

## האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

הדרכה לכושר גופני צבאי ג - 75356

תאריך עדכון אחרון 14-11-2024

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 0

תואר: בוגר

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

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 2026

סמסטר: שנתי

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: עין כרם

מורה אחראי על הקורס (רכז): ד"ר אלון אברמוביץ

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: [Alon.abramovich@mail.huji.ac.il](mailto:Alon.abramovich@mail.huji.ac.il)

שעות קבלה של רכז הקורס: בתיאום מראש

מורי הקורס:

---

ד"ר אלון אברמוביץ

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, בשילוב מטלות מקוונות לעתים

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:  
בניית תכנית אימון אישית ע"י מדריך אימון גופני

חומר חובה לקריאה:  
יועלה בהמשך

חומר לקריאה נוספת:

מרכיבי הציון הסופי :

מידע נוסף / הערות:  
אי מעבר בוחן כושר גופני לקראת תום השנה, השתתפות לא רציפה או אי הגשת מטלות כנדרש

---

תחייב השתתפות בהשלמה במסגרת "קורס קיץ".  
אי מעבר קורס קיץ עלול להוביל לציון נכשל בקורס