

מקצועות ספורט (המשך)				עמ' (2)			מקצועות ספורט				עמ' (1)		
מקצועות ספורט (המשך)				394800 חינוך גופני-כושר בנים			394800 חינוך גופני-כושר בנים				שעות הוראה בשבוע: ת-2 נק: 1.0		
				מקום 232			מקום 232						
				נרש. 227			נרש. 227						
				פנוי 5			פנוי 5						
				מורה אחראי : גב ח.מרגלית									
24 חדר כושר				ה' 10.30-12.00 חדר כושר			1. מטרת הקורס - פיתוח מרכיבי הכושר הגופני בעצימות שונות. יש להגיע לשיעור בבגדי ונעלי ספורט ומגבת. נוכחות חובה בכל השיעורים.						
0	12	12		27 פילאטיס - מעורב			2. קבוצות 15,16-כושר גופני כללי ומשחקי כדור. קב' 17+32-הלי אינטנסיטי טריינינג-אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה.						
0	5	5		28 טיארקסט - מעורב			קב' 18-פונקציונלי-מעורב-אימון עצים בסנכרון מוזיקה.						
0	20	20		30 טיארקסט - מעורב			אולם ב' - אולם ההתעמלות הקטן בבניין הספורט.						
0	20	20		32 היט - מעורב			3. קבוצות 22-26-פיתוח כושר גופני-בחדר כושר - מעשי ועיוני. יש להצטייד בבגדי ונעלי ספורט ומגבת.						
0	7	7		34 טיארקסט-פונקציונ			בשיעור הראשון של הסמסטר יש למלא הצהרת ברואות כתנאי השתתפות בקורסי חדר הכושר.						
0	10	10		35 מודעות תנועתית			4. הקורסים המתקיימים במתקן "דשא סינת" - הכוונה למגרש הדשא הסינתטי המקורה.						
-3	3	0		72 -			10 טיארקסט				ה' 13.30-15.00 בנ. ספורט		
0	0	0		73 -			11 פונקציונלי				ה' 10.30-12.00 בנ. ספורט		
0	0	0		74 -			12 הליכה ספורטיבית				א' 9.00-10.30 בנ. ספורט		
0	1	1		77 -			13 טיארקסט				ד' 9.00-10.30 בנ. ספורט		
0	1	1		81 -			14 פילאטיס-טיארקסט				ד' 10.30-12.00 מקי"ק		
0	0	0		394801 חינוך גופני - התעמלות כללית בנוח			15 כ"ג בקצב אישי				ד' 9.00-10.30 בנ. ספורט		
שעות הוראה בשבוע: ת-2 נק: 1.0				מקום 514			16 היט אנד ראן				א' 14.00-15.30 בנ. ספורט		
				נרש. 506			17 היט - מעורב				ג' 15.00-16.30 בנ. ספורט		
				פנוי 8			18 פונקציונלי-מעורב				א' 9.00-10.30 דשא סינת		
				מורה אחראי : גב ח.מרגלית			19 היט אנד ראן				ב' 14.00-15.30 דשא סינת		
1. התעמלות כללית:							20 פונקציונלי-מעורב				ו' 9.00-10.30 אולם ב'		
פיתוח הכושר הגופני תוך דגש על חזוק, יציבה ותנועה, גמישות וקואורדינציה. יש להגיע לשיעורים בבגדי ונעלי ספורט ומגבת. נוכחות חובה בכל השיעורים. אולם ב' - אולם ההתעמלות הקטן בבניין הספורט.							21 פילאטיס - מעורב				ו' 9.00-10.30 אולם ב'		
2. קב' 15-פונקציונלי-מעורב-אימון עצים בסנכרון מוזיקה.							22 חדר כושר				ג' 10.30-12.00 חדר כושר		
3. קבוצות 27,29-מיועדות לרפואניות בלבד. מתקיימת בחדר חוגים בבית"ס לרפואה.							23 חדר כושר				ד' 10.30-12.00 חדר כושר		
4. קבוצות 24,25,26 - פיתוח כושר גופני - בחדר כושר - מעשי ועיוני. בשיעור הראשון של הסמסטר יש למלא הצהרת ברואות כתנאי השתתפות בקורסי חדר הכושר.													
5. הקורסים המתקיימים במתקן "דשא סינת" - הכוונה למגרש הדשא הסינתטי המקורה. קבוצות 30,36-היט-הלי אינטנסיטי טריינינג-אימון אינטרוולים בעצימות													