



מכללת  
**יסודות**  
— חטיבת ספורט —

המכללה  
האקדמית  
בוינגייט   
מאסכיו אהמה אקדמייה  
1944 טל

**מדריך כושר גופני ובריאות**

**ואימון קטינים (מכון כושר)**

**על פי חוק הספורט**

---

**לפרטים ולהרשמה: מכללת יסודות באילת**

**טל. 11-70-631-08**

**050-338-338-6**

---

### מטרות הקורס <

להכשיר מדריכי כושר גופני ובריאות על פי חוק הספורט, להקנות ידע, הבנה ומיומנויות הדרכה באימון גופני לצרכים בריאותיים.

### נושאי הלימוד <

**מדעי גוף האדם (180 שעות):**

אנטומיה של גוף האדם, פיזיולוגיה של האדם במנוחה ובמאמץ, פעילות גופנית בבריאות ובחולי, תזונת האדם במנוחה ובמאמץ, תורת התנועה (קינזיולוגיה), פציעות ספורט.

**מדעי הכושר והאימון הגופני (120 שעות):**

תורת הכושר הגופני, תרגילים ושיטות אימון במכון כושר, בניית תוכניות אימון וניהול בחדר כושר, התנסות בהדרכה.

**קורס מגיש עזרה ראשונה (28 שעות).**

### תנאי קבלה <

בהתאם להנחיות מנהל הספורט, על המועמד להיות בעל נסיון כמתאמן פעיל של שנה אחת לפחות באימון במכון כושר. על המועמד לעמוד בהצלחה בראיון אישי ובמבחני קבלה עיוניים ומעשיים. על המועמד להמציא אישור רפואי המאשר לאחר קיום בירור רפואי המתאים לדרישות הקורס, כי מצבו הרפואי אינו מונע ממנו מלהשתתף בקורס.

### תעודות הסמכה <

לעומדים בדרישות הקורס תוענק תעודה "מדריך כושר גופני ובריאות ואימון קטינים", עפ"י חוק הספורט, מטעם המכללה האקדמית בוינגייט. פתיחת הקורס באישור מנהל הספורט ומותנית במספר הנרשמים

**מועד פתיחה: 05/11/19**

**ימי לימוד: יום ג' בשעות: 17:00-21:00, יום ה' בשעות: 09:00-16:00**

**מקום הלימוד: מכללת יסודות - מ.מ.א, רח' האיצטדיון 40**

**דמי רישום: 350 ₪ דמי השתתפות: 7950 ₪**

\* 30 שעות לימוד נוספות המעניקות תעודות הסמכה כ-"מדריך אימון אישי", "מדריך לאימון באמצעות רצועות", מטעם המכללה האקדמית בוינגייט. קורס זה אינו לפי חוק הספורט.

קורס  
חינם