



יום שני 31 יולי 2017

סילבוס קורס טקוואנדו למתקדמים - Tae Kwon Do - 394806-25,26

נבחרת – 394902-39

מתקדמים : ימי ד' 14:30 – 16:00

נבחרת : ימי א' – 17:00 עד 18:30, ימי ד' 14:30 – 16:00

מאמן : ארטור איסקוב

שעות קבלה : ימי ראשון 16:00 – 17:00

נוכחות והשתתפות : חובת נוכחות בכל 13 השיעורים (מתחילים/מתקדמים). נבחרת חובת נוכחות של 26 פעם.

השלמות : סטודנט רשאי להשלים היעדר נוכחות באחד מקורסי חינוך גופני, מותנה בקבלת אישור המאמן של שני הקורסים.

הופעה : בגד ספורט (טרנינג/מכנס ספורט) וחולצת טריקו.

מטלות : חובת נוכחות והשתתפות פעילה בשיעורים, בסוף הסמסטר בשיעורים אחרונים המאמן רשאי על פי שיקול דעתו להעביר מבחן.

הרכב הציון : נוכחות על כל הופעה ינתנו 5 נקודות עד 65 נקודות והן יהוו 65% מהציון, 35% הערכת מאמן.

הרכב השיעורים :

שיעור 1: הכרות עם מושג טקוואנדו, גמישות וכושר גופני דגשים על מבנה הקורס, השתתפות הצפי המאמנים מהסטודנטים.

שיעור 2-5: גמישות וכושר גופני, עמידות וצעדים בסיסיים, סוגי בעיטות, סטאפ (step).
מתקדמים : עבודה על שילוב הסטאפ יחד עם התקפות והגנות, טכניקות של בעיטות בסיסיות.

נבחרת : עבודה קרבית בזוגות.

שיעור 6-9: שילוב הסטאפ עם טכניקות התקפה והגנה. עבודה בזוגות תוך מתן דגש על התקפה/תגובה.

מתקדמים : עבודה על שילוב הסטאפ יחד עם התקפות והגנות, טכניקות של בעיטות בסיסיות.

נבחרת : עבודה קרבית בזוגות.



שיעור 10-12 : תכניקות מתקדמות להתקפה/הגנה עבודה בזוגות.
מתקדמים : עבודה על שילוב הסטאפ יחד עם התקפות והגנות, טכניקות של בעיטות בסיסיות.
נבחרת : עבודה קרבית בזוגות.

שיעור 13-14 : שיעורים מסכמים, עבודה בזוגות על רקטות . מבחן אופציונאלי.
מתקדמים : עבודה קרבית בזוגות.
נבחרת : עבודה קרבית בזוגות.

בהצלחה וסמסטר מהנה!