

סילבוס HIIT מקוון

- שיעור 1 פיתוח כושר גופני עם מקל (tabata 20/10)
- שיעור 2 פיתוח כושר גופני ללא אביזרים (tabata 20/10)
- שיעור 3 פיתוח כושר גופני עם כיסא (tabata 20/10)
- שיעור 4 פיתוח כושר גופני ללא אביזרים (tabata 20/10)
- שיעור 5 פיתוח כושר גופני עם משקולות (tabata 20/10)
- שיעור 6 פיתוח כושר גופני עם כרית/כדור (tabata 20/10)
- שיעור 7 פיתוח כושר גופני עם כיסא (45/15)
- שיעור 8 פיתוח כושר גופני עם חבל/גומיה (45/15)
- שיעור 9 פיתוח כושר גופני עם מקל (45/15)
- שיעור 10 פיתוח כושר גופני עם כיסא (45/15)
- שיעור 11 פיתוח כושר גופני עם חבל (45/15)
- שיעור 12 פיתוח כושר גופני עם מקל (tabata 20/10)

שיעור 13 פיתוח כושר גופני עם ספר גדול (כמו כימיה אורגנית, אפשר להשתמש באלבום) (tabata 20/10)
השיעורים בעלי עצימות גובהה.

הקורס לא מותאם לנשים בהריון.

השיעורים יתבצעו באמצעות אפליקציית ZOOM שיש להוריד למחשב או לנייד. יש להירשם ל-ZOOM.

חייבים להצטייד במצלמה, רמקול ומיקרופון ולהעמיד את המצלמה כך שהמדריכה תוכל לראות את כל הגוף של הסטודנט.

כל השיעורים מצולמים לצורך הערכת הסטודנט לשימוש פנימי בלבד ולא לפירסום לאף אחד.

חייבים להיות נוכחים בכל שיעורים. אם הנכם מפסידים שיעור, עליכם להשלים שיעור אצל אותו המדריך. ניתן להשלים עד 3 פעמים בסמסטר. הנחיות להשלמת שיעור: <https://did.li/2t7ql>

הציון ניתן על פי השתתפות בשיעור.

חייבים להיות עם נעלי ספורט בשיעורי HIIT

The course is on Hebrew, but everyone can participate- watch and do the exercises.

Rules for participating in sports courses:

- Must have a camera aimed at you throughout the lesson. It is important that the instructor see the body.
- Must be present at all classes. If you miss a lesson, you must complete a lesson with the same instructor. Can be completed up to 3 times per semester.
- The grade is given according to the participation in the lesson.
- HIIT classes must be with sneakers.

קישור לקורס:

HIIT יום ראשון

<https://edu-il.zoom.us/j/84916821465?pwd=MUVpeGEvQlYrUm5MNmlzV2hmTitEQTO9>

קוד 098598

HIIT יום שלישי

<https://edu-il.zoom.us/j/81588702861?pwd=M25pVzIqYjdoMk9wVFI0MjZxQXNLQTO9>

קוד 164831

HIIT יום רביעי

<https://edu-il.zoom.us/j/82219848737?pwd=bktNYW90bzdwMWRFSmZsaCtLZnBydz09>

קוד 591391

ציוד הנדרש לקורס:

מזרן

משקולות או בקבוקי מים 0.5 ליטר

חבל באורך 1-1.5 מטר

מקל מטאטא באורך מטר

כרית בינונית או כדור קטן

כיסא עם משענת

לכל השיעורים יש להגיע בבגדי ספורט נוחים. כמו כן יש להצטייד במים ובמגבת.

**יש אפשרות לשנות את רמת השיעורים בהתאם לדרישה.

אסור להגיע חולים לאימון! אם אין אפשרות להגיע לשיעור, אז יש להשלים אותו לפי נהלי השלמת קורסי ספורט.

מרכיבי הציוד:

נוכחות בכל השיעורים עם ציוד נדרש 65%

הערת מדריך 35%

איחורים והעדרויות:

איחורים - אין לאחר לשיעור.

העדרויות - כל היעדרות גורעת 5 נק' מהציון הסופי

בכל מקרה של בעייה/שאלה ניתן לפנות למדריכה במייל

Natasha.goder@gmail.com