

סילבוס לקורס אמנויות לחימה בסיס

ירושלים, מרץ 2025

ימי שישי					ימי רביעי				
נושא	מיקום	שעות	תאריך	מפגש	נושא	מיקום	שעות	תאריך	מפגש
פסיכולוגיה של הספורט	זום	8:30-12:00	7.3.25	2	פתיחה	אל הלב	15:30-21:30	5.3.25	1
	פורים		14.03.25		אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	12.3.25	3
פסיכולוגיה של הספורט	זום	8:30-12:00	21.3.25	5	אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	19.3.25	4
פסיכולוגיה של הספורט	זום	8:30-14:30	28.3.25	7	שיטת אל הלב	אל הלב	15:30-21:30	26.3.25	6
שיטת אל הלב	זום	9:00-11:00	4.4.25	9	שיטת אל הלב	אל הלב	15:30-21:30	2.4.25	8
	פסח		11.4.25		שיטת אל הלב	אל הלב	15:30-21:30	9.4.25	10
	פסח		18.4.25			פסח		16.4.25	
שיטת אל הלב	זום	9:00-11:00	25.4.25	12	שיטת אל הלב	אל הלב	15:30-21:30	23.4.25	11
תורת האימון	זום	8:30-14:30	9.5.25	14	שיטת אל הלב	אל הלב	15:30-21:30	7.5.25	13
	ל"ג בעומר		16.5.25		אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	14.5.25	15
תורת האימון	זום	8:30-14:30	23.5.25	17	אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	21.5.25	16
תורת האימון	זום	8:30-14:30	30.5.25	19	אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	28.5.25	18
מדעי הספורט	אל הלב	8:30-14:30	6.6.25	21	אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	4.6.25	20
מדעי הספורט	זום	8:30-14:30	13.6.25	23	אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	11.6.25	22
עזרה ראשונה	זום	8:30-14:30	20.6.25	25	אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	18.6.25	24

*לוח הזמנים נתון לשינויים

**לצורך קבלת תעודה יש לסיים קורס ע"ר בהיקף 28 שעות והכשרה מעשית בהיקף 15 שעות

***המפגשים המעשיים יתקיימו בבית אל הלב, פועלי צדק 2, תלפיות, ירושלים