

האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

הדרכה לכושר גופני צבאי א - 75351

תאריך עדכון אחרון 28-12-2023

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 0

תואר: בוגר

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: רפואה - המסלול הצבאי - צמרת

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: שנתי

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: עין כרם קרית א"י ספרא

מורה אחראי על הקורס (רכז): ד"ר אביב שופר

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: aviv.tzameret@gmail.com

שעות קבלה של רכז הקורס: בתיאום מראש

מורי הקורס:

ד"ר אביב שופר

תאור כללי של הקורס:

חינוך לכושר גופני בתצורה המתואמת לזו הנדרשת בצבא

מטרות הקורס:

הדרכה ועידוד ביצוע פעילות גופנית. שיפור יכולות גופניות

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

לבצע פעילות גופנית בדרך בריאה ונכונה

לעבור בוחן כושר גופני

דרישות נוכחות (%) :

100%

שיטת ההוראה בקורס: הדרכה קבוצתית ופרטנית ע"י מדריכים , בשילוב מטלות מקוונות מדי פעם

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

בניית תכנית אימון אישית ע"י מדריך אימון גופני

חומר חובה לקריאה:

לא רלוונטי

חומר לקריאה נוספת:

לא רלוונטי

מרכיבי הציון הסופי :

נוכחות / השתתפות בסיור 100 %

מידע נוסף / הערות:

אי מעבר בוחן כושר גופני לקראת תום השנה, השתתפות לא רציפה או עמידה כנדרש במטלות תח"ב השתתפות בהשלמה במסגרת "קורס קיץ".

אי מעבר קורס קיץ עלול להוביל לציון נכשל בקורס