



תאריך: 11/02/2019

11/02/2019

**סילבוס לקורס עיצוב וחיטוב לנשים 801-40**

נושא	מס'
<p><b>מתודיקה 30 ( דק')</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תוכנית הלימודים ודרישות הלימודים</li> <li>- מונחים בסיסיים -טרמינולוגיה</li> <li>- לימוד מבנה השיעור</li> </ul> <p><b>שיעור מעשי ( שעה)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- מבנה חימום – מפרקים</li> <li>- עיצוב וחיזוק השרירים העיקריים</li> </ul>	1
<p><b>מתודיקה 30 ( דק')</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- טרמינולוגיה, מונחים</li> <li>- רמות עצימות</li> </ul> <p><b>שיעור מעשי ( שעה)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- חימום – מפרקים</li> <li>- רמות עצימות – סדנא</li> <li>- עיצוב וחיזוק השרירים העיקריים</li> </ul>	2
<p><b>שיעור מעשי ( שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דק' חימום – מפרקים</li> <li>- שעה של עיצוב – דגש על פלג גוף עליון</li> <li>- 15 דק' שחרור והרפיה</li> </ul>	3
<p><b>שיעור מעשי ( שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דק' חימום – מפרקים</li> <li>- שעה של עיצוב – דגש על פלג גוף תחתון</li> <li>- 15 דק' שחרור והרפיה</li> </ul>	4
<p><b>שיעור מעשי ( שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דק' חימום – מפרקים</li> <li>- שעה של עיצוב וחיטוב הגוף – דגש על בטן שטוחה</li> <li>- 15 דק' שחרור והרפיה</li> </ul>	5
<p><b>שיעור מעשי ( שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דק' חימום – מפרקים</li> <li>- שעה של עיצוב הגוף – דגש על ישבן ירכיים</li> <li>- 15 דק' שחרור והרפיה</li> </ul>	6



תוכנית ספורט 2022

7	<p><b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דקי חימום – מפרקים</li> <li>- שעה של עיצוב הגוף – דגש על זרועות</li> <li>- 15 דקי שחרור והרפיה</li> </ul>
8	<p><b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דקי חימום – מפרקים</li> <li>- שעה של עיצוב הגוף – דגש על על פלג גוף עליון</li> <li>- 15 דקי שחרור והרפיה</li> </ul>
9	<p><b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דקי חימום – מפרקים</li> <li>- שעה של עיצוב הגוף – דגש על על בטן שטוחה</li> <li>- 15 דקי שחרור והרפיה</li> </ul>
10	<p><b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דקי חימום – מפרקים</li> <li>- שעה של עיצוב הגוף – דגש על ישבן ירכיים</li> <li>- 15 דקי שחרור והרפיה</li> </ul>
11	<p><b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דקי חימום – מפרקים</li> <li>- שעה של עיצוב הגוף – דגש על על פלג גוף תחתון</li> <li>- 15 דקי שחרור והרפיה</li> </ul>
12	<p><b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דקי חימום – מפרקים</li> <li>- שעה של עיצוב וחיתוב הגוף – דגש על זרועות</li> <li>- 15 דקי שחרור והרפיה</li> </ul>
13	<p><b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דקי חימום – מפרקים</li> <li>- שעה של עיצוב הגוף – דגש על שרירים העיקריים</li> <li>- 15 דקי שחרור והרפיה</li> </ul>
14	<p><b>מבחן</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ידע כללי בתרגילי עיצוב בסיסיים - שרירים מופעלים</li> <li>- ידע בסיסי במתיחות</li> </ul>