00-10.30 בריכה				16 סלסה-מתחיל-בנות				ב' 13.00-14.30 ב.הסטדנט			
14 זומבה - מעורב				ה' 15.30-17.00 אולם ב'				17 סלסה-מתחיל-בנים				ב' 13.00-14.30 ב.הסטדנט			
15 יוגה - מתקדמים				א' 10.30-12.00 בנ.ספורט				18 סלסה-מתחיל-בנות				ב' 14.30-16.00 ב.הסטדנט			
16 פילאטיס-מעורב				ו' 8.30-10.00 דשא סינת				19 סלסה-מתחיל-בנים				ב' 14.30-16.00 ב.הסטדנט			
17 חדר כושר-מעורב				א' 10.30-12.00 חדר כושר				20 סלסה-מתקדמים-מעו				ה' 18.30-20.00 משתלמים			
18 חיזוק ומתיחות				ב' 9.00-10.30 דשא סינת				21 ריקוד ספורט-מתקד				ד' 19.30-21.00 אולם ב'			
19 שחיה-שלב ב'-מעור				ב' 10.30-12.00 בריכה				23 מחול אירובי				ד' 12.30-14.00 אולם ב'			
20 כדור-עף-בנות				א' 7.30- 9.00 בנ.ספורט				26 מחול אירובי				ד' 11.00-12.30 אולם ב'			
394902				נבחרות ספורט				394902				נבחרות ספורט			
שעות הוראה בשבוע: ת-4				נק: 1.5				שעות הוראה בשבוע: ת-4				נק: 1.5			
מורה אחראי : גב				ח.מרגלית				מורה אחראי : גב				ח.מרגלית			
1. ההרשמה לנבחרת אך ורק אחרי בחינה!חובה לבטל כל רישום לקורס ספורט אחר!!!				הרישום לנבחרת יעשה ידנית אחרי בחינה אצל המאמן בשבועיים הראשונים של הסמסטר בלבד!				2. אולם ב' - אולם הספורט הקטן בבניין הספורט.				הנרשמים לקבוצה 17, 33, 45, 46-חייבים להביא מחבת ושלושה כדורים.			
3. הנרשמים לשייט בגלשני מפרש - מקום ההתכנסות-בית ספר ימי החוף השקט.				4. קבוצה 24-שחמט-תתקלים במרכז חוגים אס"ט.				מקום מפגש של קבוצות 19 ו-35 -							

מקצועות ספורט (המשך)			עמ': (14)	מקצועות ספורט (המשך)			עמ': (13)
מקצועות ספורט (המשך)			394902 נבחרות ספורט	מקצועות ספורט (המשך)			394902 נבחרות ספורט
0	0	0	28 שחיה	0	0	0	אמפיתיאטרון טכניון, לב הקמפוס. 7. קבוצה 16-האימונים מתקיימים באולם חטיבת הביניים קרית חיים-רח' בן צבי 6 קרית חיים, חילה. נבחרות חובה בכל השיעורים. 8. קבוצה 34-דיבייט-תתקלים בכניין חומרים חדר 304. 9. קבוצה 19-ריצות ארוכות-מקום מפגש: אמפי תיאטרון, לב הקמפוס. קבוצה 36-אופני הרים-מפגש:תחנת המידע בכרמל. קבוצות 23, 30, 31, 38-מתקיימות בבית ספר לחינוך ימי בת גלים. קבוצה 35-ריצת ניווט-מפגש:מדרחוב ליד האמפיתיאטרון.
0	0	0	29 להקת מעודדות	0	0	0	13 כדורסל-אסא-בנים. אי 20.00-21.30 ב.נ.ספורט גי 20.00-21.30 ב.נ.ספורט
0	0	0	30 קליאקים	0	0	0	14 כדורעף - בנים
0	0	0	31 חתירה-סנונית	0	0	0	15 קט-רגל-בנים.
0	0	0	32 להקת - מחול	0	0	0	16 כדור-יד-בנים.
0	0	0	33 סקווש - בנים.	0	0	0	17 טניס - בנים
0	0	0	34 דיבייט	0	0	0	18 טניס-שולחן
0	0	0	35 ריצת ניווט ספורט	0	0	0	19 ריצות ארוכות
0	0	0	36 רכיבה-אופני הרים	0	0	0	21 ג'ודו
0	0	0	38 גלישת רוח	0	0	0	23 שייט
0	0	0	40 כדורסל - בנות.	0	0	0	24 שחמט
0	0	0	41 כדורעף - בנות.	0	0	0	25 קרטה שוטוקאן
0	0	0	42 קט-רגל-בנות	0	0	0	27 סלסה - להקה
0	0	0	45 סקווש -בנות	0	0	0	
0	0	0	46 טניס - בנות	0	0	0	
0	0	0	47 טיפוס ספורטיבי	0	0	0	