

תכנית הוראה עיונית שכבה י'

2 ש"ש צמודות.

פרקי הלימוד מתוך הספר של נייס – פיזיולוגיה של המאמץ.

סמסטר א' – הציון יכלול : מבחנים, בחנים, עבודות ותלמידות.

1. שלד – ארבעה שעורים.
2. מפרקי הגוף- ארבעה שעורים.
3. גורמי הישג -שני שעורים.
4. מרכיבי הכושר + הפסיכומטוריים - שישה שעורים.
5. .. עקרונות אימון –שני שעורים. .
6. מערכת הדם עד עמוד 283 – שישה שעורים(ללא פעולת הלב בזמן מנוחה ומאמץ)
7. שיעור מבוא בפסיכולוגיה.

סמסטר ב' – הציון יכלול: מבחנים, בחנים, עבודות ותלמידות.

7. שרירי השלד – שישה שעורים.
8. יציבה – שני שעורים.
9. שיטות אימון לפיתוח כוח – למלמדים חדר כושר – שישה שעורים.
10. תזונה – ארבעה שעורים.
11. השמנה – ארבעה שעורים.
12. מערכת הנשימה עד עמוד 256 – שישה שעורים (ללא תהליכי חילוף הגזים)
13. שיעור מבוא לתולדות החינוך הגופני .

*למורים המלמדים בחדר כושר ניתן ללמד את תרגילים מעמ' 371 – 378 בכרטיסיות.

כל שיעור תרגיל אחד : סוג תרגיל, מפרקים, שרירים, מישורי תנועה, סוג התכווצות....

** מספר השעורים בכל נושא יכול להשתנות, עד 10% .

** מומלץ ללמד לפי הסדר של נושאי הלימוד בתכנית .

** כל מבחן/ בוחן יכלול שני פרקים, חובה שתהיה בחירה בשאלות של 25%-30%.

פרק א'- שאלות קטנות – מושגים, פרק ב' – שאלות גדולות עם סעיף א' וב' .