

## קורס מדריכי אתלטיקה 20.10.20-30.4.21

מערכת לימודי זום							
שעות הלימוד	תאריך	תאריך	תאריך	תאריך	תאריך	נושא	
17:30-19:45		17.11	10.11	3.11	27.10.	20.10.20	אנטומיה
20:00-22:15		17.11	10.11	3.11	27.10.	20.10.20	תורת האימון
17:30-19:45	29.12	22.12	8.12	1.12	24.11		פסיכולוגיה
20:00-22:15	29.12	22.12	8.12	1.12		23.11	פיזיולוגיה

### מערכת מפגשים תורת הענף - מעשי

נושא	שעות	תאריך	מפגש
תורת הענף עיוני	08:30-14:30	23.10.20	1
תורת הענף עיוני	08:30-14:30	30.10.20	2
תורת הענף עיוני	08:30-14:30	6.11.20	3
יסודות הריצה + ריצות קצרות	08:30-14:30	13.11.20	4
ריצות קצרות	08:30-14:30	20.11.20	5
ריצות בינוניות	08:30-14:30	27.11.20	6
מרוצי שליחים	08:30-14:30	4.12.20	7
מרוצי שליחים + משוכות	08:30-14:30	18.12.20	8
ריצות משוכות	08:30-14:30	25.12.20	9
יסודות הניתור	08:30-14:30	1.1.21	10
קפיצה למרחק	08:30-14:30	8.1.21	11
קפיצה משולשת	08:30-14:30	15.1.21	12
קפיצה למרחק + משולשת	08:30-14:30	22.1.21	13
קפיצה לגובה	08:30-14:30	29.1.21	14
קפיצה לגובה	08:30-14:30	5.2.21	15
קפיצה במוט	08:30-14:30	12.2.21	16
יסודות הזריקה	08:30-14:30	19.2.21	17
זריקת כדוק הוקי והטלת כידון	08:30-14:30	5.3.21	18
הדיפת כדור ברזל	08:30-14:30	12.3.21	19
זריקות + דיסקוס	08:30-14:30	19.3.21	20
תורת הענף עיוני	08:30-14:30	26.3.21	21
תורת הענף עיוני	08:30-14:30	9.4.21	22
העשרה + אימון המדריך	08:30-14:30	16.4.21	23
העשרה + אימון המדריך	08:30-14:30	23.4.21	24
מבחני סיום	08:30-14:30	30.4.21	25

### מועדים לקורס עזרה ראשונה ישלחו בנפרד

#### קורסי אונליין

נושא	פתיחה	סגירה
אנטומיה א	15.9.20	30.1.21
פיזיולוגיה א	15.9.20	30.1.21
תורת האימון	15.9.20	30.1.21
פסיכולוגיה	15.9.20	30.1.21