



יום חמישי 29 יולי 2021

סילבוס אירובי מדרגה 44-801-394

מדריכה: יוליה פילטוב

שיעור : 1

מתודיקה 30 (דקי)

- תוכנית הלימודים ודרישות הלימודים של אירובי מדרגה

- מונחים בסיסיים – טרמינולוגיה

- לימוד מבנה השיעור של אירובי מדרגה

שיעור מעשי (שעה)

- מבנה חימום דינאמי

- צעדים ותרגילים בסיסיים של אירובי מדרגה

- מתיחות

שיעור : 2

מתודיקה 30 (דקי)

- סוגי החימום דינמי

- רמות עצימות וטכניקת התרגיל

שיעור מעשי (שעה)

- חימום דינאמי

- צעדים ותרגילים בסיסיים של אירובי מדרגה

- מתיחות

שיעור : 3



שיעור מעשי (שעה וחצי)

- 15 דקי חימום דינאמי

- 15 דקי צעדים ותרגילים בעצימות בינונית

- 45 דקי קומבינציות בסיסיות של אירובי מדרגה

- 15 דקי מתיחות

שיעור : 4

שיעור מעשי (שעה וחצי)

- 15 דקי חימום דינאמי

- 15 דקי צעדים ותרגילים בעצימות בינונית

- 45 דקי קומבינציות בעוצמה בינונית של אירובי מדרגה

- 15 דקי מתיחות

שיעור : 5

שיעור מעשי (שעה וחצי)

- 15 דקי חימום דינאמי

- 15 דקי צעדים ותרגילים בעצימות בינונית

- 45 דקי קומבינציות בעוצמה בינונית של אירובי מדרגה

- 15 דקי מתיחות

שיעור : 6

שיעור מעשי (שעה וחצי)

- 15 דקי חימום דינאמי

- 15 דקי צעדים ותרגילים בעצימות גבוהה

- 45 דקי קומבינציות בעוצמה גבוהה של אירובי מדרגה

- 15 דקי מתיחות



שיעור : 7

שיעור מעשי (שעה וחצי)

- 15 דקי חימום דינאמי

- 15 דקי צעדים ותרגילים בעצימות גבוהה

- 45 דקי קומבינציות בעוצמה גבוהה של אירובי מדרגה

- 15 דקי מתיחות

שיעור : 8

שיעור מעשי (שעה וחצי)

- 15 דקי חימום דינאמי

- 15 דקי צעדים ותרגילים בעצימות גבוהה

- 45 דקי קומבינציות של אירובי מדרגה + תרגילי כוח

- 15 דקי מתיחות

שיעור : 9

שיעור מעשי (שעה וחצי)

- 15 דקי חימום דינאמי

- 15 דקי צעדים ותרגילים בעצימות גבוהה

- 45 דקי קומבינציות של אירובי מדרגה + תרגילי כוח

- 15 דקי מתיחות

שיעור : 10

שיעור מעשי (שעה וחצי)

- 15 דקי חימום דינאמי

- 15 דקי צעדים ותרגילים בעצימות גבוהה

- 45 דקי קומבינציות של אירובי מדרגה + תרגילי כוח



- 15 דקי מתיחות

שיעור : 11

שיעור מעשי (שעה וחצי)

- 15 דקי חימום דינאמי

- 15 דקי צעדים ותרגילים בעצימות גבוהה

- 45 דקי קומבינציות של אירובי מדרגה + תרגילי כוח

- 15 דקי מתיחות

שיעור : 12

שיעור מעשי (שעה וחצי)

- 15 דקי חימום דינאמי

- 15 דקי צעדים ותרגילים בעצימות גבוהה

- 45 דקי קומבינציות של אירובי מדרגה + תרגילי כוח

- 15 דקי מתיחות

שיעור : 13

שיעור מעשי (שעה וחצי)

- 15 דקי חימום דינאמי

- 15 דקי צעדים ותרגילים בעצימות גבוהה

- 45 דקי קומבינציות של אירובי מדרגה + תרגילי כוח

- 15 דקי מתיחות

המבחן יתמקד ב :

- ידע בסיסי של תיאוריית ופרקטיקה של השיעור אירובי מדרגה

- ביצוע מעשי של קומבינציות אירובי מדרגה