

הכנת המערכת האישית שנים ג'-ד'

תשע"ו 2015-2016

תוכן העניינים

עמ'	
3	הקדמה
3	הוראות להרשמה באינטרנט
4	הנחיות להכנת המערכת האישית
8	לימודים במסלול הרציף לתואר בוגר בהוראה (B.Ed) לסטודנטים בשנה ג' תשע"ו
9	הנחיות להכנת המערכת האישית לסטודנט שנה ג' תשע"ו
10	לימודי חובה שנה ג' – שובצו מראש
13	סוגיות לבחירה – מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה לשנה ג'
14	סוגיות לבחירה במסגרת קורס חובה במדעים לשנה ג'
16	רשימת סמינריונים המוצעים לשנה ג' – בהיקף 2 ש"ש
17	פירוט סמינריונים מתחום החינוך הגופני המוצעים לשנה ג'
23	רשימת סוגיות לבחירה – שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ג' בהיקף 1 ש"ש
24	פירוט סוגיות לבחירה – שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ג'
30	רשימת שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות לשנה ג' בהיקף 1 ש"ש
31	פירוט שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות לשנה ג'
35	צירופים אסורים - שנה ג'
36	תכנית הלימודים במגמות לשנה ג' - תשע"ו
43	הכנת המערכת האישית לסטודנטים בשנה ד' – תשע"ו
44	לימודים במסלול הרציף לתואר בוגר בהוראה (B.Ed) לסטודנטים בשנה ד' תשע"ו
45	הנחיות להכנת המערכת האישית לסטודנט שנה ד' תשע"ו
47	קורסי בחירה בלימודי שנה ד'
48	פירוט קורסי חקר ההוראה
51	קורסי חובה בלימודי שנה ד'
52	סוגיות לבחירה - מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה לשנה ד'
54	קורסי העשרה בתשלום עם הנחה משמעותית
55	רשימת סמינריונים המוצעים לשנה ד' בהיקף 2 ש"ש
56	פירוט סמינריונים מתחום מדעי החינוך לשנה ד'
59	פירוט סמינריונים מתחום מדעי החינוך הגופני לשנה ד'
65	רשימת סוגיות לבחירה – שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ד' בהיקף 1 ש"ש
66	פירוט סוגיות לבחירה – שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ד'
72	רשימת שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות לשנה ד' בהיקף 1 ש"ש
73	פירוט שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות לשנה ד'
82	צירופים אסורים לשנה ד'
83	תכנית הלימודים במגמות לשנה ד'
90	נספחים
91	לוח תאריכים לשנת הלימודים תשע"ו
92	שעות מעשיות עודפות – דף הרשמה – שנה ד'
93	קורסי העשרה – דף הרשמה – שנה ד'
94	מפת הקורסים

הקדמה

מטרת החוברת להביא לידיעת הסטודנט את המידע הדרוש לקראת הכנת מערכת הלימודים האישית, שתענה על דרישות ההסמכה לתואר הראשון.

בעת הרכבת מערכת הלימודים האישית, על הסטודנט להתחשב במערכת הקורסים ששובצו מראש (ניתן לצפות במערכת המידע האישית), וכן במידע הרלוונטי הייחודי שנוסף לקורסים (כגון: תשלום ייחודי, צרופים אסורים וכדומה).

על בעלי חובות משנים א', ב', ג' להשלים קורסים אלה כדי לעמוד בדרישות להסמכה. **ראש מנהל לומדים-דקנט רשאי לדרוש השלמת חובות גם אם קורסים אלה יבואו על חשבון הלימודים האחרים.** מידע על מועדי הקורסים של שנים א' – ב' מתפרסם באתר המכללה.

הכנת המערכת האישית תבצע דרך האינטרנט. מידע אודות תאריך ושעת הרישום ישלח לכל סטודנט. בכל מקרה לא ניתן להקדים את מועד ההרשמה ויש לבצע את הרישום במועד שנקבע.

הוספת קורסים תתאפשר **בשבוע הראשון ללימודים בלבד**. טופס בקשה לשינויים יעמוד לרשותכם במעמד מתחת ללוחות המודעות, ליד הכניסה למנהל לומדים-דקנט.

הוראות להרשמה באינטרנט

סטודנט יקר,

לפני הכניסה למערכת הרישום עליך לוודא כי שילמת שכר לימוד לשנת הלימודים תשע"ו. אם טרם שילמת, המערכת לא תאפשר רישום ואתה עלול להפסיד את תורך.

לתשומת ליבך, הרשמתך אפשרית רק בחלון הזמן שנקבע לך מראש. עם סיום חלון הזמן, תנותק מהמערכת וישמרו רק הקורסים אותם "קלטת" במערכת האישית שלך. אנה תכנן את זמנך בהתאם. שינויים ותוספות ייתכנו בסיום יום ההרשמה שנקבע עבורך, על פי ההזמנה שנשלחה אליך.

לתשומת לבך:

- א. **תכנית השיבוץ תמנע ממך להירשם לעודף שעות מעבר למכסת השעות המותרת - אם אתה מעוניין להירשם לקורסי מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה מעבר למכסת השעות המותרת, עליך לשלוח פקס או מייל עם הבקשה למנהל לומדים-דקנט בסמוך למועד הכנת המערכת. מס' פקס: 098639377. מייל: katyab@wincol.ac.il * עודף שעות כרוך בתשלום נוסף.**
- ב. **פטור מקורס הדרכה במועדוני בריאות וכושר - סטודנט בעל תעודת מדריך חדר כושר יכול לקבל פטור מהשתתפות בקורס ועליו להשתבץ במקומו ל-2 ש"ש של מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה להשלמת הדרישות לתואר. לקבלת פטור יש להגיש בקשה בצירוף תעודת מדריך למנהל לומדים-דקנט.**
- ג. **שינויים בקורסי החובה - יש באפשרותך לבצע שינויים בחלק ממועדי קורסי החובה ששובצו לך מראש על ידי למנהל לומדים-דקנט (פרט למרכזי בריאות וכושר). ההרשמה על בסיס מקום פנוי.**

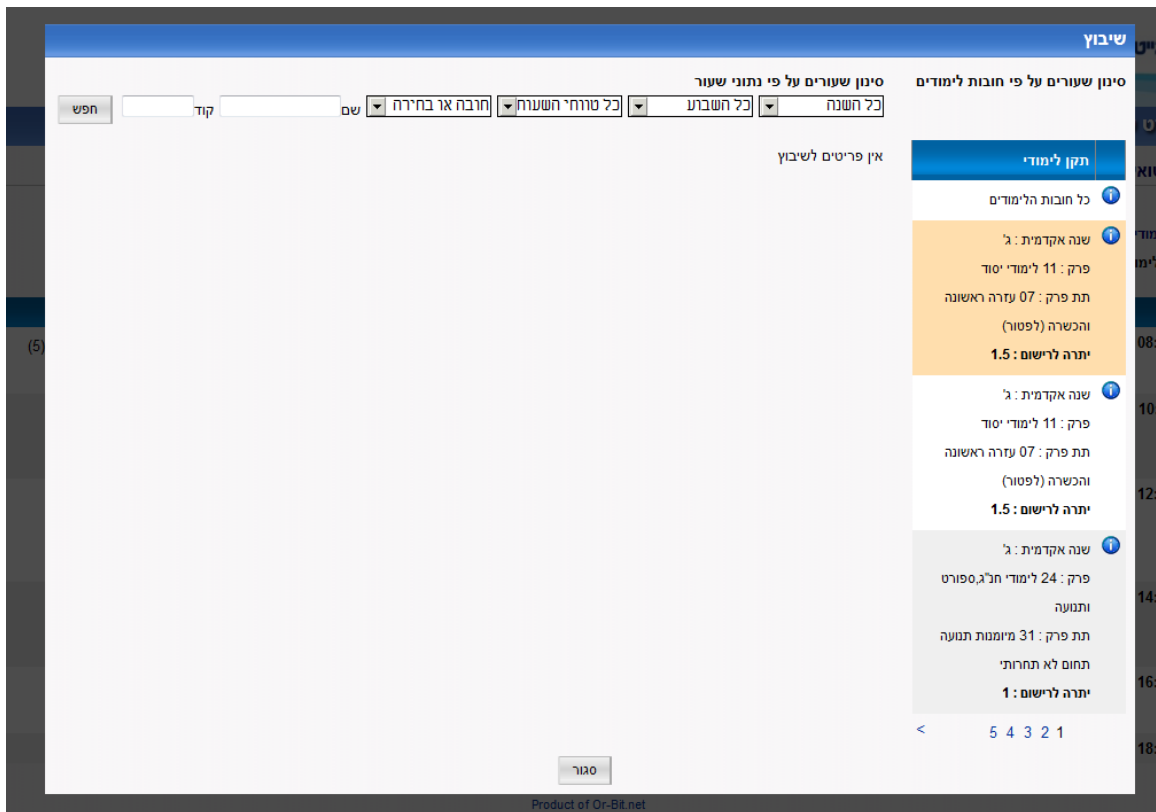
באחריות הסטודנט לוודא שכל הקורסים משובצים במערכת הסופית ולא נשמט אף קורס בעקבות השינויים.

הנחיות להכנת המערכת האישית

לאחר כניסה לאתר האישי, ניכנס ל"יעוץ וירטואלי"

נקבל את המסך הבא:
 בצד ימין של המסך מופיעים השיעורים המיועדים לשיבוץ על פי חובות הלימודים שלך. על מנת להשתבץ לאחד הקורסים, עליך להקיש על האייקון הכחול הנמצא מימין לקורס הרצוי.

על מנת לבחור את הקורס הרצוי, יש ללחוץ על העיפרון הנמצא מצד ימין לשורה המתאימה לפי יום, שעה וסמסטר.
 עם סיום בחירת הקורס יופיע המסך הבא. עם הכיתוב "אין פריטים לשיבוץ", משמע השיבוץ בוצע בהצלחה.



- עתה קיימות בפניך שתי אפשרויות:
1. להמשיך ולשבץ את הקורס הבא (מהרשימה בצד ימין).
 2. לעבור למסך המערכת ולראות את השיבוץ שנעשה (לחיצה על כפתור "סגור").
- לאחר לחיצה על הכפתור סגור יופיע מסך המטריצה:



14:39 30/07/2012

המכללת לחינוך גופני וספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט בע"מ

תוכנית לימודים

תוכנית לימודים: לימודים סדירים יח': ששנ"ת שנתון: תשע"ג שנה אקדמית: ד'

ראשון		שני		שלישי		רביעי		חמישי		שישי	
מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'
		(1)		(6)	(7)	(2)	(2)	(5)	(6)		
						(1)	(2)				
		(2)	(1)			(3)					
		(1)	(1)	(5)	(3)						
		(1)	(2)	(3)	(6)						
		(1)	(1)	(2)	(1)						

18:00-19:30

* המידע המופיע באתר הינו לצורך תכנון וידיעה בלבד. רק מסמך הנושא חותמת ותחמת בעל המפקיד מורשה מחייב רשמית את המוסד.
Product of Or-Bit.net

אם הנך רוצה לשנות את בחירתך, עליך ללחוץ על אייקון "פח הזבל" המופיע בתחתית הקורס המשובץ.

חג	רביעי		שלישי	
מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'
	(6)	(2)	(2)	(6)
1-1				(7)
		(3)	(2)	(1)
1-1				
לב זול	(1)			
1-1 רון				
לחול זמן	(4)	(3)	(2)	
1-1				
1-1	(1)	(2)		

לאחר ביטול ההרשמה לקורס, תתחדש האפשרות לשבצו בכניסה ל"שיבוץ מכלל השיעורים".

bitLive | Teamwork

התנתק | פרופיל

20/05/08/2012

המכללה האקדמית בוינגיט | **המכללת לחינוך גופני ולספורט ע"ש זיגמן במקום וינגייט בע"מ**

יעוץ וירטואלי

חזרה לרף הראשי

רשימת שיעורים ללא מועדים | רשימת המתנה | שיבוץ מכלל השיעורים

תוכנית לימודים

תוכנית לימודים: לימודים סדירים יח' שש"ח שנתון: תשע"ג שנה אקדמית: ד'

שנה 2013 לשיבוץ

תחילת	סיום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'
08:00-09:30	(1)	שיקום לב-ריאה-סטטא' (45801300-1) ד"ר יצחק שרון	(7)	(6)	(2)	(5)
10:00-11:30		פעילות גופנית לחולי לב (גמישות ושיווי משקל) (45800200-1) ד"ר דזנסקי אילת		(1)	(3)	חקר מודלים בהוראת חינוך גופני (42160400-1) ד"ר כהן רונה
12:00-13:30	(1)	פירוקים פשוטים (45800500-1) פשרי נונה		(2)		(1)
14:00-15:30	(1)	אבחון מחלות לב וקצרות נשימה בשקיות לב (45800800-1) ד"ר גרשביץ ירון	(3)	(2)		
16:00-17:30	(1)	קריאת א.ק.ג. וזרחפות (45800500-1) ד"ר וקטור ולדימיר	(1)		(2)	
18:00-19:30						

כל חובות הלימודים

שנה אקדמית: ג' פרק: 24 לימוד: 24 ספורט ותנועה תת פרק: 31 תחומת תנועה תחום לא תחומת פרק: 31 יתרה לרישום: 1

שנה אקדמית: ג' פרק: 24 לימוד: 24 ספורט ותנועה תת פרק: 35 תחומת תנועה תחום לא תחומת פרק: 31 יתרה לרישום: 2

שנה אקדמית: ד' פרק: 24 לימוד: 24 ספורט ותנועה תת פרק: 14 מבוא לעבודת גופנית גבראות יתרה לרישום: 1

כאשר תיעלם הרשימה שבצד ימין של המסך תדע כי סיימת את שיבוץ לשנת הלימודים הבאה.

הערות:

1. האחריות לשיבוץ מוטלת על הסטודנטים – עליכם לוודא שכל הקורסים משובצים במערכת הסופית ושלא נשמט אף קורס אחד בעקבות השינויים.
2. בדקו שהשתבצתם לכל החובות הלימודיים, כולל חובות משנים קודמות.
3. תוכלו לשנות מראש את השיבוץ של חלק מקורסי החובה, אך עליכם להקפיד ולהשתבץ במועד אחר. לתשומת לבכם: כשאתם מוציאים עצמכם משיבוץ יש סיכוי שמישהו אחר יתפוס את מקומכם.
4. חלון הזמן העומד לרשותכם הוא שעתיים. אם לא תתבצע כל פעילות במשך 20 דקות המערכת תתנתק ויהיה עליכם להיכנס מחדש. בזמן הניתוק הזמן אינו עוצר.

מומלץ להתכונן לשיבוץ מראש ולהכין חלופות.

**הכנת המערכת האישית
לסטודנטים בשנה ג' -
תשע"ו**

לימודים במסלול הרציף לתואר בוגר בהוראה (B.Ed.) לסטודנטים בשנה ג' תשע"ו

תכנית הלימודים תואמת את המתווים המנחים לתעודת בוגר בהוראה שאושרה על ידי המועצה להשכלה גבוהה.

ריכוז מכסת הלימודים בשנים ג' ו-ד' במסלול הרציף

שנה	ש"ש	סוג הקורס	המקצוע	תחום
ג	1.5	שו"ת	יסודות מדעים בכושר גופני	לימודי
ג	1	שו"ת	פסיכולוגיה של הספורט	חינוך
ג	1	שו"ת	תזונה ופעילות גופנית	גופני
ג	1	שו"ת	סוגיית בחירה במדעים	(חנ"ג)
ג	2	מיומנות	הדרכה במרכזי בריאות וכושר	
ג	1	מיומנות	מיומנות תנועה: תחום לא תחרותי	
ד	1	שו"ת	קידום פעילות גופנית ובריאות	
ד/ג	5	שו"ת	סוגיות בחירה **	
ד/ג	5	שו"ת/מיומנות	סמינריון בחנ"ג ובספורט	
ד/ג	2	סמינריון	קורסים לפי תכנית המגמה	לימודי מגמה
ד/ג	10	שו"ת/ מיומנות/ והתנסות		
ג	1	שו"ת	מדידה והערכה בחינוך ובחינוך גופני	לימודי
ג	1	שו"ת	תכנון לימודים ודרכי הוראה	חינוך
ג	1	שו"ת	בביה"ס העל יסודי	
ג	6	התנסות	התנסות בהוראה בחטיבת ביניים ובחטיבה עליונה וסדנת התנסות	
ד	1	שו"ת	היבטים חברתיים בחינוך	
ד	2	סמינריון	סמינריון בחינוך	
ד	2	שו"ת	סוגיות בחקר הוראה	
ד/ג	ש"ב	לפטור	עזרה ראשונה *	לימודי
	ש"ב	לפטור	זהירות בדרכים *	יסוד
	ש"ב	לפטור	בטחון ובטיחות *	
	44.5		סה"כ שעות	

* קורסים אלה נדרשים לזכאות לתעודת הוראה אך אינם מקנים קרדיט אקדמי.
** מתוכן עד 5 ש"ש בתחום מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה.

הנחיות להכנת המערכת האישית לסטודנט שנה ג' – תשע"ו

לכל סטודנט ישלח המסמך הבא:

מועד הרשמה להכנת המערכת – סדר הרישום נקבע על פי הגרלה. הכנת המערכת לשנה ג' תעשה לאחר רישום הסטודנטים משנה ד'. סדר ההרשמה בשנה ד' יהיה הפוך (הנרשמים ראשונים בשנה ג' ירשמו אחרונים בשנה ד', ולהיפך).

המידע שלהלן מרכז את הדרישות בלימודי שנה ג' ומטרתו לעזור לסטודנט להכין את המערכת האישית. חלק מהמערכת משובץ מראש וחלקה האחר נקבע בעת הרישום.

לימודי חובה – שיבוץ מוקדם

יסודות מדעיים של טיפוח הכושר הגופני - (הרצאה + תרגיל)
מדידה והערכה בחינוך ובחינוך הגופני
מרכזי בריאות וכושר: עקרונות הפעלה ואימון (כולל פציעות ספורט)
תזונה ופעילות גופנית
פסיכולוגיה של הספורט
מיומנות תנועה: תחום לא תחרותי (על פי בחירת הסטודנט)
תכנון לימודים ודרכי הוראה בחטיבת הביניים ובחטיבה העליונה
התנסות בהוראה בחטיבת ביניים ובחטיבה עליונה (כולל סדנת התנסות)
לימודי מגמה (על פי בחירת הסטודנט)
בטחון ובטיחות
זהירות בדרכים

לימודי חובה – שיבוץ אישי

עזרה ראשונה
סוגיות לבחירה - שו"תים ומיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה
בלימודי שנים ג'-ד' יש ללמוד 10 ש"ש של לימודי בחירה. מתוכם רשאי הסטודנט לבחור עד 5 ש"ש מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה.
במסגרת מכסה זו, בשנה ג' הסטודנט רשאי לבחור:
א. 2 ש"ש מתוך רשימת הסוגיות העיוניות - שו"תים.
הערה: למי שמעוניינים להמשיך במסלול של קבלת תעודת מאמן בשנה ד', קורס "יישום עקרונות מדעיים בהדרכה ואימון" שנכלל במכסה זו הינו חובה.
ב. עד 2 ש"ש מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה.
את השעות האלה יש לבחור מהקורסים שברשימת המיומנויות המתקדמות בספורט ותנועה. מי שלמד בקורס מדריכים זוכה ב-4 ש"ש.
קורס בחירה במדעים – על-פי הפירוט בע"מ 14-15.
סמינריון (2 ש"ש) – סטודנט שנה ג' יבחר סמינריון אחד מתוך רשימת הסמינריונים מתחום מדעי החינוך הגופני. השיבוץ יעשה בזמן הכנת המערכת על בסיס מקום פנוי. בלימודי שנה ד' ילמד סמינריון אחד נוסף מתחום מדעי החינוך. מספר הסטודנטים בכל סמינריון מוגבל ויש להיערך לאפשרות של בחירה חלופית. לא ניתן ללמוד בלימודי ג'-ד' 2 סמינריונים אצל אותו מרצה.

יש להביא בחשבון שקורסים שונים עלולים להיות סגורים ולכן מומלץ להכין קורסים חלופיים.

לתשומת לבכם

סטודנט המעוניין באישור למסיימי שנה ג' המקנה אפשרות עבודה במערכת החינוך, חייב לסיים לפחות 80% מלימודי שנים א'-ג' (חובה לסיים תכנון לימודים ודרכי הוראה, הכשרה להוראה ועזרה ראשונה).
להנפקת האישור יש לפנות לדוא"ל: zoharm@wincol.ac.il

לימודי חובה שנה ג' – שובצו מראש

יסודות מדעיים של טיפוח הכושר הגופני (1.5 ש"ש)

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
10:00 – 08:00	א	ה	ד"ר יואב מקל	3040.01
10:00 – 08:00	א	ג	מעבדה: שי יהל-אוחנה	
10:00 – 08:00	א	ה	ד"ר יואב מקל	3040.02
10:00 – 08:00	א	ד	מעבדה: ד"ר חן ימין	
12:00 – 10:00	א	ג	ד"ר יואב מקל	3040.03
12:00 – 10:00	א	א	מעבדה: שי יהל-אוחנה	
12:00 – 10:00	א	ג	ד"ר יואב מקל	3040.04
10:00 – 08:00	א	ה	מעבדה: ד"ר חן ימין	

מדידה והערכה בחינוך ובחינוך הגופני (1 ש"ש)

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
14:00 - 12:00	א	א	ד"ר עינת ינוביץ	3020.01
12:00 – 10:00	א	ד	ד"ר עינת ינוביץ	3020.02

מרכזי בריאות וכושר: עקרונות הפעלה ואימון (1.5 ש"ש)

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
16:00 – 14:00	א	א	ד"ר פיני שמעון	3042.01
12:00 – 10:00	ב	א	מרון רובינשטיין	
16:00 – 14:00	א	א	ד"ר פיני שמעון	3042.02
14:00 – 12:00	ב	א		
14:00 – 12:00	א	ד	ד"ר יוסי חלבה	3042.03
10:00 – 08:00	ב	ד	ד"ר פיני שמעון	
14:00 – 12:00	א	ד	ד"ר יוסי חלבה	3042.04
16:00 – 14:00	ב	ד		
16:00 – 14:00	א	ד	ד"ר חן ימין	3042.05
10:00 – 08:00	ב	ג		
16:00 – 14:00	א	ד	ד"ר חן ימין	3042.06
16:00 – 14:00	ב	ג	ד"ר יוסי חלבה	

פציעות ספורט (0.5 ש"ש)*

שעה	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
16:00 - 14:00	א	א	מאיה עבאדי	3007.01
14:00 - 12:00	א	ד	ד"ר שגיא בנאי	3007.02
16:00 – 14:00	א	ד	ד"ר שגיא בנאי	3007.02

*פעם בשבועיים במקביל לקורס מרכזי בריאות וכושר: עקרונות הפעלה ואימון סמסטר א'.

* ציון 70 לפחות לאחר שקלול הציונים בקורסים מרכזי בריאות וכושר (2 ש"ש) ויסודות מדעים בכושר גופני (1.5 ש"ש). השקלול ביחס לשעות הקורס (60% ו-40% בהתאמה).
 * ציון עובר ב: אנטומיה, פיסיולוגיה של המאמץ, תזונה ופעילות גופנית, מבוא לארגון וניהול.
 * תעודת מגיש עזרה ראשונה

תזונה ופעילות גופנית (1 ש"ש)

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
12:00 – 10:00	ב	ד	ד"ר סיגל אילת-אדר	3002.02
10:00 – 08:00	ב	ה	ד"ר סיגל אילת-אדר	3002.01

פסיכולוגיה של הספורט (1 ש"ש)

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
12:00 - 10:00	ב	ג	ד"ר סימה זך	3013.01
14:00 - 12:00	ב	ד	ד"ר סימה זך	3013.02

מיומנויות תנועה: תחום לא תחרותי (1 ש"ש) – שובץ מראש (חובה)

ש"ש	שעה	סמס'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד
1	12:00 – 10:00	א	א	צמח	טניס	3702.00
1	12:00 – 10:00	א	א	בן דור	קטרגל	3709.00
1	12:00 – 10:00	א	א	ראודניץ	ריקודים סלונים ולטינים	3721.00
1	12:00 – 10:00	ב	א	צוות	ניווט ספורטיבי	3703.10
1	12:00 – 10:00	ב	א	צוות	כדורעף חופים	3713.00
1	12:00 – 10:00	ב	א	צמח	טניס	3717.00
1	10:00 – 08:00	א	ד	בן-שלוש	יוגה בחינוך	3820.00
1	09:45 – 08:15	א	ד	צוות	טניס	3739.00
1	09:45 – 08:15	א	ד	זהר	פילטיס	3718.00
1	09:45 – 08:15	ב	ד	בן-שלוש	יוגה בחינוך	3821.00
1	09:45 – 08:15	ב	ד	לבשטיין	הוראת קרב מגע	3708.10
1	09:45 – 08:15	ב	ד	ינאי	רכיבה על אופני שטח	3860.00

ביטחון, בטיחות ושעת חירום – יתקיים כקורס מתקשב בתאריכים הבאים:

23.11.2015 – 2.11.2015

01.02.2016 – 11.1.2016

23.5.2016 – 2.5.2016

חינוך לזהירות ובטיחות בדרכים – יתקיים כקורס מתקשב בתאריכים הבאים:

29.12.2015 – 7.12.2015

28.3.2016 – 7.3.2016

27.6.2016 – 6.6.2016

סמסטר קיץ מרוכז בתאריכים: 27/07/16-11/07/16

קורסים:

- בטחון, בטיחות ושעת חירום

- חינוך לזהירות ובטיחות בדרכים (זה"ב)

על הסטודנט להירשם לאחת מהאפשרויות הנ"ל (בכל קורס). טופס רישום יישלח כשבועיים לפני פתיחת כל קורס למייל האישי.

הקורסים יתקיימו באמצעות מכון מופ"ת. עלות כל קורס כ-60 ₪.

יש לעדכן את המייל האישי במערכת המידע!

מידע חשוב!!

- סטודנטים שיהיו מעוניינים להירשם בשנה ד' (תשע"ז) לקורס מאמנים חייבים לעמוד בתבחיני מנהל הספורט:
1. בעלי תעודת מדריך - רק **מ לפני שנה"ל תשע"ד** (שנתיים הפרש מסיום תעודת מדריך לתחילת קורס מאמנים)
 2. אישור מאגודה/איגוד/ התאחדות על הדרכה תחרותית **במשך שנתיים** לפחות.

מומלץ לכל מי שמעוניין בקורס מאמנים להתחיל **עוד בשנה זו – 2015** - לעסוק בהדרכה במסגרת המומלצת. לידיעתכם, אין המכללה מתחייבת לפתוח קורסי מאמנים. פתיחת קורסים אלו מותנית במספר הנרשמים העומדים בתבחינים.

סוגיות לבחירה – מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה לשנה ג'

כללי

בשנים ג'-ד' חובה לבחור 10 ש"ש של סוגיות לבחירה. מתוכן, יש אפשרות לבחור עד 5 ש"ש של מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה. **בשנה ג' יאושרו עד 2 ש"ש של מיומנויות מתקדמות לבחירה בספורט ותנועה** (מתוך מכסה מרבית של 5 ש"ש).
סטודנטים שלמדו קורס מדריכים בקיץ – מכסת קורסים אלה נכללת במכסת השעות המעשיות לבחירה, ועליהם לבחור עוד 1 ש"ש בשנה ד'.

מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה

להלן המיומנויות המתקדמות בספורט ותנועה המאושרות בתכנית האקדמית לסטודנטים שנה ג':

ש"ש	שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד
4	11:45-08:15	ש	א	זימט	מדריך לפעילות גופנית בונה עצם	4809.00
2	09:45-08:15	ש	א	וילוז'ני	יוגה בחינוך מתחילים	3701.00
2	09:45-08:15	ש	א	צמח	טניס מתקדמים	3702.01
10 (6)	16:15-08:15	ש	א	הלפרין	הכשרת מדריכים למחול*	4841.00
4	14:00-10:00	ש	א	צוות מורים	מדריכים למחול אירובי ולעיצוב **	4802.00
4	12:00-08:00	ש	ד	צוות מורים	מדריכים למחול אירובי ולעיצוב **	4804.00
3	12:00-10:00	ש	ד	איסן	מדריכי מחול בסגנון ג'אז ***	4805.00
2	14:00-12:00	ש	ד	איסן	מחול בסגנון ג'אז	4813.00
2	12:00-10:00	ש	ד	לבשטיין	הוראת קרב מגע	4801.00
1	14:00-12:00	א	ד	פיצ'רסקי	מחול מזרחי למתחילות	3766.00
3	13:45-08:30	א	ו	בדולח	מדריך לריצות ארוכות	3751.00
4	ע"פ תיאום עם המורה	א		כנען	קורס מצילים בבריכה ****	4833.00

()

השעות המופיעות בסוגריים הן השעות המוכרות לתואר.

* ההיקף הכולל של תכנית זו הוא 10 ש"ש. היא כוללת 6 ש"ש בתחום התנועה המקנים קרדיט אקדמי וכן שו"ת נוסף מתוך לימודי הבחירה המקנה קרדיט בהיקף 1 ש"ש.

3 ש"ש נלמדים כחלק מלימודי ההעשרה.

** נדרשת השלמה בימים מרוכזים.

*** הקורס יתקיים גם בחופשת הסמסטר.

**** חלק מהבחינות תערכנה בימים מרוכזים שיתואמו במסגרת הקורס.

להלן רשימת המיומנויות המתקדמות בספורט ותנועה בתשלום ייחודי (בנוסף לשכ"ל), ע"פ המתפרסם בחוברת שכר לימוד תשע"ו:

הקורס	תשלום (₪)	הערות
קורס מצילים בבריכה	985	לעומדים בדרישות הקורס תוענק תעודת מציל מוסמך סוג 1 מטעם משרד התעשייה, המסחר והתעסוקה (התמ"ת).
מדריך לריצות ארוכות	1900	

סוגיות לבחירה במסגרת קורס חובה במדעים – לשנה ג'

סטודנטים שנה ג' חייבים לבחור שו"ת אחד מהרשימה
(בנוסף לחובת 5 ש"ש בלימודי שנים ג'-ד')

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
10:00 – 08:00	א	ג	ד"ר דנה לורבר	מכניקה של תאים	4130.06
12:00 – 10:00	א	ג	ד"ר סיגל בן-זקן	מבוא לגנטיקה	4130.02
16:00 – 14:00	ב	ג	ד"ר סיגל בן-זקן	מבוא להנדסה ביו-רפואית	4130.03

פירוט הקורסים מתחום המדעים

קוד: 4130.06

מכניקה של תאים

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר דנה לורבר

מטרות

1. הכרת מושגי יסוד מכניים.
2. לימוד המנגנונים המאפשרים לתאים לחוש את העולם המכני המקיף אותם והשפעתם על התא.
3. לימוד הקשר בין פעילות התא הבודד למאפייני הרקמה.
4. סקירת הידע העדכני לגבי הקשרים בין הסביבה בה תאים נמצאים לפעילותם הביולוגית.

ראשי פרקים

1. מבוא: הקשר בין הסביבה המכנית בה התא נמצא לבין תפקודו של התא הבודד. 2. מושגי יסוד מכניים: כוח, מאמץ, עיבור, צמיגות. 3. שלד התא: מבנה והרכב שלד התא, תכונותיו והשפעתו על תפקוד תאים. 4. מודלים של התא. 5. הקשר בין מבנה התא הבודד למאפייני הרקמה: עצם, רצועות וגידים, תאי אנדותל ותאי דם אדומים.

דרך ההוראה בקורס

הוראה פרונטלית מלווה באמצעי המחשה.

קוד: 4130.02

מבוא לגנטיקה

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר סיגל בן-זקן

מטרות

- להקנות לתלמידים ידע בסיסי בגנטיקה ובעקרונות החשיבה הגנטית, כולל תיאוריות שונות הנוגעות לדרכי תורשה ולביולוגיה של הגנטיקה, מחלות גנטיות וגנטיקה של אוכלוסיות.
הערה: לא נדרש ידע מוקדם בביולוגיה.

ראשי פרקים

1. מנדליזם - תורשה מונוהיברידית ודיהיברידית, תורשה קו-דומיננטית, ניתוח שושלות, דומיננטי, רצסיבי, חדירות, החתמה, תורשה מולטיפקטוריאלי, תורשה וזויג, הגבלה למין, השפעה ממין, תורשה כמותית. 2. התיאוריה הכרומוזומלית של התורשה - מיטוזה, מיוזה, מבנה הכרומוזום, אירועי אי הפרדה אנומליות כרומוזומליות - מספריות ומבניות, תאחיזה ושחלוף, מרחקי מפה - מיפוי גנטי, מוטציות. 3. גנטיקה של אוכלוסיות - סקירה גנטית באוכלוסיות. 4. מחלות גנטיות - ייעוץ גנטי, אבחון טרום לידתי, מחלות גנטיות.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים בכיתה.

מטרות

להקנות לסטודנטים ידע בסיסי בתחומים שונים של הענף המתפתח הנדסה ביו-רפואית.

ראשי פרקים

1. סקירה על תחומי ההנדסה-הרפואית, רקע היסטורי, הגדרות ועקרונות בסיסיים. 2. איתור ועריכת מידע ביו-הנדסי. עריכה מדעית/טכנית של מידע ביו-הנדסי. מקורות מדעיים בהנדסה ביו-רפואית, חיפוש במאגרי מידע. 3. אותות ביולוגיים. מקורות, מדידה ועיבוד מקורות ביולוגיים של פוטנציאלים חשמליים. 4. דימות רפואי. עקרונות של דימות רפואי, דימות בעזרת CT, MRI, גלי קול, עכבה חשמלית. 5. מודלים הנדסיים למערכות ביולוגיות. 6. ביו-ננוטכנולוגיה והנדסת רקמות. שילוב טכנולוגיות המזעור עם מערכות רפואיות וביולוגיות, חומרים ביו-מלאכותיים, גידול הנדסי של רקמות. 7. הנדסה ביו-רפואית בבית החולים. דרישות של ניטור קליני ופתרונות טכנולוגיים, מכשור רפואי ברפואה דחופה ובטיפול נמרץ. 8. אברים ומשתלים מלאכותיים. משתלים אורתופדיים, מפרקים מלאכותיים, מערכות עזר ללב או ריאות כושלים, משתלים נוירולוגיים, משתלים קוסמטיים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים בכיתה.
הערה: לא נדרש ידע מוקדם במתמטיקה, פיסיקה או ביולוגיה.

סמינריונים המוצעים לשנה ג' – בהיקף 2 ש"ש

סטודנט שנה ג' יבחר סמינריון אחד מתוך רשימת הסמינריונים מתחום מדעי החינוך הגופני בלבד. בלימודי שנה ד' ילמד סמינריון נוסף מתחום מדעי החינוך.

מתחום מדעי החינוך הגופני

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
16:00 – 12:00	א	א	ד"ר שלומית בנימין	בעיות חברתיות בישראל: מגדר, אתניות לאומיות	4233.08
18:00 – 14:00	א	א	ד"ר נילי שטינברג	איתור גורמי סיכון לפציעות בקרב ספורטאים	4252.01
16:00 – 12:00	ב	א	ד"ר סיגל בן-זקן	גנטיקה וספורט: היבטים גנטיים של יכולות גופניות	4252.02
16:00 – 12:00	א	ד	ד"ר רונן ראובני	היבטים פיזיולוגיים וקליניים של בדיקת מאמץ לב ריאה (CPET)	4255.02
18:00 – 14:00	א	ד	ד"ר לאל גרשגורן	היבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי	4235.04
18:00 – 14:00	א	ד	ד"ר חיים קאופמן	תולדות התרבות הגופנית בעם ישראל ובמדינת ישראל	4235.01
14:00- 10:00	ב	ד	ד"ר אנטוניו דלו-יאקוניו	יישומים באימון שרירי ליבה כתמיכה לביצועי ספורט	4251.08
18:00 – 14:00	ב	ד	ד"ר אילן סלע	יחסי גומלין בין פעילות גופנית ותהליכי התמרה סרטניים	4258.01
18:00 – 14:00	ב	ד	פרופ' ישעיהו הוצלר	תכניות חינוכיות משלבות בחינוך הגופני: התאמת הפעילות לילדים עם מוגבלות	4232.03
16:00 – 14:00	ש	ד	ד"ר סיגל אילת-אדר	אפידמיולוגיה של פעילות גופנית ותזונה	4239.01
נלמד בקיץ 2015 (שנה"ל תשע"ו)			פרופ' משה איילון	ביומכניקה וספורט – שיפור ביצוע ומניעת פציעות	4254.40
נלמד בקיץ 2015 (שנה"ל תשע"ו)			ד"ר גל זיו	מודעות, מדיטציה ודמיון לשיפור מיומנויות מוטוריות ותנועתיות	4232.05
נלמד בקיץ 2015 (שנה"ל תשע"ו)			ד"ר שמחה אבוגוס	סגנונות ניהול, מוטיבציה ולמידה בארגונים בספורט	4236.01

סטודנט המשתתף בסמינריון נוסף כתוצאה מפרישה מסמינריון לאחר יותר משבועיים מתחילת הסמסטר, יחויב בתשלום עבור 2 ש"ש. סטודנט הפורש מסמינריון חייב להודיע על כך למנהל לומדים-דקנט; פרש ולא הודיע יחויב בתשלום על הקורס, גם אם פרש בטווח השבועיים המותרים.
סטודנט הנדרש על-פי התקנון לחזור על קורס סמינריון, יחויב בתשלום עבור 2 ש"ש.

פירוט הסמינריונים מתחום מדעי החינוך הגופני – המוצעים לשנה ג'

קוד: 4233.08

בעיות חברתיות בישראל: מגדר, אתניות ולאומיות

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר שלומית בנימין

מטרות

1. הכרת תחום הדעת של "בעיות חברתיות" כמסגרת לחשיבה וניתוח סוציולוגי.
2. העמקת הידע וההבנה אודות קונפליקטים ובעיות חברתיות בתחומים מרכזיים של החברה בישראל.
3. רכישת מיומנויות לניתוח ובחינה של בעיות חברתיות באמצעות עבודת שדה וחקר מקרה ספציפי של בעיות חברתיות.

ראשי פרקים

המונח "בעיות חברתיות" כולל בתוכו מגוון רחב של תחומים בהם אי שוויון, עוני, פשע, בעיות סביבה, אפליה, גזענות, סקסיזם ועוד המוכרים לכולנו מחיי היום יום. מטרת הסמינר להתחקות אחר בעיות חברתיות אלו כמסגרת לחשיבה וניתוח סוציולוגי. בתוך כך ננסה לבחון למשל באילו אופנים המסגור של בעיה חברתית בשיח הציבורי מייצר תבניות חשיבה מקובלות אודותיה? למי יש את הכוח להגדיר מהי הבעיה החברתית וגבולותיה? איך מגדירים אותה קורבנותיה? וגם כיצד הגדרתה של הבעיה החברתית משפיעה על המדיניות הציבורית ביחס אליה? הסמינר יוקדש ללמידת גישות שונות לניתוח בעיות חברתיות תוך התמודדות עם מקרי מבחן הקשורים בחברה בישראל כפי שהם באים לידי ביטוי באתרים שונים כמו עיתונות, קולנוע, ספרות תנועות לשינוי חברתי ועוד.

נושאים לעבודות סמינריוניות

באמצעות ראיונות /או ניתוח תוכן נערוך ניתוח ודיון על מקרה מבחן של בעיה חברתית בישראל. הבעיה החברתית תעסוק באחת מהקטגוריות החברתיות הבאות: מגדר (גברים, נשים, נטייה מינית), אתניות והגזעה (מזרחים, אשכנזים, אתיופים, רוסים וקבוצות אתניות נוספות בישראל), לאומיות (יחסי יהודים ערבים). הנושאים לעבודה הסמינריונית יבחרו באופן אישי בתיאום עם המרצה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, סדנאות, פגישות אישיות ורפראטים.

קוד: 4252.01

איתור גורמי סיכון לפציעות בקרב ספורטאים

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר נילי שטינברג

מטרות

1. לאתר גורמי סיכון לפגיעה בקרב ספורטאים מענפי ספורט שונים (כולל התפתחות של אנומליות אנטומיות). באמצעות הבנת הקשר בין האנטומיה, ביומכניקה, הפיזיולוגיה של המפרקים, טכניקת הענף (כולל העומסים הפועלים על הגוף בשעת האימון והתחרות) ותהליכים ביולוגיים כלליים (הופעת מחזור והתפתחות השלד) בגיל ההתבגרות. 2. לעקוב אחרי ההתפתחות הפיזית של הספורטאים עם הגיל, להגדיר את דגמי הגדילה שלהם ולהשוות אותם עם אלה של נערים ונערות שאינם עוסקים בספורט. 3. להבין את הקשר שבין מבנה גופני (פרופורציות, טווחי תנועה וכד') ויכולת הספורטאי (הסיכוי להתפתח לספורטאי בענף ספורט ספציפי). 4. להציע שורה של המלצות אופרטיביות בקשר לאופי וסוג התרגילים שהספורטאי יכול לבצע בכל גיל, על מנת להקטין את הסיכוי להיארעות של פציעות חוזרות.

ראשי פרקים

1. תהליכי גדילה והתפתחות של ספורטאים. 2. מהי סקירה מקיפה של ספורטאים. 3. התאמת הסקירה המקיפה לענפי הספורט השונים. 4. בניית שאלון ופרוטוקול הבדיקה המקיפה. 5. מהי בדיקה פיזיקאלית של ספורטאים. 6. מדידות אנתרופומטריות (ואינדקסים אנתרופומטריים). 7. בדיקת עובי קפלי עור של ספורטאים. 8. בדיקות של טווחי תנועה אקטיביים ופסיביים. 9. בדיקת יציבות מפרקים. 10. אנומליות אנטומיות. 11. גורמי סיכון לפציעות גופניות ספציפיות לכל ענף ספורט.

נושאים לעבודות סמינריוניות

1. השוואת טווחי תנועה של מפרקי הגוף השונים בקרב ספורטאים מענפים שונים 2. מבנה גוף אנתרופומטרי של ספורטאים מענפים שונים 3. אנומליות אנטומיות בגפיים תחתונות ועמוד השדרה 4. בדיקות מקיפות לספורטאים צעירים (בענף ספציפי) 5. איתור פציעות מרכזיות בענף ספורט ספציפי ודרכי המניעה לפציעות 6. השוואת גורמי סיכון לפציעות בין שני ענפים שונים.

דרך הוראה בקורס: הרצאות, דיונים, למידת שיטות הבדיקות הפיזיקאליות, קריאה וחיפוש מאמרים, הדרכה קבוצתית ואישית בכתיבת העבודה.

קוד: 4252.02

גנטיקה וספורט: היבטים גנטיים של יכולות גופניות

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר סיגל בן-זקן

הסמינריון יתמקד בבסיס הגנטי של יכולות גופניות.

מטרות

1. לימוד הבסיס הגנטי של יכולות גופניות 2. לימוד שיטות מחקר בגנטיקה של פעילות גופנית 3. סוגיות במחקר של גנטיקה וספורט 4. הכרות עם המעבדה לגנטיקה וביולוגיה מולקולרית.

ראשי פרקים

1. גנטיקה כללית 2. שונות גנטית והשפעתה על יכולות גופניות 3. שיטות מחקר בגנטיקה 4. כיצד ניגשים לחקר הבסיס הגנטי של פעילות גופנית 5. המפה הגנטית של פעילות גופנית 6. גנומיקה: הכרות עם מאגרי מידע גנטיים 7. הכרות עם המעבדה לגנטיקה.

נושאים לעבודות סמינריוניות

1. גנטיקה ואימון – הבסיס הגנטי של יכולות ההשתפרות בעקבות אימון 2. גנים הקשורים בביצועים גופניים – מה ניתן ללמוד מהם? 3. גנטיקה של ספורטאי עילית – מאין באנו ולאן נלך? 4. גנטיקה של אתלטים ארוביים/אנארוביים 5. גנטיקה של כח 6. הבסיס הגנטי של השפעת תזונה/אימון על ביצועים גופניים 7. שיקולים גנטיים בהכוונה למקצועות ספורט 8. גנטיקה ופעילות גופנית מונעת – הבסיס הגנטי של מטופלים (סוכרת, ADHD, חולי לב ועוד) 9. ה'מורווחים' מפעילות גופנית מונעת 10. גנטיקה של עקה כימצונית (oxidative stress) בפעילות גופנית.

היבטים פיזיולוגיים וקליניים של בדיקת מאמץ לב ריאה CPET

קוד: 4255.02

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר רונן ראובני

מטרות

1. להקנות לתלמידים מושגי יסוד פיזיולוגיים של בדיקת מאמץ לב ריאה 2. להבין את המשמעות הקלינית של הבדיקה 3. להבין את משמעות הבדיקה בספורטאי עילית 4. "מהתאוריה לשטח" – ביצוע בדיקת צריכת חמצן מרבית בספורטאי לעומת לא ספורטאי.

ראשי פרקים

1. מערכת הנשימה והמערכת הקרדיוסקולרית כתגובה למאמץ – בסיס פיזיולוגי 2. הבנת המשמעות של צריכת חמצן מרבית – חוק פיק 3. פרוטוקול בדיקה – ממנוחה להתאוששות 4. מדדים נשימתיים במהלך בדיקה תקינה – אוורור ריאות, נפח נשימה ותדירות נשימה 5. חילופי הגזים במהלך בדיקה תקינה – דיפוזיה של חמצן ו- VCO_2 מהבועיות לכלי הדם הראייתיים ולהיפך, הבנת משמעות רוויית החמצן 6. המערכת הקרדיוסקולרית במהלך בדיקה תקינה – דופק, דופק חמצני וצריכת חמצן לעומס עבודה 7. קליטת החמצן בשריר – מעבר מהעורקיק למיטוכונדריה 8. זיהוי הסף האנאירובי הנשימתי במהלך מבחן מאמץ מדורג – ומשמעותו הקלינית 9. ערכים פיזיולוגיים קרדיוסקולריים ונשימתיים בקרב ספורטאי עלית 10. בדיקת מאמץ קלינית בקרב חולי ריאה כרוניים 11. בדיקת מאמץ קלינית ואי ספיקת לב 12. פיענוח בדיקות קליניות.

זוגמאות לנושאים לעבודה סמינריונית

1. צריכת חמצן מרבית בספורטאי עילית – מדוע היא כה גבוהה? 2. צריכת חמצן מרבית בתנאי היפוקסיה 3. השפעת האימון הגופני על צריכת החמצן המרבית – מנגנוני שיפור 4. בדיקת מאמץ לב ריאה בחולי אי ספיקת לב – משמעות קלינית ופיזיולוגית 5. בדיקת מאמץ לב ריאה בחולי ריאות חסימתיות – משמעות קלינית ופיזיולוגית 6. בדיקת מאמץ לב ריאה בחולים רסטרקטיבים – משמעות קלינית ופיזיולוגית 7. צריכת חמצן מרבית גפיים עליונות בהשוואה לצריכת חמצן מרבית בגפיים התחתונות 8. אימון בגבהים והשפעתו על צריכת החמצן בגובה פני הים 9. צריכת חמצן מרבית בספורטאים מעל גיל 60 בהשוואה ללא מאומנים 10. היבטים גנטיים של צריכת חמצן מרבית בספורטאי עילית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות, הצגת עבודות של סטודנטים, תרגול מעשי במעבדה קלינית (אפשרות).

קוד: 4235.04

היבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר לאל גרשגורן

מטרות

1. הכרת ההשפעות של השתתפות בספורט על ההתפתחות פסיכולוגית, בריאות הנפש ואיכות החיים 2. הכרת היבטים פסיכולוגיים והשפעתם על ביצוע בספורט 3. הכרת ההשפעה של טכניקות מנטאליות על ביצועים בספורט 4. הכרת הגישות השונות להגעה למצוינות והמשמעויות שלהן בפועל.

ראשי פרקים

1. התפתחות פסיכולוגית בספורט תחרותי אצל ילדים 2. השתתפות בספורט תחרותי והשפעתה על בריאות הנפש ואיכות החיים 3. רגשות, קוגניציה ומרכיבים חברתיים בספורט 4. האימון המנטאלי ותרומתו לביצועי הספורטאים – האם והכיצד? 5. האימון המכוון, המשחק ההנאתי והכישרון המולד בחתירה למצוינות.

נושאים לעבודות סמינריוניות

1. ילדים בספורט - עלות מול תועלת התפתחות פסיכולוגית נבונה אצל ספורטאים צעירים – מה ניתן לעשות? 2. השתתפות בספורט תחרותי ובריאות הנפש – האם זה שווה את זה? 3. רגשות בספורט האישי – מה ידוע לנו על השפעתן על הביצוע 4. ספורט קבוצתי – השפעת רגשות הדדיים והיחסים בין חברי הקבוצה על תפקודה 5. קבלת החלטות בספורט ומה קורה להן תחת לחץ 6. מנהיגות פורמאלית ובלתי פורמאלית 7. טכניקות לאימון מנטאלי ויעילותן – האם זה שווה את המאמץ 8. האימון המכוון מול המשחק ההנאתי – האם יש מקום לשניהם 9. הכישרון המולד- סוד ההצלחה או נקודת פתיחה טובה בלבד.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, מאמרים ודיונים, רפרטים.

תולדות התרבות הגופנית והספורט בעם ישראל ובמדינת קוד: 4235.01

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר חיים קאופמן

מטרות

1. הכרת ההיסטוריה של הספורט והחינוך הגופני 2. הבנת הקשרים בין תרבות הגוף לתרבות הכללית בכל תקופה 3. הכרת השינויים הרעיוניים שהשפיעו על היחס לתרבות הגוף לאורך ההיסטוריה 4. ניתוח הזיקה בין התרבות היהודית לתרבות הכללית בכל תקופה 5. ניתוח הסיבות לתקומתן של אגודות הספורט היהודיות בעידן המודרני 6. הקניית כלים דידיקטיים להוראת הנושא בבית הספר.

ראשי פרקים

1. תרבות הגוף במקרא ובתרבויות הקדומות 2. החינוך הגופני והאגונסטיקה בתרבות היוונית ובתרבות ההלניסטית 3. המאבק בין היהדות לבין ההלניזם ביחס לתרבות הגוף 4. התרבות הגופנית בתקופה הרומית 5. התרבות הגופנית בתקופת ימי הביניים והרנסאנס 6. ההשכלה, והשפעתה על החינוך הגופני,

ההתעמלות והספורט 7. התפתחות הספורט הלאומי היהודי והארץ-ישראלי בעידן המודרני 8. ספורט אולימפי וספורט פועלים 9. תהליכים מרכזיים בהתפתחות הספורט במדינת ישראל.

נושאים לעבודות סמינריוניות

1. היהדות המסורתית ויחסה לתרבות הגוף 2. תרבות הגוף ביוון העתיקה 3. התפתחות החינוך הגופני בבתי הספר בארץ-ישראל ובמדינת ישראל 4. תרומתם של אישים ואו ספורטאים בולטים לספורט בעולם ובמדינת ישראל 5. תולדות אחת מאגודות הספורט במדינת ישראל 6. תולדות אחת מענפי הספורט בארץ או בעולם 7. הוראת היסטוריה של הספורט והחינוך הגופני בבתי הספר 8. התפתחות תקשורת הספורט בעולם ובישראל 9. הוועד האולימפי הארץ ישראלי והישראלי 10. הספורט הישראלי מפוליטיקה למסחור.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, ניתוח מקורות, רפרטים והדרכה אישית.

יישומים באימון שרירי הליבה כתמיכה לביצועי ספורט

קוד: 4251.08

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר אנטוניו דלו יאקונו

מטרות:

1. ללמוד ולהתנסות בפיתוח אסטרטגיות ושיטות האימון של שרירי הליבה 2. ללמוד ולהבין את הקשר שבין תפקוד שריר הליבה ושיפור בביצועי ספורט שונים 3. ללמוד ולהבין את החשיבות של שרירי הליבה במניעת פציעות בספורט 4. להקנות כלים למדידה ולהערכה של תפקוד שרירי הליבה.

ראשי פרקים:

1. הגדרות ומקורות היסטוריים של אימון שרירי הליבה 2. האנטומיה של שרירי הליבה: מבנה שרשרות שרירים שונים, פעילותן והפונקציונליות שלהן 3. הערכה תפקודית של שרירי הליבה 4. שרירי הליבה כגורם מסייע לביצועי ספורט ספציפיים 5. שרירי הליבה כגורם מסייע למניעת פגיעות ופציעות בספורט 6. חשיבות שרירי הליבה בספורט: מודלים פונקציונליים לבניית תכניות אימון 7. שרירי הליבה ובריאות: תכנון, מתודולוגיה ושיטת אימון.

דוגמאות לנושאים לעבודה סמינריונית:

1. השפעת תכנית חיזוק שרירי הליבה על ניתור אנכי בענפי ספורט קבוצתיים 2. השפעת תכנית חיזוק שרירי הליבה על ביצועים מתפרצים, ספרינטים בודדים וסדרות ספרינטים 3. השפעת מנח הגוף על פעילותן חשמלית (EMG) של שרירי הליבה 4. שרירי הליבה ויציבה: שרשרות פונקציונליות ואימון פוסטורלי 5. שרירי הליבה ויציבה: אימון שרירי הליבה והשפעתו על קינמטיקת האגן במיומנויות יום יומיות 6. שרירי הליבה ושיווי משקל: אפקטים אקוטיים וכרוניים של תכניות התערבות על שיווי משקל סטטי ודינאמי 7. שרירי הליבה וגפה תחתונה: השפעת תכנית התרבות על גורמי סיכון של פציעות ברכיים 8. אימון פונקציונאלי: השפעת תכנית שרירי ליבה על היכולות התנועתיות 9. שרירי ליבה ומפרק הכתף: השפעת תכנית קצרה מועד על יציבות דינמית של הכתף 10. שרירי ליבה ומפרק הכתף: השפעת תכנית קצרה מועד על יכולת כוחנית של שרירי חגורת הכתף

דרך ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות, תרגול מעשי במעבדה או בשדה, רפרטים של הסטודנטים;

יחסי גומלין בין פעילות גופנית ותהליכי התמרה סרטניים

קוד: 4258.01

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר אילן סלע

מטרות

הבנת רצף האירועים המוביל להתמרה הסרטנית. הכרת השוני והדמיון בתהליכים ביולוגיים נבחרים המתרחשים בהשפעת פעילות גופנית ובהתפתחות גידול סרטני. למידת השפעתו של האימון הגופני: מניעה, טיפול ושיקום חולי סרטן. התנסות ראשונית בניסוי בסיסי במעבדה במטרה להבין את הסכנה הטמונה בחשיפה לשמש.

ראשי פרקים

1. מחלת הסרטן: מושגי יסוד וגורמי סיכון. 2. השפעת פעילות גופנית על הופעת גידולים והישנותם. 3. התאבדות מתוכננת של תאים בסרטן ופעילות גופנית. 4. הגורמים השונים לשינויים גנטיים המובילים לסרטן. 5. מנגנוני תיקון DNA והתמודדות מערכת החיסון. 6. אפיגנטיקה ואנגיוגנזה בסרטן ובהשפעת אימון גופני. 7. אבחון וטיפול בחולים. 8. פעילות גופנית כטיפול ושיקום לחולי סרטן. 9. שיטות מחקר מתקדמות בסרטן.

נושאים לעבודה סמינריונית

1. השפעת החשיפה לשמש על התפתחות סרטן העור. 2. שינויים אפיגנטיים בתהליך התפתחות סרטן ועקב פעילות גופנית. 3. פעילות גופנית כמפחיתה סיכון להתפתחות גידולים סרטניים מסוגים שונים. 4. התאבדות תאים מתוכננת (אפופטוזיס) בסרטן ובהשפעת אימון גופני. 5. פעילות גופנית כאמצעי טיפולי ושיקומי לחולי סרטן מסוגים שונים. 6. סיפור התמודדותו של לאנס ארמסטרונג עם סרטן הערמונית. 7. השפעת עישון ופעילות גופנית אירובית על התפתחות סרטן ריאות. 8. יצירת כלי דם חדשים (אנגיוגנזה) בסרטן ובהשפעת פעילות גופנית. 9. השפעת אימון גופני על תפקוד מערכת החיסון בגילאים שונים. 10. אוקסידנטים ונזקי DNA בסרטן ובהשפעת פעילות גופנית. 11. שימוש בסטרואידים אנאבולים והשפעתם על הסיכון להתפתחות סרטן. 12. שינויים מטבוליים בתא בהשפעת פעילות גופנית ועקב התפתחות גידול סרטני. 13. השפעת אימון גופני על הופעה חוזרת של סרטן ועל התפתחות גרורות.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, תרגיל במעבדה ורפרטים.

תכניות חינוכיות משלבות בחינוך הגופני: התאמת הפעילות לילדים עם מוגבלות

קוד: 4232.03

סמינריון (2 ש"ש)
פרופ' ישעיהו הוצלר

מטרות

1. להכיר צרכים של תלמידים בעלי מגבלות בתפקוד גופני ו/או רגשי המשתלבים במסגרות חינוכיות רגילות.
2. לרכוש מיומנויות של שינוי עמדות חברתיות כלפי תלמידים אלה. 3. ללמוד מיומנויות הוראה משלבת. 4. ללמוד כיצד "לתפר" תכנית חינוכית יחידנית במסגרת משלבת.

ראשי פרקים

1. מסגרת חוקית וחברתית לשילוב בעלי נכות במערכת החינוך. 2. מאפיינים של ילדים בעלי מגבלה המשתלבים בבית הספר. 3. התאמת פעילויות גופניות לילדים בעלי נכות. 4. תכנון ארגון ויישום תכנית חינוכית יחידנית בחינוך גופני. 5. גישה ומיומנויות המורה לחינוך גופני במסגרת משלבת. 6. טכניקות הוראה במסגרת משלבת: הוראה בצוותא, הוראת עמיתים והסתייעות בהורים ובמתנדבים. 7. בטיחות והתמודדות עם בעיות בריאות ייחודיות של תלמידים.

נושאים לעבודות סמינריוניות

1. התאמת תחומי פעילות לילדים בעלי צרכים ייחודיים: בהתעמלות קרקע בבית הספר היסודי ובבית הספר התיכון, באתלטיקה קלה: ריצות, קפיצה למרחק, קפיצה לגובה, בכדור מעבר לרשת/כדורעף, בכושר גופני בבית הספר התיכון, בהוראת מיומנויות כדור שונות. 2. סקר אזכורים של התאמת פעילות לבעלי מוגבלות באינטרנט ובמאגרי מידע.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, סדנאות, רפרטים.

אפידמיולוגיה של פעילות גופנית ותזונה

קוד: 4239.01

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר סיגל אילת-אדר

הקורס מסביר מושגים בסיסיים במחקרים העוסקים בתזונה או בפעילות גופנית ומתרגל אותם. יוצג תהליך יישום תוצאות המחקר להמלצות בתחום הפעילות הגופנית והתזונה. בכל נושא תוצגנה ההמלצות הקיימות היום לגבי תזונה ו/או פעילות גופנית.

מטרות

1. הקניית ידע והבנה בשיטות הערכה של פעילות גופנית וחשיפה תזונתית. 2. העשרת הידע בתחום הקשר בין פעילות גופנית לא תחרותית וחשיפה תזונתית, למניעה, תחלואה ותמותה. 3. הקניית ידע כיצד נקבעות המלצות. 4. הקניית ההכרה של המלצות טיפוליות בתחום הפעילות הגופנית והתזונה למצבי בריאות שונים. 5. שיפור היכולת של בחירה וקריאה ביקורתית של מידע בנושאי פעילות גופנית או תזונה.

ראשי פרקים

1. מבוא לאפידמיולוגיה של פעילות גופנית ותזונה. 2. מדידות של פעילות גופנית, מזון ומרכיבי מזון, פיתוח מאגר נתונים תזונתי. 3. הערכת צריכת מזון + התנסות I –שאלוני צריכה של 24 שעות. 4. הערכת צריכת מזון + התנסות II שאלוני FFQ. 5. תכנון מחקרים על הרגלי בריאות. 6. תיקוף דיווחים על פעילות גופנית ותזונה: סמנים ביולוגיים. 7. השמנה ותחלואה, ירידה במשקל ומשמעותה. 8. סוגי השומנים השונים בדיאטה, פעילות גופנית, שומני הדם ומחלת לב כלילית. 9. הסיפור המלא על הדגן המלא. 10. פעילות גופנית ותזונה ליתר לחץ דם, מחקרים והמלצות. 11. פעילות גופנית ותזונה לחולים באי ספיקת לב. 12. פעילות גופנית בקבוצות אתניות. 13. חשיבות ארוחת בוקר בילדים. 14. פעילות גופנית והפרעות אכילה. 15. הערכה של תכניות התערבות לשינוי הרגלי בריאות בילדים ובמתבגרים. 16. חומצה פולית ו-NTD. 17. חומצה פולית והומוציסטאין. 18. אנטיאוקסידנטים. 19. תזונה ופעילות גופנית בקשישים. 20. דיאטה ים תיכונית. 21. היסטוריה של הנחיות לפעילות גופנית ללא ספורטאים. 22. איך "הופכים" 1000 קלוריות ל-2000?.

נושאים לעבודות סמינריוניות

1. סויה וסרטן השד. 2. פעילות גופנית וסרטן השד. 3. שומן בדיאטה וסרטן השד. 4. קפה וסוכרת. 5. קפה ופעילות גופנית לספורטאים ושאינם ספורטאים. 6. תוספים (לפי בחירה) ופעילות גופנית. 7. סיבים תזונתיים וסרטן המעי הגס. 8. מוצרי חלב ומחלות דרכי הנשימה. 9. מוצרי חלב ואוסטיאופורוזיס. 10. תוספי סידן בילדים פעילות גופנית ודיאטה מול פעילות גופנית בלבד ואוסטיאופורוזיס. 11. ברזל והתפתחות קוגניטיבית פעילות גופנית והתפתחות קוגניטיבית. 12. סידן וירידה במשקל. 13. פעילות גופנית ודיאטה מול פעילות גופנית בלבד ומשקל הגוף. 14. יוגה ותחלואה.

דרך ההוראה בקורס: מצגת, עבודות.

רשימת סוגיות לבחירה - שיעורים ותרגילים (שו"תים) בהיקף 1 ש"ש לשנה ג'

רשימת הסוגיות לבחירה מתחום מדעי החינוך הגופני. סטודנטים שנה ג' רשאים לבחור שני קורסים מהרשימה (מתוך 5 ש"ש בלימודי שנים ג'-ד')

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
14:00 – 12:00	א	א	ד"ר חיים קאופמן	המשחקים האולימפיים בין התרבות היוונית לעידן המודרני	4137.02
16:00 – 14:00	א	א	ד"ר שון פורטל	תזונה לשיפור ביצוע והרכב גוף בספורטאים	4153.05
14:00 – 12:00	ב	א	ד"ר פליקס לבד	משחקי ספורט בהיבט מדעי הרוח והחברה	4136.04
16:00 – 14:00	ב	א	ד"ר שגיא בנאי	תפקוד מערכות פיזיולוגיות תומכות בפעילות גופנית	4157.03
10:00 – 08:00	ב	ג	ד"ר רן ינוביץ	הבדלים מגדריים במשתנים פיזיולוגיים, בריאותיים ותפקודיים בביצוע פעילות גופנית	4156.08
12:00 – 10:00	ב	ג	ד"ר חיים קאופמן	הספורט הלאומי היהודי והארצישראלי לפני הקמת המדינה	4137.09
16:00 – 14:00	ב	ג	ד"ר עמיחי אלפרוביץ	ישראל והתנועה האולימפית	4131.07
10:00 – 08:00	א	ד	פרופ' משה איילון	ביומכניקה של פגיעות ספורט	4154.02
12:00 – 10:00	א	ד	ד"ר גל זיו	תורות התנועה במזרח כפילוסופית חיים	4132.05
14:00 – 12:00	א	ד	ד"ר רונה כהן	ספורט ומגדר	4136.05
14:00 – 12:00	א	ד	פרופ' מיכאל לייטנר	מבוא לפנאי ותיירות	4133.09
16:00 – 14:00	א	ד	ד"ר יוסי חלבה	יישום עקרונות מדעיים בהדרכה ובאימון ספורטיבי	4133.04
10:00 – 08:00	ב	ד	ד"ר שרון צוק	סוגיות נבחרות בפיזיולוגיה של המאמץ	4158.03
12:00 – 10:00	ב	ד	ד"ר חיים קאופמן	תהליכים מרכזיים בהתפתחות הכדורגל בארץ ישראל ובמדינת ישראל	4136.02
14:00 – 12:00	ב	ד	ד"ר יוסי חלבה	אמצעים וצורות אימון מודרניות לשיפור תיאום עצב-שריר	4135.02
16:00 – 14:00	ב	ד	ד"ר לאל גרשגורן	פיתוח כימיה קבוצתית בספורט	4134.07

פירוט הסוגיות לבחירה - שיעורים והתרגילים (שותי"ם) לשנה ג'

המשחקים האולימפיים – בין התרבות היוונית לעידן המודרני קוד: 4137.02

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר חיים קאופמן

מטרות

1. הכרת התהליכים המרכזיים של המשחקים האולימפיים בעת העתיקה. 2. הבנת הקשר בין התפתחות ההתעמלות והספורט בעת החדשה לבין המשחקים האולימפיים. 3. ניתוח הגורמים הכלכליים, הפוליטיים והחברתיים שהשפיעו על המשחקים האולימפיים. 4. הקניית כלים דידיקטיים להוראת הנושא בבית-הספר.

ראשי פרקים

1. תפיסת הספורט ומקצועות הספורט ביוון העתיקה. 2. הברון דה קוברטן וראשית התנועה האולימפית. 3. המאפיינים המרכזיים של המשחקים האולימפיים הראשונים. 4. המשחקים האולימפיים בברלין ומשמעותם. 5. ההיבטים המדיניים והפוליטיים של המשחקים האולימפיים. 6. המשחקים האולימפיים בין חובבנות למקצועות. 7. ספורט הפועלים והתנועה האולימפית. 8. ישראל והתנועה האולימפית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, ניתוח מקורות.

קוד: 4153.05

תזונה לשיפור ביצוע והרכב גוף בספורטאים

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר שון פורטל

מטרות

להקנות לתלמידים עקרונות ב: 1. תזונה לענפי ספורט שונים. 2. תזונה לפי קהלי יעד. 3. תוספי תזונה ארגוניים: להיפרטרופיה, לשיפור ביצוע ולהרזיה.

ראשי פרקים

1. התאמה קלורית בהתאם להרכב הגוף ולסוגי מאמץ שונים. 2. הדרישות לחלבון במאמץ גופני ובהיפרטרופיה. 3. פחמימות בחירת סוג וכמות בהתאם לסוגי מאמץ שונים. 4. תזונה במאמץ סבולת: מרתון ואיש ברזל. 5. דיאטות רזון בענפי ספורט קטגוריאליים. 6. דיאטות בזק מופרכות- עובדות ומיתוסים. 7. ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון בספורט. 8. תזונה לפני אימון ותחרות. 9. תזונה ונוזלים במהלך האימון. 10. תוספי תזונה להרזיה, סבולת, כוח והיפרטרופיה. 11. תזונה בתנאי אקלים עוינים. 12. תזונה לספורטאים מתבגרים. 13. תזונה לספורטאים צמחונים וטבעונים. 14. תזונה לספורטאי סוכרתי.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ובחינה.

קוד: 4136.04

משחקי ספורט בהיבט מדעי הרוח והחברה

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר פליקס לבד

מטרות

1. להרחיב גבולות תפישת המשחק כחלק של התרבות האנושית. 2. להעניק הבנה כוללת של טבע המשחק החוצה גבולות בין ענפיים בספורט. 3. ליצור מנגנון העשרה רב צדדי בין תורות שונות של משחקי ספורט בודדים. 4. לבנות רקע תיאורטי לעריכת מחקרים רב תחומיים במרחב המקצועי "משחקי ספורט".

ראשי פרקים

1. היבטים היסטוריים ופילוסופיים של המשחק (תולדות המשחק ואופיו החוצה תרבויות וזמנים), "אנטומיה" של משחק; מיון כוללני של משחקי התנועה; סוגיית "השלישייה הקסומה" בפילוסופיה של הספורט; משחק שעשוע - "Play"; משחק תחרותי - "Game" ומשחק תחרותי ממוסד - "Sport". 2. ניתוח תיאורטי של משחקי הספורט כרקע להוראה ולאמון ספורטיבי (מינוח כללי כמפתח לשבירת גבולות בין ענפיים). 3. המשותף בטכניקה, באסטרטגיה ובטקטיקת משחקי ספורט. 4. אומנות השחקן ומרכיביה. 5. משחק תחרותי כסוג של מאבק הכרחי. 6. היבט מערכתי על משחק כתחרות ספורטיבית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, שיעורי משוב בהם סטודנטים מביאים הרצאות קצרות לדיון, עבודת גמר כתובה באחד מנושאי הקורס.

קוד: 4157.03

תפקוד מערכות פיזיולוגיות תומכות בפעילות גופנית

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר שגיא בנאי

מטרות

1. להקנות ידע בסיסי במבנה ובתפקוד צנרת הגסטרו-אינטסטינלית ובמערכת השתן \ ההפרשה בהקשר של הפעילות הגופנית על צורותיה השונות. 2. להקנות ידע בסיסי במבנה ובתפקוד בלוטות העזר: כבד, לבלב, מרה. 3. להקנות ידע אודות שיתוף הפעולה וההדדיות בין כלל המערכות הפנימיות המשתתפות בפעילות גופנית ובספורט. 4. להקנות ידע והבנה בתהליכי מחלה בסיסיים הקשורים למערכות המדוברות. **ידע מוקדם נדרש:** פיזיולוגיה כללית, פיזיולוגיה של המאמץ.

ראשי פרקים

1. האברים השונים, המאפיינים האנטומיים והפיזיולוגיים של צנרת העיכול. 2. הכבד - תפקידי אגירה, מיון, פירוק, יצירה והפרשה. 3. הלב - תפקידים אקסוקריניים ואנדוקריניים. 4. המרה - החשיבות בסיוע לאנזימי הלב ועיכול שומנים. 5. מערכת ההפרשה - אבריה השונים, אפיוניה האנטומיים והפיזיולוגיים. 5. הכליה כבלוטה - הישות האנדוקרינית של הכליה, חשיבותה בוויסות לחץ דם, בפיקוח על משק המלחים ובניטור משק הנוזלים. 6. פתולוגיות - חסך תפקודי, תהליכי מחלה הקשורים למערכות שלעיל.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים בכיתה.

הבדלים מגדריים במשתנים פיזיולוגיים, בריאותיים ותפקודיים

קוד: 4156.08

בביצוע פעילות גופנית

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר רן ינוביץ

מטרות

1. להקנות לתלמידים עקרונות יסוד בהבדלים הפיזיולוגיים בין גברים ונשים. 2. לדון בהשפעתם של ההבדלים הפיזיולוגיים בין המינים על ביצועים גופניים לכל אורך שלבי החיים.

ראשי פרקים

1. הבדלים פיזיולוגיים, אנטומיים, אנתרופומטריים ואנדוקרינולוגיים בין גברים לנשים - הבדלים במבנה הגוף והרכבו, רמות הורמונאליות, פיזיולוגיה של מערכות הגוף ועוד (שיעורים 1-4). 2. הבדלים מגדריים בתרמורגולציה ואקלום בפעילות גופנית - התמקדות בתגובות פיזיולוגיות לאימון גופני כמו: ויסות חום, הזעה, מאזן נוזלים (שיעורים 5-6). 3. מחלות ופציעות שכיחות - הקשר למגדר. האם יש בסיס מגדרי לסוג ולשכיחות פציעות במהלך ביצוע פעילות גופנית (שיעורים 7-8). 4. התסמונת המשולשת של האתלטיקה - הפרעות אכילה, אל-וסת ודלדול ברקמת העצם (שיעור 9). 5. ההבדלים במרכיבי הכושר הגופני וביכולות הגופניות בין גברים לנשים - סבולת לב ריאה, כוח שריר, כוח מתפרץ, מהירות, זריזות, גמישות, קואורדינציה (שיעורים 10-13). 6. עקרונות בבניית תכנית אימון משולבת לגברים ולנשים (שיעורים 14-15).

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

הספורט הלאומי היהודי והארצישראלי לפני הקמת המדינה

קוד: 4137.09

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר חיים קאופמן

מטרות

1. הבנת הסיבות לתקומתן של אגודות הספורט בעידן המודרני. 2. הכרת השורשים הרעיוניים והפוליטיים והארגוניים של אגודות הספורט בישראל. 3. הבנת הקשר בין המבנה הפוליטי של הישוב לבין אופיין של

אגודות הספורט 4. הקניית מיומנות של קריאה ביקורתית במקורות ראשוניים 5. תיעוד היסטורי של הספורט הארצישראלי והישראלי.

ראשי פרקים

1. הסיבות לתקומתן של אגודות הספורט הלאומיות היהודיות 2. מרכיביו הרעיוניים של המושג "יהדות השרירים" 3. התפתחותן של אגודות ספורט יהודי בגולה 4. ראשיתו של החינוך הגופני בארץ-ישראל 5. הקמת "מכבי" ארץ-ישראל והספורט בארץ-ישראל בתקופת העלייה השנייה 6. הקמת "הפועל" והפוליטיזציה בספורט המנדטורי 7. "ספורט הפועלים" ו"הפועל" 8. תחילת התפתחות ענפי הספורט השונים 9. אירועי הספורט המרכזיים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים וניתוח מקורות.

קוד: 4131.07

ישראל והתנועה האולימפית

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר עמיחי אלפרוביץ

מטרות

1. חשיפה להתפתחותו של הספורט בא"י ובמדינת ישראל ושילובו בזירה הבינ"ל 2. קריאה וניתוח מאמרים מדעיים בתחום 3. פיתוח חשיבה ביקורתית.

ראשי פרקים

1. מבוא - התנועה האולימפית: מבנה, זיקות ואופן קבלת מדינות חדשות 2. הוועד האולימפי של א"י פלשתינה 3. השתתפות בינ"ל ב-1934 ואי השתתפות במשחקי ברלין 1936 4. מדוע לא שותפה ישראל במשחקי 1948? 5. קבלתה של ישראל לתנועה האולימפית 6. 1952-1972: סערות מבית ומחוץ 7. משחקי מינכן 1972: אירועים, הליך קבלת ההחלטות, נגזרות 8. החרם על משחקי מוסקבה 1980 9. בית המשפט יורד אל הים בעקבות משחקי סיאול 1988 10. ישראל והמשחקים האזוריים – מהנידוי במזרח ועד החבירה לאירופה ב-1994 11. הרשויות המבצעות והמחוקקות והוועד האולימפי.

קוד: 4154.02

ביומכניקה של פגיעות ספורט

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
פרופ' משה אילון

מטרה

הסטודנט ילמד ויכיר את הגורמים והתהליכים המכניים הקשורים לפגיעות ספורט כתוצאה מעומס יתר או תאונה.

ראשי פרקים

1. מאמצים מכניים – כללי 2. ביומכניקה של עצמות 3. ביומכניקה של מפרקים 4. ביומכניקה על רקמות רכות 5. ביומכניקה של עמוד השדרה 6. מאמצים במפרקים של הגפיים התחתונות – הקרסול 7. מאמצים במפרקים של הגפיים התחתונות – הברך 8. מאמצים במפרקים של הגפיים התחתונות – הירך 9. מאמצים במפרקים של הגפיים העליונות – המרפק 10. בלימת זעזועים 11. נעליים – סוג הנעל והשפעתה על הקטנת המאמצים על הגוף 12. הרמת חפצים – עומסים על עמוד השדרה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, ניסויים או עבודות מעבדה.

קוד: 4132.05

תורות התנועה במזרח כפילוסופיית חיים

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר גל זיו

כללי

קורס זה עוסק בשיטות תנועה המגיעות מהמסורות העתיקות של סין והודו. בקורס נדון, בין השאר, בפילוסופיה ובהיסטוריה של התנועה במסורות אלו, בצורות האימון השונות ובהשפעת שיטות תנועה אלו על הבריאות ועל איכות החיים.

מטרות

1. להכיר מספר שיטות תנועה המגיעות מהמזרח עם דגש על יוגה, טאי צ'י וצ'י-גונג. 2. להכיר את הפילוסופיה העומדת מאחורי שיטות תנועה אלו. 3. לדעת כיצד מתרגלים שיטות אלו. 4. להבין כיצד שיטות אימון אלו עשויות לסייע בשיפור איכות החיים, במניעת מחלות ובטיפול בהן.

ראשי פרקים

1. מושגי יסוד לתנועה בפילוסופיה הסינית. 2. יוגה – פילוסופיה ושיטות תרגול. 3. טאי צ'י – פילוסופיה ושיטות תרגול. 4. צ'י גונג – פילוסופיה ושיטות תרגול. 5. תנועה ללא תנועה. 6. שילוב תורות תנועה מזרחיות בתרבות המערב. 7. השפעות שיטות התנועה על איכות החיים והבריאות. 8. בעיות מתודולוגיות בחקר התנועה במזרח.

דרך הוראה בקורס: הרצאות, דיונים, קריאת מאמרים.

קוד: 4136.05

ספורט ומגדר

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר רונה כהן

מטרות

1. לנתח, להבין ולחקור את ההבדלים בין נשים וגברים בעולם הספורט מתוך גישה פמיניסטית ביקורתית. 2. לבחון בראיה ביקורתית את המציאות המגדרית בספורט בארץ ובעולם. 3. לפתח חשיבה תרבותית-ביקורתית לגבי ההסדרים החברתיים, המוסכמות, הדימויים והסטריאוטיפים הנוגעים לגבריות, לנשיות ולספורט.

ראשי פרקים

1. מין ומגדר. 2. תיאוריות פמיניסטיות. 3. הגמוניה גברית. 4. ענפי ספורט "גבריים" ו"נשיים". 5. המשחקים האולימפיים. 6. ספורט ומגדר בעולם. 7. ספורט ומגדר בישראל. 8. ספורט ומגדר בתקשורת. 9. פרויקט "אתנה". 10. נשים וניהול ספורט.

דרך הוראה בקורס: הרצאות, דיונים ומבחן מסכם.

קוד: 4133.09

מבוא לפנאי ותיירות

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
פרופ' מיכאל לייטנר

מטרות

1. הצגה והבנה בסיסית של נושאי פנאי ותיירות. 2. הבנת נושאי קיימות הקשורים לפנאי על-ידי הערכת משאבי טבע כמשאבי בילוי ונופש חשובים. 3. הבנת סוגיות גלובליות שונות המשפיעות על פנאי ותיירות בישראל ובמדינות אחרות. 4. חקירת אפשרויות הפנאי הקיימות לאורך החיים על-ידי בחינת תחזיות עתידיות לגבי פנאי. 5. הבנת השפעותיהן של הקדמה המדעית והטכנולוגית על תיירות ופנאי.

ראשי פרקים

1. היכרות, סקירת הדרישות והנושאים שילמדו בקורס. 2. מבוא לפנאי ותיירות; החינוך לפנאי וחשיבותו. 3. השפעות היסטוריות על הפנאי בימנו 4-6. פנאי ותיירות בישראל. 7. פנאי ותיירות: הזדמנויות התנדבותיות ומקצועיות. 8. הסברים תיאורטיים להתנהגויות פנאי ותיירות. 9. פנאי כפעילות לשיפור הכושר הגופני והפחתת לחצים; 10. בעיות הקשורות לעולם הפנאי; 11. חשיבות הפנאי והתיירות לאורך החיים ועבור אנשים עם מוגבלויות; 12. משאבי טבע, בילוי מחוץ לבית ונופש; 13-14. פנאי ותיירות במדינות שונות בעולם; 15. פנאי ותיירות בעתיד.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים בכיתה, קריאה: אנגלית

קוד: 4133.04

יישום עקרונות מדעיים בהדרכה ובאימון ספורטיבי

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר יוסי חלבה

מטרה

להקנות לסטודנטים ידע והבנה של עקרונות מדעיים בהדרכה ובאימון ספורטיבי.

ראשי פרקים

1. מרכיבים ועקרונות באימון ספורטיבי – תחרותי 2. גישות ביישום תכנון, אימון ותחרות אצל ספורטאים צעירים 3. עקרונות תכנון האימון הספורטיבי 4. אימון הטכניקה הטקטיקה האישית וטקטיקה קבוצתית 5. אימון הסבולת והכוח בתכנית השנתית 6. שילוב אימון המהירות, הגמישות והקואורדינציה בתכנון אימון 7. המאמן, תפקידו ותפקודו 8. מתודיקה וחינוך באימון.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, למידה מתוקשבת.

קוד: 4158.03

סוגיות נבחרות בפיזיולוגיה של המאמץ

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר שרון צוק

מטרות:

1. להקנות ידע מעמיק בתהליכים פיזיולוגיים המתרחשים בזמן מאמץ 2. ללמוד על תהליכים המהווים גורמים מגבילים במאמץ גופני 3. להכיר את הקשר בין הפעילות הגופנית לבין שינויים פיזיולוגיים במערכת שונות.

ראשי פרקים:

1. עייפות לאחר מאמץ: גורמים עצביים, גורמים מטבוליים. תהליכי הסתגלות פיזיולוגיים לעייפות המתרחשת אצל אנשים מאומנים 2. תפקידה של מערכת החיסון במאמץ גופני. שינויים החלים במערכת אצל אנשים מאומנים. הבדלים בין ספורטאים שונים 3. היפרטרופיה של השריר, מנגנונים פיזיולוגיים המעורבים בתהליך בניית שריר, הבדלים בין ענפי ספורט שונים 4. הורמונים ופעילות גופנית, מבנה המערכת ההורמונלית, אילו הורמונים מעורבים במאמץ גופני ומה תפקידם, הבדלים בין ספורטאים לבין אנשים לא מאומנים.

דרכי הוראה: הרצאות פרונטליות, תרגיל / עבודה עצמית להגשה

תהליכים מרכזיים בהתפתחות הכדורגל בארץ ישראל ובמדינת ישראל

קוד: 4136.02

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר חיים קאופמן

מטרות

1. הבנת הסיבות לחדירתו של הכדורגל ולפופולאריות שלו בארץ ישראל ובמדינת ישראל 2. הבנת הקשר בין המבנה הפוליטי של הישוב לבין התפתחות הכדורגל בארץ ישראל ובמדינת ישראל 3. הכרת הקשר בין התפתחות הכדורגל בישראל לבין תהליכים חברתיים כלכליים ובינלאומיים בארץ ישראל ובמדינת ישראל.

ראשי פרקים

1. הכדורגל בתקופה העותומאנית 2. כדורגל בארץ ישראל בין שתי מלחמות העולם 3. אלימות ומחלוקות פוליטיות בשדה הכדורגל בתקופת המנדט 4. הכדורגל בארץ ישראל בתקופת מלחמת העולם השנייה 5. כדורגל כאמצעי של זהות לאומית בתקופת הבינוי של מדינת ישראל 6. כדורגל ופוליטיקה בשנותיה הראשונות של המדינה 7. כדורגל כביטוי של שינויים חברתיים וכלכליים במדינת ישראל 8. הכדורגל בזירה הבינלאומית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים וקריאת מאמרים.

אמצעים וצורות אימון מודרניות לשיפור תיאום עצב-שריר קוד: 4135.02

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר יוסי חלבה

מטרות

1. התלמיד ייחשף לאמצעים מודרניים של אימון. 2. התלמיד יבין את יתרונות האימון המודרני לעומת האימון המסורתי. 3. התלמיד ידע להתאים תרגילים לאוכלוסיות שונות עפ"י עקרונות האימון המודרני.

ראשי פרקים

1. האימון המודרני לעומת האימון המסורתי. 2. יתרונות וחסרונות אימון הרטט ו EMS. 3. תקני העמסה באימון המודרני. 4. יסודות אימון הרטט - היבטים פיזיולוגיים. 5. אימון הרטט בשילוב מרכיבי הכושר הגופני. 5. שילוב אימון הרטט באימון לתנועתיות וגמישות. 6. שילוב אימון הרטט באימון לשיפור הקואורדינציה. 7. אימון הרטט לשיפור הכוח הריאקטיבי ויישומו בסוגי הניתור השונים. 8. אימון הרטט לספורטאי עילית. 9. אימון הרטט לגיל הזהב והשפעתו על צפיפות העצם. 10. האימון המודרני כאימון מניעתי ושיקומי. 11. ראייה לעתיד וסיכום.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים. קריאה: אנגלית.

קוד: 4134.07

פיתוח כימיה קבוצתית בספורט

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר לאל גרשגורן

מטרות

1. הבנת הקשר בין ביצועים בספורט לבין כימיה קבוצתית. 2. הכרת מרכיבי הכימיה הקבוצתית. 3. יישום ותרגול טכניקות לפיתוח כימיה קבוצתית.

ראשי פרקים

1. מבוא, הקשר בין היבטים מנטאליים קבוצתיים לביצוע בספורט. 2. זהות ודינמיקה קבוצתית. 3. לכידות קבוצתית. 4. קואורדינציה קבוצתית. 5. תקשורת בינאישית ומקצועית. 6. תמיכה ומתן משוב. 7. האמונה ביכולת הקבוצה. 8. מנהיגות.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, הדגמות ומגוון פעילויות ומשחקוני למידה.

רשימת שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות בהיקף 1 ש"ש לשנה ג'

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
12:00 – 10:00	א	ה	ד"ר יעל אלמוסני	מוגבלות התפתחותית-שכלית : מאפיינים פסיכומטוריים	3595.06
12:00 – 10:00	א	ה	ד"ר בשמת סקאי	תאוריות ארגון בספורט	3596.01
14:00 – 12:00	א	ה	ד"ר שרון צוק	פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות	3580.11
14:00 – 12:00	א	ה	ד"ר יהודית ראובני	היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים בזקנה	3592.09
14:00 – 12:00	א	ה	ד"ר פיני שמעון	ארגון, תקציב והפקת אירועי ספורט	3596.02
14:00 – 12:00	א	ה	ד"ר נילי שטינברג	בסיס עיוני – הקינזיולוגיה של היציבה	3510.01
16:00 – 14:00	א	ה	ד"ר ולדימיר וקסלר	פענוח אק"ג	3580.16
16:00 – 14:00	א	ה	ד"ר אילת דונסקי	שינויי גיל במערכת התנועה	3592.05
12:00 – 10:00	ב	ה	פרופ' מיכאל בר-אלי	פסיכולוגיה של קבלת החלטות	3596.03
14:00 – 12:00	ב	ה	ד"ר פיני שמעון	שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט	3596.04
14:00 – 12:00	ב	ה	פרופ' ישעיהו הוצלר	הערכה מוטורית ובניית תל"א בחני"ג	3595.04

פירוט השיעורים והתרגילים (שותי"ם) הפתוחים במגמות לשנה ג'

מוגבלות התפתחותית-שכלית: מאפיינים פסיכומטוריים

קוד: 3595.06

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר יעל אלמוסני

מטרות

1. הסטודנט יכיר את האוכלוסייה עם מוגבלות שכלית/התפתחותית; 2. הסטודנט יכיר את מערכות התמיכה השונות של אנשים עם מוגבלות שכלית/התפתחותית; 3. הסטודנטים ייחשפו למחקרים הקשורים בפעילות גופנית, איכות חיים מוגבלות שכלית/התפתחותית.

ראשי פרקים

1. מוגבלות שכלית/התפתחותית (מ"ש) – היסטוריה והגדרות. 2. מוגבלויות שכליות / התפתחותיות עיקריות: תסמונת דאון, תסמונת וייליאם 3. תסמונת אפרט, תסמונת פרדר ויילי 4. תסמונת רט, תסמונת וייליאם-ברן 5. אוטיזם הגדרות, אפיונים 6. שיטות טיפול נפוצות בקרב האוטיסטים 6. הפעילות הגופנית והכושר הגופני אצל התלמידים עם מוגבלות שכלית/התפתחותית 7. מחקרים עדכניים בפעילות גופנית ומ"ש 8. המשפחה ומערכות תמיכה של תלמידים עם מוגבלות שכלית/התפתחותית 9-11. הצגת מאמרים ע"י סטודנטים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

קוד: 3596.01

תאוריות ארגון בספורט

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר בשמת סקאי

מטרות

1. הכרת תיאוריות ארגוניות ויישומן בספורט 2. הבנת תהליכים ארגוניים בספורט.

ראשי פרקים

1. תיאוריות ארגון וניהול ארגוני ספורט 2. מחקר בניהול ספורט 3. מטרות ואפקטיביות ארגונית 4. מימדים של מבנה ארגוני 5. מבנה ארגוני 6. אסטרטגיה א' 7. אסטרטגיה ב' 8. סביבה ארגונית 9. ארגון וטכנולוגיה 10. כח ופוליטיקה בארגוני ספורט 11. קונפליקט ארגוני 12. שינוי בארגון 13. קבלת החלטות 14. תרבות ארגונית 15. מנהיגות בארגוני ספורט.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות ודיונים.

קוד: 3580.11

פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר שרון צוק

מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע בפתופיזיולוגיה של מחלות לב ומחלות כלי דם 2. לדון עם התלמידים בקשר בין שינויים פיזיולוגיים וסימפטומים של מחלות 3. העמקת הידע בנושא פיזיולוגיה של מערכת הלב וכלי הדם.

ראשי פרקים

1. אפיידמיולוגיה של מחלות לב וכלי דם 2. מחלות כלי דם: טרשת עורקים, מחלת לב כלילית, התקף לב, סוכרת מיליטוס, יתר לחץ דם, שוק, מחלת עורקים פריפרית 3. מחלות לב: אי ספיקת לב, מחלות ססתומים, השתלות לב, קרדיומיופתייה, מיוקרדיטיס 4. מחלות ריאה: מחלות ריאה חסימתיות, אסטמה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות ודיונים.

קוד: 3592.09

היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים בזקנה

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר יהודית ראובני

מטרות

1. להקנות מושגי-יסוד וכלים להבנת תופעת ההזדקנות והזקנה בחברה המודרנית, תוך התייחסות למאפייני אישיות והתפתחות, ולמאפייני חברה ותרבות. 2. להעמיק את הידע אודות הקשרים בין פעילות גופנית בזקנה לבין היבטים סוציולוגיים ופסיכולוגיים בזקנה.

ראשי פרקים

1. זקנה והזדקנות מה הן? 2. שינויים ומעברים בזקנה. 3. פרישה ופנאי בזקנה. 4. משפחה, זוגיות ויחסים בינדוריים. 5. זקנה וסביבה. 6. רווחה ואיכות חיים בזקנה. 7. פעילות גופנית ודימוי גוף בזקנה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, צפייה בסרטים, ניתוח תיאורי מקרה.

קוד: 3596.02

ארגון, תקציב והפקת אירועי ספורט

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר פיני שמעון

מטרות

1. להקנות לסטודנט ידע והבנה בתהליכים המתרחשים בתעשיית הספורט. 2. להקנות לסטודנט ידע וכלים בסיסיים לארגון ארוע ספורט מוצלח וכלכלי. 3. להקנות לסטודנט ידע והבנה בבנייה ובאיזון תקציבי של ארוע ספורט. 4. להקנות לסטודנט מושגי יסוד בסיסיים בנהול וארגון.

ראשי פרקים

הרצאות מבוא; הגדרת תעשיית הספורט; לאן מועדות פני תעשיית הספורט בישראל ובעולם; עקרונות בתכנון וארגון ארועי ספורט; עקרונות בבניית תקציב יעיל של ארוע ספורט; דרכים לגיוס מקורות מימון לתקציב ארוע ספורט; בטיחות ואבטחה בארגון ארוע ספורט; ניהול מערכת ספורט בסקטור הציבורי; ניהול מועדון ספורט בסקטור הפרטי; המכבייה כמודל לארגון ארוע ישראלי – בינלאומי; האולימפיאדה כמודל לארגון וניהול "מגה-ארוע" ספורטיבי; הכרות עם חברות בינלאומיות לארגון ארועי ספורט; הפעלת מנגנוני בקרה על תהליכי הנהול של הארוע; אפשרויות התעסוקה בתעשיית הספורט.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, סרטים מקצועיים, דיונים בהשתתפות הסטודנטים, מפגש עם אנשי מקצוע מהשטח, סיור מקצועי.

קוד: 3510.01

בסיס עיוני - הקינזיולוגיה של היציבה

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר נילי שטיינברג

מטרות

1. התלמיד ידע וירחיב היבטים מיוחדים באנטומיה ובקינזיולוגיה, כבסיס ללימוד אפיוני היציבה של האדם וסוגיות מיוחדות הקשורות בה. 2. התלמיד ידע להגדיר יציבה, יבין מהי יציבה טובה ועל פי איזה קריטריונים היא מערכת. 3. התלמיד ידע ויבין את ההבדל בין המונחים יציבה ויציבות. 4. התלמיד יבין את המשמעות של פרופריוספטיקה ליציבת האדם. 5. התלמיד ידע ויבין כיצד מבדקי היציבה לסוגיהם; הסטטיים והדינאמיים, נגזרים מהרקע האנטומי/ קינזיולוגי של האדם וממהות היציבה. 6. התלמיד יבין כיצד מבדקי היציבה, מבדקי הגמישות ומבדקי הכוח יכולים להיות קווים מנחים לתרגול.

ראשי פרקים

1. משמעות המושג יציבה ומושגים הנגזרים ממנו כמו: יציבה טובה, יציבה לקויה, טיפוח יציבה, טיפול ביציבה. 2. הבהרת מושגי יסוד בהקבלה לנלמד בשיעור אנטומיה יישומית ומבדקי שרירים. 3. קריטריונים להגדרת היציבה הטובה, גורמים לליקויי יציבה. 4. התפתחות עוברית של עמוד שדרה, התפתחות ותפקוד מערכת עצבים סביב שלד הציר, אבולוציה של העמידה הזקופה, פרופריוספטיקה וקינזיולוגיה והקשר

שלהם ליציבה 5. היבטים באנטומיה של עמוד השדרה בזיקה ליציבת האדם: מבנה החוליות בחלקי עמוד השדרה השונים, מפרקי עמוד השדרה (הדיסק הבין-חולייתיים והמפרקים האחוריים) 6. היציבות הסטטית והדינמית של עמוד השדרה – מבנים רצועות ושרירים. חלוקה תפקודית, לשרירים מייצבים (לוקליים) ולשרירי תנועה (גלובליים) 7. תנועתיות עמוד השדרה בזיקה לאנטומיה של חלקיו השונים. קינזיולוגיה של היציבה הנורמלית 8. קווים מנחים ליישום עקרונות האימון לשרירים הלוקלים (שרירי הליבה) ולשרירי התנועה הגלובליים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות, קריאת חומר מדעי.

קוד: 3580.16

פיענוח אק"ג
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר ולדימיר וקסלר

מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע בפעילות החשמלית של תאי שריר הלב 2. להקנות לתלמידים ידע בפעילות החשמלית התקינה של הלב – הפרעות קצב הלב 4. להקנות לתלמידים כלים לניתוח רישום חשמלי של פעילות הלב (אק"ג) 5. תרגול פיענוח אק"ג.

ראשי פרקים

הפעילות החשמלית של תא שריר הלב; מבנה ופיזיולוגיה של מערכת ההולכה; כללי ביצוע ופיענוח האק"ג; ברדיקרדיה וחסימי הולכה; טיפול בברדיקרדיה – קוצבים; פעימות מוקדמות; מנגנוני הטאכיקרדיה; טאכיקרדיה על חדרית וחדרית; איסכמיה ואוטם שריר הלב; תרגול פיענוח תרשימי אק"ג.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות.

קוד: 3592.05

שינויי גיל במערכת התנועה
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר אילת דונסקי

מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע תיאורטי בסיסי בנושא השינויים האופייניים במערכת התנועה, המופיעים עם העלייה בגיל 2. לדון בקשר שבין שינויים במערכות התנועה לבין השלכותיהם על התפקוד בחיי היום-יום של האדם המבוגר 3. לדון באפשרויות הפרקטיות לשימור איכות החיים ולמניעת הדרדרות מואצת.

ראשי פרקים

1. דרכי הערכה תפקודית של הזקנים 2. שינויי גיל במערכת שלד 3. שינויי גיל במערכת השרירים 4. שינויי גיל במערכת העצבים 5. שינויי גיל במערכת שיווי משקל וקואורדינציה 6. שינויי גיל בטווחי התנועה 7. שינויי גיל ביציבה 8. סחרחורות ונפילות בגיל הזקנה – השלכות ודרכי מניעה 9. פתולוגיות שכיחות של מערכת העצבים 10. השלכות של שינויים במערכת התנועה על מיומנויות תפקודיות בגיל המבוגר 11. דרכי טיפול בפתולוגיות שכיחות באמצעות פעילות גופנית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים ותרגילים.

קוד: 3596.03

פסיכולוגיה של קבלת החלטות
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
פרופ' מיכאל בר אלי

מטרות

1. להקנות לתלמידים את העקרונות הפסיכולוגיים העומדים מאחורי תהליכי קבלת החלטות 2. להציג בפני התלמידים את יישום העקרונות והתהליכים הללו בשדה הספורט 3. לדון במשמעות של מחקרי קבלת החלטות בספורט לפסיכולוגיה וכלכלה.

ראשי פרקים

1. ההיסטוריה של התחום: [א] רציונליות כלכלית - מקסימיזציה באמצעות אופטימיזציה; [ב] הרברט סיימון והרציונליות ה"מוגבלת"; [ג] היוריסטיקות והטיות - הפרדיגמה של טברסקי וכהנמן; [ד] הביקורת של גיגנצר - פרדיגמת ההיוריסטיקות "המהירות והחסכניות" 2. "היד החמה": [א] יש או אין? [ב] השלכות על תיאורית החוללות העצמית של בנדורה ועל מושג הביטחון העצמי 3. בעיטות 11 בכדורגל: [א] הטיות אי-העשייה והטיות העשייה; [ב] חקר הטיות העשייה באמצעות ניתוח התנהגות שוערים בעיטות 11 בכדורגל; [ג] חקר התנהגות הבועטים וה"משחק" בין הבועט לשוער; [ד] השלכות יישומיות לגבי בועטים ושוערים 4. אפקטים של סדר: [א] יתרונו של הבועט ראשונה בסדרת בעיטות 11 - מחקרו של פאלאסיוס-הוארטה; [ב] יתרון הביתיות ומגבלותיו: עדיפותו של המשחק "חוץ-בית" על-פני "בית-חוץ" - מחקרם של לידור ושות'. 5. יצירתיות, חדשנות וההמצאה של פוסברי: "רציונליות אי-רציונלית", "אי-רציונליות רציונלית".

דרך ההוראה בקורס: הרצאות ודיונים.

קוד: 3596.04

שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר פיני שמעון

מטרות

1. להקנות רקע בסיסי והבנה ביסודות ועקרונות השיווק 2. להקנות כלים בסיסיים שיאפשרו לקבל החלטות שיווקיות נכונות 3. להקנות ידע בסיסי שיאפשר בחירה באסטרטגיה שיווקית מתאימה 4. להקנות מיומנויות בסיסיות לגיוס חסויות בעולם הספורט.

ראשי פרקים

עקרונות השיווק; ניהול השיווק; תכנון אסטרטגי מכוון שוק; תכנון אסטרטגי עסקי; עקרונות לגיוס חסויות בעולם הספורט; מהי חסות והצגת "שוק" החסויות; מגמות גלובליות בתחום החסויות; מטרות נותן ומקבל החסות; עקרונות בסיסיים בהשגת הסכם חסות; תכנון ובנייה של "חבילות חסות" בעולם הספורט; תהליכי השיווק של "חבילות החסות" לחברות; מודלים של חסויות מארועים בינלאומיים; חברות המתמחות בגיוס חסויות; פרסום, קדום מכירות, ויחסי ציבור.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, סרטים מקצועיים, דיונים בהשתתפות הסטודנטים, מפגש עם אנשי מקצוע מהשטח.

קוד: 3595.04 (תל"א) הערכה מוטורית ובניית תכנית לימודים אישית

בחנ"ג

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

פרופ' ישעיהו הוצלר

מטרות

1. להכיר עקרונות ויישומים של הערכה מוטורית, ולדעת להשתמש בהערכה באופן המותאם לצרכים של ילדים בבית הספר ובמרכזים טיפוליים 2. להכיר באופן מעמיק את עקרונות ההתאמה ולדעת ליישם 3. להיות מסוגל להכין תכנית לימודית אישית בחינוך גופני בבית הספר ובמרכז טיפולי.

ראשי פרקים

1. מודל אבחוני על פי ארגון הבריאות העולמי ICF. 2. מדוע תכנית לימודים אישית? 3. עקרונות תורת ההתאמה. 4. דוגמאות לתכנון התאמות ולהערכה במיומנויות ניידות. 5. דוגמאות לתכנון התאמות ולהערכה במיומנויות כדור. 6. מבחן איכות מיומנויות יסוד תנועתיות (אמי"ת). 7. מבחן ברוקפורט להערכת כושר גופני במשתתפים עם מוגבלות 8. הערכת מהירות וזריזות למשתתפים עם מוגבלות 9. הערכת שיווי משקל וקוארדינציה למשתתפים עם מוגבלות 10. הערכת סבולת לב ריאה למשתתפים עם מוגבלות 11. הערכת כוח וסבולת שריר למשתתפים עם מוגבלות 12. מדדי השתתפות בפעילות גופנית (יומנים, מדי צעדים ואקצלרומרים, שאלונים, תצפיות - זמן למידה אקדמי). 13. פיתוח יעדים אישיים וכתובת תכנית לימודים אישית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

צרופים אסורים – שנה ג'

קוד הקורס	שם המרצה	שם הקורס	סוג הקורס
4235.01	ד"ר חיים קאופמן	תולדות התרבות הגופנית בעם ישראל ובמדינת ישראל	סמינריון

צירוף אסור עם :

קוד הקורס	שם המרצה	שם הקורס	שוי"ת
4137.09	ד"ר חיים קאופמן	הספורט הלאומי היהודי והארצישראלי לפני הקמת המדינה	שו"ת

תכנית הלימודים במגמות לשנה ג' – תשע"ו

תכנית המגמה לשנה ג' שובצה למערכת האישיית מראש. לימודי המגמה הם חובה וחלק ממכסת השעות לקבלת התואר, סה"כ 10 ש"ש בשנים ג'-ד' (למעט מגמת חינוך וספורט ימי).

המגמה לחינוך גופני לגיל הרך - שנה ג' תשע"ו ראש המגמה: ד"ר עינת ינוביץ

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00 – 10:00 14:00 - 12:00	ה	ריקי ירמיהו	המשחק והריקוד המובנה בגיל הרך	3550.06
1	א	16:00 – 14:00	ה	יעל רובין	התפתחות סנסו-מוטורית תקינה בגיל הרך	3550.02
1	ב	16:00 – 14:00	ה	מיכל טל	מתודיקה - תכנית הלימודים ותכנון ההוראה בגיל הרך	3550.05
1	ב	12:00 – 10:00 14:00 – 12:00	ה	ריקי ירמיהו	חינוך לתנועה בגיל הרך	3550.09
1	ב	12:00 – 10:00 14:00 – 12:00	ה	דורית אראל	מוסיקה בהוראת התנועה בגיל הרך	3550.08
5	סה"כ שנה ג					

קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' - תשע"ז

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00 – 08:00	ב	קרן בקר-עמראן	סיפור בתנועה	4550.07
1	א	12:00 – 10:00	ב	ד"ר עינת ינוביץ	חינוך לשלומות והתפתחות מוטורית גסה בגיל הרך	4550.06
1	א	14:00 – 12:00	ב	אסנת פליס-דואר	שילוב הילד בעל הצרכים המיוחדים בגיל הרך	4550.02
2	ב	12:00 – 08:00	ב	צוות מורים	התנסות בהוראה וארגון סביבה מעודדת תנועה	4550.13
5	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

המגמה לניהול בספורט - שנה ג' תשע"ו
ראש המגמה: פרופ' מיכאל בר-אלי

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00 – 10:00	ה	ד"ר בשמת סקאי	תיאוריות ארגון בספורט	3596.01
1	א	14:00– 12:00	ה	ד"ר פיני שמעון	ארגון, תקציב והפקת אירועי ספורט	3596.02
1	ב	12:00- 10:00	ה	פרופ' מיכאל בר-אלי	פסיכולוגיה של קבלת החלטות	3596.03
1	ב	14:00 – 12:00	ה	ד"ר פיני שמעון	שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט	3596.04
4	סה"כ שנה ג'					

קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשנ"ז

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
2	א	12:00 – 08:00 בנוסף, ניתן לתאם מועדים נוספים בתיאום אישי	ב	ד"ר פיני שמעון	התנסות בעבודה מעשית בתעשיית הספורט (סטאז')	4596.13
1	א	14:00 – 12:00	ב	ד"ר עמיחי אלפרוביץ	תקשורת בספורט	4596.01
1	א	16:00 – 14:00	ב	ד"ר בשמת סקאי	מיומנויות יישומיות במנהל ספורט	4596.06
1	ב	12:00– 10:00	ב	ד"ר שמחה אבוגוס	ניהול המשאב האנושי בתעשיית הספורט הגלובלית	4596.02
1	ב	14:00 – 12:00	ב	ד"ר שמחה אבוגוס	חשיבה אסטרטגית בספורט	4596.05
6	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

המגמה לפעילות גופנית מותאמת - שנה ג' תשע"ו
ראש המגמה: ד"ר אורלי יזדי-עוגב

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ה	ד"ר אורלי יזדי-עוגב	הפרעות התפתחותיות: היבטים תיאורטיים ויישומיים	3595.01
1	א	14:00-12:00	ה	ד"ר אסנת פליס-דואר	מצבי מוגבלות במערכת התנועה והתחושה	3595.02
1	ב	12:00-10:00	ה	ד"ר יעל אלמוסני	מוגבלות התפתחותית-שכלית: מאפיינים פסיכומטוריים	3595.06
1	ב	14:00-12:00	ה	פרופ' ישעיהו הוצלר	הערכה מוטורית ובניית תל"א בחני"ג	3595.04
1	א' או ב'	בתיאום	ה	ד"ר אורלי יזדי-עוגב	פרקטיקום – במרכז שיקום נכים/במרכז לטיפול מוטורי	3595.05
סה"כ שנה ג'						
5						

קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשע"ז

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00-08:00	ב	ד"ר אסנת פליס-דואר	היבטים פסיכו-סוציאליים בעבודה השיקומית	4595.05
1	א	12:00 -10:00	ב	פרופ' ישעיהו הוצלר	תרגילים טיפוליים לאנשים עם מוגבלות במערכת התנועה	4595.02
1	א	14:00- 12:00	ב	שרה אדלשטיין	פעילות פסיכומטורית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים.	4595.06
2	ב	12:00-08:00	ב	ד"ר אורלי יזדי-עוגב	התנסות מעשית בבתי ספר לחינוך מיוחד	4595.14
סה"כ שנה ד'						
5						
סה"כ לימודי מגמה						
10						

המגמה לטיפוח היציבה והתעמלות מונעת - שנה ג' תשע"ו
ראש המגמה: ד"ר נילי קנופ-שטינברג

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ה	שלי בר-סלע	אנטומיה יישומית ומבדקי שרירים	3510.05
1	א	14:00-12:00	ה	ד"ר נילי קנופ-שטינברג	בסיס עיוני – הקינזיולוגיה של היציבה	3510.01
1	ב	12:00-10:00	ה	מאיה עבאדי	המשך – הקינזיולוגיה של היציבה + מבוא לתכנון מערך כולל לטיפוח יציבה ומניעת ליקויים	3510.10
1	ב	14:00-12:00	ה	גלית טננבאום	הבסיס המעשי של היציבה	3510.07
1	ב	16:00-14:00	ה	יעל רובין	מבדקי יציבה ומבדקי גמישות	3510.08
5	סה"כ שנה ג'					

קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשע"ז

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	08:00-10:00	ב	יעל רובין	ליקויי יציבה מבניים לסוגיהם – בזיקה ליציבה	4510.10
1	א	12:00-10:00	ב	יעל רובין	אבחון וקווים מנחים לטיפול בליקויי יציבה	4510.11
1	א	14:00-12:00	ב	ד"ר נילי קנופ-שטינברג	מבנה ותפקוד מערכת העצבים בדגש על היבטים הקשורים ליציבה	4510.05
1	ב	10:00-08:00	ב	יעל רובין	התפתחות היציבה על רקע גדילה והתפתחות מוטורית + עקמת מעשי	4510.01
1	ב	12:00-10:00	ב	שלי בר סלע	גפה תחתונה - מבדקי שרירים, ניתוח הליכה ושינויי יציבה אופייניים	4510.04
5	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר - שנה ג' תשע"ו
ראש המגמה: ד"ר אילת דונסקי

ש"ש	ש/ס	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
2	ש	12:00-10:00	ה	אסתר ארגוב	עקרונות בפעילות גופנית בגיל המבוגר	3592.07
1	א	14:00-12:00	ה	ד"ר יהודית ראובני	היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים בזקנה	3592.09
1	א	16:00-14:00	ה	ד"ר אילת דונסקי	שינויי גיל במערכת התנועה	3592.05
4	סה"כ שנה ג'					

קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשע"ז

ש"ש	ש/ס	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00-8:00	ב	צוות מורים וד"ר גלית יוגב-זליגמן	דגשים באימון גופני במבוגרים הסובלים ממוגבלויות אורתופדיות או נוירולוגיות	4592.09
1	א	12:00-10:00	ב	ד"ר אילת דונסקי	אימון אישי ומינון פעילות גופנית בקרב מבוגרים	4592.03
2	א	14:00-12:00	ב	רותי קידר	אימון פונקציונאלי לחיזוק, ולטיפול מערכות התנועה	4592.08
1	ב	16:00-14:00	ב	ד"ר אנטוניו דלו-יאקונו	חדר כושר לקשישים	4592.02
1	ש	בתאום	ב	אסתר ארגוב	סטאז'	4592.13
6	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

המגמה לפעילות גופנית לשיקום הלב - שנה ג' תשע"ו
ראש המגמה: ד"ר שרון צוק

ש"ש	ש/ס	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	14:00-12:00	ה	ד"ר שרון צוק	פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות	3580.11
1	א	16:00-14:00	ה	ד"ר ולדימיר וקסלר	פיענוח אק"ג	3580.16
1	ב	14:00-12:00	ה	ד"ר ירון גרשוביץ	הערכת יכולות פיזיולוגיות של חולים ובריאים	3580.17
1	ב	16:00-14:00	ה	ד"ר ולדימיר וקסלר	היבטים קליניים של מחלות קרדיווסקולריות	3580.10
4	סה"כ שנה ג'					

קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשע"ז

ש"ש	ש/ס	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ב	ד"ר ירון גרשוביץ	התווית תכנית פעילות לבריאים וחולים בעלי צרכים מיוחדים	4580.16
1	א	14:00-12:00	ב	ד"ר סיגל אילת אדר	מניעה וטיפול תזונתי במחלות לב וכלי דם	4580.17
1	א	16:00-14:00	ב	שי גרינברג	תרגילים לטיפול בבעיות אורתופדיות למשוקמי לב	4580.19
1	ב	12:00-10:00	ב	ד"ר רונן ראובני	אימון גופני בחולי ריאות כרוניים	4580.18
1	ב	14:00-12:00	ב	ד"ר חן ימין	פעילות גופנית לחולי לב-מעשי	4580.07
1	ש	בתיאום מראש	ב	ד"ר שרון צוק	סטאז' – שיקום לב-ריאה	4580.13
6	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

המגמה לחינוך ולספורט ימי (נלמד במרכז הימי במכמורת) - שנה ג' תשע"ו
ראש המגמה: שמואל סונגו

ש"ש	ש/ס	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00-08:30	ה	עופר פיין	יסודות הימאות וחוקי דרך	3570.01
1	ש	11:00-10:15	ה	ירח רייס/ חיים ביקל	יסודות הימאות ומפרשנות ספינה	3570.09
1.5	א'	13:15-11:00	ה	ביקל/ ירח	חתיירה ומפרשים תמרון ופיקוד	3570.10
1	א'	15:00-13:30	ה	ביקל, ירח, סונגו	הפעלת סירת מנוע	3570.04
1	ב'	10:00-08:30	ה	עופר פיין	ניווט חופי	3570.02
1.5	ב'	13:15-11:00	ה	ביקל, ירח, סונגו	שייט ופיקוד בסירות מפרש	3570.11
1	ב'	15:00-13:30	ה	ביקל, ירח	הפעלה ותמרון מפרשית	3570.15
1		שנה ג'-ד'		צוות	ימים מרוכזים/הפלגת חופים	3570.16
1		שנה ג'-ד'		סונגו	סטאז'	3570.13
10	סה"כ שנה ג'					

קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' - תשע"ז

ש"ש	ש/ס	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א'	09:45-8:15	ב	עופר פיין	מתודיקה	4570.12
1.5	א'	12:15-10:00	ב	עופר פיין / שמואל מיוחס	עקרונות מעשיים בהוראת הימאות	4570.02
3		שנה ג'-ד'		סונגו/מיוחס	סטאז'	4570.13
0.5		שנה ג'-ד'		צוות	ימים מרוכזים/הפלגה חופים	4570.03
6	סה"כ שנה ד'					
16	סה"כ לימודי מגמה					

הכנת המערכת האישית לסטודנטים בשנה ד' - תשע"ו

באחריות הסטודנט שסיים את כל חובותיו הלימודיים,
להודיע על כך למנהל לומדים-דקנט בדואר אלקטרוני

zoharm@wincol.ac.il

סטודנט בשנה ד' המעוניין להירשם לתואר שני יכול
להשתבץ למספר קורסים בתנאי שממוצע ציוניו הכללי 80
לפחות וציונו בקורס אנגלית מתקדמים 75 לפחות.
נא לפנות לדוא"ל: secmed@wincol.ac.il

לימודים במסלול הרציף לתואר בוגר בהוראה (B.Ed.) לסטודנטים בשנה ד' תשע"ו

תכנית הלימודים תואמת את המתווה החדש לתעודת בוגר והוראה שאושרה על-ידי המועצה להשכלה גבוהה.

ריכוז מכסת הלימודים בשנים ג' ו-ד' במסלול הרציף

תחום	המקצוע	סוג הקורס	ש"ש	שנה
לימודי חנ"ג	יסודות מדעים בכושר גופני	שו"ת	1.5	ג
	פסיכולוגיה של הספורט	שו"ת	1	ג
	תזונה ופעילות גופנית	שו"ת	1	ג
	סוגיית בחירה במדעים	שו"ת	1	ג
	הדרכה במרכזי בריאות וכושר	מיומנות	2	ג
	מיומנות תנועה: תחום לא תחרותי	מיומנות	1	ג
	קידום פעילות גופנית ובריאות	שו"ת	1	ד
	סוגיות בחירה **	שו"ת	5	ד/ג
	סמינריון בחנ"ג ובספורט	שו"ת/מיומנות	5	ד/ג
		סמינריון	2	ד/ג
לימודי מגמה	קורסים לפי תכנית המגמה	שו"ת/ מיומנות/ והתנסות	10	ד/ג
לימודי חינוך	מדידה והערכה בחינוך ובחינוך גופני	שו"ת	1	ג
	תכנון לימודים ודרכי הוראה	שו"ת	1	ג
	בביה"ס העל יסודי	שו"ת	1	ג
	התנסות בהוראה בחטיבת ביניים	התנסות	6	ג
	ובחטיבה עליונה וסדנת התנסות			
	היבטים חברתיים בחינוך	שו"ת	1	ד
	סמינריון בחינוך	סמינריון	2	ד
סוגיות בחקר הוראה ***	שו"ת	2	ד	
לימודי יסוד	עזרה ראשונה *	לפטור	ש"ב	ד/ג
	זהירות בדרכים *	לפטור	ש"ב	
	בטחון ובטיחות *	לפטור	ש"ב	
	סה"כ שעות		44.5	

* קורסים אלה נדרשים לזכאות לתעודת הוראה אך הם אינם מקנים קרדיט אקדמי.

** מתוכן עך 5 ש"ש בתחום מיומנויות מתקדמות בתנועה ובספורט.

*** ניתוח אירועים בהוראה הוא קורס חובה לסטודנטים העובדים במערכת החינוך בתשע"ו, יחשב לאחד מסוגיות החקר.

הנחיות להכנת המערכת האישית לסטודנט שנה ד' תשע"ו

המידע שלהלן מרכז את הדרישות בלימודי שנה ג' ובלמודי שנה ד' להשלמת הלימודים לתואר ומטרתו לסייע לסטודנט בהכנת המערכת האישית.

סטודנטים מסיימי שנה ד' שיבקשו להשלים קורסים בסמסטר קיץ 2015 (שנה"ל תשע"ו)
- לימודים אלו הינם מעבר ל-4 שנות הלימודים לתואר וכרוכים בתשלום נוסף.

לימודי חובה שנלמדו בשנה ג'

- יסודות מדעים בכושר גופני - (הרצאה + תרגיל)
- מדידה והערכה בחינוך ובחינוך הגופני
- מרכזי בריאות וכושר: עקרונות הפעלה ואימון
- תזונה ופעילות גופנית
- פסיכולוגיה של הספורט
- קורס בחירה במדעים
- מיומנות תנועה: תחום לא תחרותי
- תכנון לימודים ודרכי הוראה בביה"ס העל יסודי
- התנסות בהוראה בחטיבת ביניים ובחטיבה עליונה (כולל סדנת התנסות)
- לימודי מגמה (על פי בחירת הסטודנט)
- בטחון ובטיחות
- עזרה ראשונה
- זהירות בדרכים

לימודי חובה אותם ניתן ללמוד בשנה ג' או בשנה ד'

סמינריונים

בלימודי ג' ו-ד' יש ללמוד 2 סמינריונים בהיקף של 2 ש"ש כל אחד לפי בחירה מרשימת הסמינריונים, סמינריון אחד בחינוך גופני וסמינריון שני בחינוך (אין ללמוד שני סמינריונים אצל אותו המרצה).

סוגיות נבחרות - שו"תים ומיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה

בלימודי שנה ג'-ד' יש ללמוד סה"כ 10 ש"ש של לימודי בחירה, מתוכם עד 5 ש"ש מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה.

1. 5 ש"ש מתוך רשימת הסוגיות לבחירה - שו"תים (למי שמעוניינים להמשיך במסלול של קבלת תעודת מאמן בשנה ד', קורס "יישום עקרונות מדעים בהדרכה ואימון" שנכלל במכסה זו הינו חובה לקבלת תעודת מאמן).

2. 5 ש"ש מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה (את השעות המעשיות יש לבחור מהקורסים שברשימת המיומנויות המתקדמות) – ע"מ 52.

לידיעתכם,

ניתן ללמוד שו"ת עיוני במקום מעשי אך לא להיפך.
הנרשמים לקורסי מאמנים שובצו מראש.

ביטחון, בטיחות ושעת חירום – יתקיים כקורס מתקשב בתאריכים הבאים:

23.11.2015 – 2.11.2015

01.02.2016 – 11.1.2016

23.5.2016 – 2.5.2016

חינוך לזהירות ובטיחות בדרכים – יתקיים כקורס מתקשב בתאריכים הבאים:

29.12.2015 – 7.12.2015

28.3.2016 – 7.3.2016

27.6.2016 – 6.6.2016

סמסטר קיץ מרוכז בתאריכים: 27/07/16-11/07/16
קורסים:

- בטחון, בטיחות ושעת חירום
- חינוך לזהירות ובטיחות בדרכים (זה"ב)

על הסטודנט להירשם לאחת מהאפשרויות הנ"ל (בכל קורס). טופס רישום יישלח כשבועיים לפני פתיחת כל קורס למייל האישי.
הקורסים יתקיימו באמצעות מכון מופ"ת. עלות כל קורס כ-60 ₪.
• הנחיות אלה מתייחסות רק לסטודנטים שטרם ביצעו את הקורסים.
• נא לוודא שכתובת הדואר האלקטרוני שלכם מעודכנת במערכת המידע!

קורסי חובה בשנה ד'

סוגיות בחקר הוראה (2 ש"ש) - על הסטודנט לבחור 2 קורסים מתחום חקר ההוראה.
סטודנט המלמד בבי"ס בשנת הלימודים תשע"ו יבחר קורס אחד מרשימת הקורסים בנושאי "חקר ההוראה" וקורס נוסף "ניתוח אירועים בהוראה" (סטאז') – ע"מ 47.

קידום פעילות גופנית ובריאות (1 ש"ש)

היבטים חברתיים בחינוך (1 ש"ש)

לימודי מגמה

תכנית המגמה לשנה ד' תשובץ למערכת האישית מראש. לימודי המגמה הינם לימודי חובה והם חלק ממכסת השעות לקבלת התואר, סה"כ 10 ש"ש בשנים ג'-ד'.

קורסי העשרה בהנחה משמעותית

בלימודי שנה ד' המכללה מאפשרת לסטודנטים ללמוד על בסיס מקום פנוי קורסי העשרה בהנחה משמעותית. ההרשמה לקורסים לאחר הכנת המערכת, הרישום יעשה במייל katyab@wincol.ac.il או בפקס 09-8639377 או בתחילת השנה במנהל לומדים-דקנט (טופס הרשמה מצ"ב בנספחים) ע"מ 92.

לכל סטודנט נשלחים:

מועד הרשמה להכנת המערכת - בשנה ד' סדר ההרשמה הפוך מזה שהיה בשנה ג' (ראשון אחרון, אחרון ראשון).

לתשומת לבכם

סטודנט המעוניין באישור למסיימי שנה ג' המקנה אפשרות עבודה במערכת החינוך חייב לסיים לפחות 80% מלימודי שנים א'-ג' (חובה לסיים מתודיקה, הכשרה להוראה ועזרה ראשונה).
להנפקת האישור יש לפנות בדואר אלקטרוני למנהל לומדים-דקנט
zoharm@wincol.ac.il

קורסי בחירה בלימודי שנה ד'

סוגיות בחקר ההוראה

- במהלך הלימודים בשנה ד' חובה על הסטודנט ללמוד 2 קורסים בנושא חקר ההוראה.
- סטודנטים שעובדים במערכת החינוך במסגרת של סטאז' יבחרו אחד הקורסים מתוך הרשימה "חקר ההוראה" וקורס נוסף מהרשימה המופיעה תחת הכותרת "ניתוח אירועים בהוראה".
 - סטודנטים שאינם עובדים במסגרת של סטאז' יבחרו 2 קורסים מתוך הרשימה המופיעה תחת הכותרת "חקר ההוראה".

א. ניתוח אירועים בהוראה

סטודנטים שהשתלבו בהוראה במסגרת סטאז' בביה"ס בשנת הלימודים תשע"ו יבחרו קורס אחד מהרשימה. בנוסף יש לבחור קורס נוסף מרשימת קורסי חקר ההוראה.

מטרות:

1. לנתח מצבי הוראה, 2. לקשר בין גישות חינוכיות בהוראה לבין הביטוי המעשי בבית הספר, 3. לפתח חשיבה רפלקטיבית.

הקורס מתנהל בעיקרו כסדנה שבה דנים באירועים המתרחשים בביה"ס בשנת עבודתו הראשונה של המורה.

קוד הקורס	שם המורה	יום	סמ'	שעה
4113.41	צוות	ב	א	16:00 – 14:00
4113.42	צוות	ב	א	18:00 – 16:00
4113.44	צוות	ג	א	18:00 – 16:00
4113.49	צוות	ד	א	12:00 – 10:00
4113.40	ד"ר שלמה טוראל	ד	א	18:00 – 16:00

ב. חקר ההוראה

סטודנטים שאינם מלמדים בביה"ס במסגרת סטאז' בשנת הלימודים תשע"ו יבחרו 2 קורסים מרשימה זו

קוד הקורס	שם הקורס	שם המורה	יום	סמ'	שעה
4113.57	סוגיות מחקר בתכנון לימודים הקורס מתוקשב*	ד"ר שלמה טוראל	א	א	18:00 – 16:00
4113.70	פתרון קונפליקטים במערכת החינוך	ד"ר אורי תמיר	ב	א	16:00 – 14:00
4113.73	קשיבות (מיינדפולנס) הלכה למעשה - מהרמה האישית לרמה הבית ספרית	ד"ר מרית שטרומר	ב	ב	14:00 – 12:00
4113.74	שיטות לימוד חדשות ואלטרנטיביות ליצירת אווירת לימודים אפקטיבית	ד"ר מיכאל לייטנר	ב	ב	16:00 – 14:00
4113.62	חקר ההוראה של אוכלוסיות מיוחדות	ד"ר יעל אלמוסני	ד	א	12:00 – 10:00
4113.50	הוראה שיתופית: מתאוריה למעשה	ד"ר רונה כהן	ד	ב	12:00 – 10:00
4113.55	שיקולי דעת וקבלת החלטות בהוראה הקורס מתוקשב*	ד"ר שלמה טוראל	ד	ב	18:00 – 16:00
4113.66	הוראה ולמידה של מיומנויות מוטוריות בביה"ס הקורס מתוקשב*	ד"ר עינת ינוביץ	נלמד בקיץ 2015 (שנה"ל תשע"ו)		
4113.78	חשיבה בינתחומית	ד"ר יוסי זיו	נלמד בקיץ 2015 (שנה"ל תשע"ו)		

* קורס מתוקשב: פגישה אחת תתקיים ביום הראשון של הקורס ופגישה שנייה בסיומו. חלה חובת נוכחות בשני המפגשים.

** לא ניתן ללמוד את שני קורסי "חקר ההוראה" של ד"ר טוראל - צרוף אסור.

פירוט קורסי חקר ההוראה

קוד: 4113.57

סוגיות מחקר בתכנון לימודים

ד"ר שלמה טוראל

מטרות

1. הכרת ממצאי מחקר בתכנון לימודים, מתכנון השיעור הבודד ועד לתכנון תכנית לימודים 2. בחינת דרכים ביישום ממצאי המחקר בהכשרה להוראת חינוך גופני.

ראשי פרקים

1. כיווני מחקר בתכנון השיעור, יחידת ההוראה ותכנית לימודים 2. חשיבות התכנון 3. ממצאי מחקר בהקשר לתכנון ההוראה 4. הקשר בין תכנון השיעור להוראה בפועל 5. גורמי ההוראה המשפיעים על תכנון הלימודים 6. הבדלים בממצאי מחקר בתכנון ההוראה בין מורה מומחה למורה טירון 7. מודלים בהוראה 8. מודלים לתכנון תכניות לימודים בחינוך גופני 9. כלי צפייה ומחקר בתכנון לימודים 10. יישום ממצאי המחקר בהכשרה להוראה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

הערה: הקורס מתוקשב; פגישה אחת תתקיים ביום הראשון של הקורס ופגישה שנייה בסיומו. חלה חובת נוכחות בשני המפגשים.

פתרון קונפליקטים וניהולם - השיח הגישורי במערכת החינוך

קוד: 4113.70

ד"ר אורי תמיר

מערכת החינוך רוויית קונפליקטים, מערכתיים ופדגוגיים – בין בית הספר לבין ההורים, בין התלמידים לבין המורים, בין המורים לבין עצמם ועוד. הקורס עוסק בהיבטים הפרקטיים של תהליכי ניהול סכסוכים ויישובם במערכת החינוך, כמו גם בהיבטים הפסיכולוגיים, הרגשיים והמשפטיים. בקורס ילמדו תיאוריות עדכניות הנוגעות ליישוב הסכסוכים במערכת החינוך ובאלטרנטיבות הגישוריות לשיח הלעומתי. לסטודנטים יוצע ארגז כלים שבאמצעותו יוכלו להתמודד עם מכלול האתגרים ולהבנות מנגנוני ניהול סכסוכים, להפחית את האלימות ולייצר שיח הוגן ואמפתי.

מטרות

1. להעניק ידע ברמה מקצועית ואקדמאית גבוהה לגבי סוגיית הקונפליקטים במערכת החינוך 2. להעניק כלים להבנה, ניתוח ומציאת פתרון לסוגיות קונפליקטואליות בנושאי חינוך 3. להקנות כלים ואמצעים להתמודדות עם הדינאמיקה הקבוצתית והבין אישית 4. להתנסות בתהליך מחקר של שאלת מחקר יישומית ואקדמית

ראשי פרקים

1. מהות הקונפליקט- מודלים להיווצרות ולהתפתחות קונפליקט 2. סוגי הקונפליקט 3. תקשורת בינאישית והשפעתה במצבי קונפליקט 4. סגנונות אישיים בהתמודדות עם קונפליקטים (תומס וקולמן) 5. סגנונות לניהול קונפליקט – אוריינטציה תחרותית ואינטגרטיבית 6. ניהול קונפליקטים בפרספקטיבה בינתרבותית ומגדרית 7. גישור ודרכים ליישוב סכסוכים – תיאוריות מרכזיות ניהול הסכסוך 8. ממדי הקונפליקט במערכת החינוך – סוגיו ומאפייניו השונים 9. מודל יישומי לפתרון קונפליקטים ע"פ שיטת ה (Theory of Constraints) TOC.

דרך הוראה בקורס: 1. הרצאות פרונטאליות, סימולציות, סרטים 2. ליווי מהלך המחקר: הגשת דוחות צוותיים של השלבים השונים של המחקר 3. הצגת הדוחות באמצעות מצגות לפני קבוצת המחקר, קבלת בקורת על הדוחות ותיקונם בהתאם.

קשיבות (מיינדפולנס) הלכה למעשה - מהרמה האישית לרמה הבית

ספרית

ד"ר מרית שטרומר

קוד: 4113.73

קשיבות (מיינדפולנס) הינו מושג ששייך במקור לעולם המדיטציה הבודהיסטי ומתייחס להפניה של תשומת הלב למה שמתהווה בזמן הווה ללא שיפוטיות או ביקורת. בשלושת העשורים האחרונים נחקר בתחומי הרפואה, פסיכולוגיה, מדעי המוח וחינוך.

מטרות

1. הכרה ויישום עקרונות הקשיבות (מיינדפולנס) בשיעורי החינוך הגופני בהתאמה לגיל הלומדים. 2. הכרת מחקרים מדעיים בתחום קשיבות בעיקר בתחום החינוך. 3. תרגול אישי בישיבה, שכיבה ובתנועה לשם הפנמת השיטה והנחלתה לתלמידי בית – הספר. 4. בדיקת השפעת תכנית המשלבת קשיבות (מיינדפולנס) בבית הספר על אחד מהמדדים הבאים: הפחתת חרדה, ירידה באירועי אלימות, שיפור אקלים כיתתי.

ראשי פרקים

1. מבוא - הכרת תחום הקשיבות מאין בא ולאן ניתן לקדמו במערכת החינוך. 2. תרגול הפנייה מכוונת של תשומת לב "פנימה": לגוף, לנשימה, לרגשות ולמחשבות. 3. אסטרטגיות ויסות רגשי בדגש על אסטרטגיית הכלה לא שיפוטית. 4. גורמים מעכבים לעומת גורמים מקדמים. 5. דגשים בקשיבות בגיל הרך. 6. רגש וקוגניציה. 7. האינטואיציה מול החשיבה. 8. הכרת תכניות קשיבות (מיינדפולנס) במערכת החינוך בחו"ל בארץ.

דרך הוראה בקורס: הרצאות, דיון, תרגול.

שיטות לימוד חדשות ואלטרנטיביות ליצירת אווירת לימודים אפקטיבית

פרופ' מיכאל לייטנר

קוד: 4113.74

מטרות

1. לדעת כיצד ליישם מגוון רחב של שיטות לימוד חדשות ואלטרנטיביות בכיתה ומחוצה לה. 2. זיהוי טכניקות ואסטרטגיות לימוד שונות המועברות על-ידי קולגות או מורים אחרים. 3. הקניית מיומנויות לתקשורת אפקטיבית בכיתה. 4. להבין באופן מעמיק את חומר ההוראה הרלוונטי של כל מורה וקבלת כלים להעברתו באופן ברור לתלמידים בכיתה. 5. לדעת כיצד לתכנן נכון את תכניות הלימוד תוך שילובן של שיטות לימוד חדשות ואלטרנטיביות. 6. קבלת כלים להערכה עצמית של אפקטיביות ההוראה שלכם ושל הקולגות שלכם. 7. לדעת כיצד לשלב וליישם טכנולוגיות בהוראה. 8. לדעת לשלב הומור בהוראה.

ראשי פרקים

1. הצורך בשיטות לימוד חדשות ואלטרנטיביות. 2. בחינת תפקידה של הטכנולוגיה בהוראה. 3. שילוב הומור בהוראה.

דרכי ההוראה: הרצאות פרונטאליות, דיון.

קוד: 4113.62

חקר הוראה של אוכלוסיות מיוחדות

ד"ר יעל אלמוסני

מטרות

1. הקניית ידע לגבי אפיונים של תלמידים עם צרכים מיוחדים. 2. חשיפה לשיטות הוראה שונות. 3. היחשפות הסטודנטים למחקרים שונים. 4. הבנת הקשיים שיש בבניית תכנית לימודים.

ראשי פרקים

1. צרכים מיוחדים: הגדרות – גורמים – הבחנה. 2. מאפייני ההוראה בחינוך מיוחד. 3. מאפיינים קוגניטיביים ומאפיינים מוטוריים. 4. תיאוריות, מודלים וגישות להסבר חקר הוראה אצל תלמידים עם צרכים מיוחדים. 5. שיטות הוראה שונות: הלימוד היצירתי, הלימוד הפרטני, הלימוד הקבוצתי. 6. שילוב

ילדים עם צרכים מיוחדים במערכת החינוך הרגילה 7. התאמות נדרשות לבניית תכנית לימודים בחינוך-גופני בכיתה משלבת.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים.

קוד: 4113.50

הוראה שיתופית: מתאוריה למעשה **ד"ר רונה כהן**

מטרות

1. להכיר מגוון של מודלים ושיטות שונות בהוראה בכלל ובחינוך הגופני בפרט: הוראה/למידה שיתופית, הוראת עמיתים, הוראה לחינוך לספורט, והוראה פרטנית. 2. להציע ולפתח דרכי הוראה/למידה שיתופית לשילוב תלמידים ברמות למידה שונות. 3. להתנסות בתהליך של הוראה שיתופית הלכה למעשה.

ראשי פרקים

מודלים בהוראה החינוך הגופני 2. מהי הוראה שיתופית? 3. חשיבותה של הוראה שיתופית בתהליך ההוראה 4. אבני היסוד להוראה ולמידה שיתופית 5. דרכים ליישום הוראה שיתופית בשיעור 6. תפקיד המורה בהוראה שיתופית 7. קבוצות-ארגון, חלוקת תפקידים וסוגים 8. המודל הסידנטיפי כדוגמה להוראה שיתופית 9. השימוש בהוראה שיתופית בכיתה הטרוגנית.

דרכי הוראה: הרצאות, דיונים, סימולציות, תרגילים.

הערה: הקורס הינו צרוף אסור לסטודנטים שמבקשים ללמוד את הסמינריון של ד"ר רונה כהן.

קוד: 4113.55

שיקולי דעת וקבלת החלטות בהוראה **ד"ר שלמה טוראל**

מטרות

1. הבנת ההוראה כתהליך של קבלת החלטות 2. הכרת ממצאי מחקר בהקשר להוראה ולקבלת החלטות בהוראה בכלל ובחינוך גופני בפרט 3. בחינת דרכים בהכשרת המורה לקבלת החלטות בשלבי ההוראה השונים.

ראשי פרקים

1. מודלים לקבלת החלטות 2. חשיבה וקבלת החלטות-כיווני מחקר בהוראה 3. המורה כמקבל החלטות בשלבי ההוראה השונים 4. המורכבות שבהוראת החינוך הגופני בהקשר לקבלת החלטות 5. גורמי ההוראה המשפיעים על קבלת החלטות 6. תהליכים רפלקטיביים וקבלת החלטות בהוראה 7. קבלת החלטות של מורה מומחה לעומת מורה טירון 8. כלי צפייה לניתוח קבלת החלטות בהוראה 9. הכשרה להוראה וקבלת החלטות.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים וצפיות.

הערה: הקורס מתוקשב. פגישה אחת תתקיים ביום הראשון של הקורס ופגישה שנייה בסיומו. חלה חובת נוכחות בשני המפגשים.

קורסי חובה שנה ד'

היבטים חברתיים בחינוך (1 ש"ש)

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
16:00 – 14:00	ב	ב	ד"ר אורי תמיר	4001.01
16:00 – 14:00	ב	ד	ד"ר אורי תמיר	4001.02

קידום פעילות גופנית ובריאות (1 ש"ש)

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
16:00 – 14:00	א	ב	ד"ר סיגל אילת-אדר	4015.01
14:00 – 12:00	ב	ד	ד"ר סיגל אילת-אדר	4015.02

סוגיות לבחירה – מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה לשנה ד'

בלימודי שנים ג'- ד' הסטודנט יכול ללמוד מיומנויות מתקדמות לבחירה בספורט ותנועה בהיקף של עד 5 ש"ש. לימודי הבחירה לתעודת מאמן נחשבים כמיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה ונכללים במכסת שעות זו.

שעות מעשיות עודפות

תכנית השיבוץ תמנע ממך להירשם לעודף שעות מעבר למכסת השעות המותרת - אם אתה מעוניין להירשם לקורסי מיומנויות מתקדמים מעבר למכסת השעות המותרת, עליך לשלוח פקס או מייל עם הבקשה למנהל לומדים-דקנט בסמוך למועד הכנת המערכת מס' פקס : 098639377, מייל: katyab@wincol.ac.il

מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה

להלן המיומנויות המתקדמות בספורט ותנועה המאושרות בתכנית האקדמית לסטודנטים שנה ד' :

קוד	שם הקורס	שם המרצה	יום	סמ'	שעה	ש"ש
4809.00	מדריך להתעמלות בונה עצם	זימט	א	ש	11:45 – 08:15	4
3701.00	יוגה בחינוך מתחילים	וילוז'ני	א	ש	09:45 – 08:15	2
3702.01	טניס מתקדמים	צמח	א	ש	09:45 – 08:15	2
4841.00	הכשרת מדריכים למחול *	הלפרין	א	ש	16:15 – 08:15	10 (6)
4802.00	מדריך למחול אירובי ולעיצוב **	צוות	א	ש	14:00 – 10:00	4
3738.00	מדריך כושר אישי	ווסקו	א	ש	14:00 – 12:00	2
3722.00	מדריכי פילטיס מזרן	צוות	א	ש	18:00 – 14:00	4
3795.00	מדריכות להתעמלות להריון ולאחר לידה	רייפמן	ד	ש	11:30 – 08:15	4
4804.00	מדריכים למחול אירובי ולעיצוב **	צוות	ד	ש	12:00 – 08:00	4
4801.00	הוראת קרב מגע	לבשטיין	ד	ש	12:00 – 10:00	2
4813.00	מחול בסגנון ג'אז	איסן	ד	ש	14:00 – 12:00	2
4897.00	מדריך כדורשת	צוות	ד	ש	12:00 – 10:00	2
3752.00	מדריך פעילות גופנית משקמת	דסה-שולומוב	ד	ש	12:00 – 08:00	4
4805.00	מדריך מחול בסגנון ג'אז ***	איסן	ד	ש	12:00 – 10:00	3
4806.00	מדריך כושר אישי	ווסקו	ד	ש	14:00 – 12:00	2
4828.00	מחול מזרחי מתקדמות	פיצ'רבסקי	ד	ש	16:00 – 14:00	2
4833.00	קורס מצילים בבריכה ****	כנען		א	ע"פ תיאום עם המורה	4
4852.00	קורס מאמני כושר גופני *****	בן מלך	ו	ש	14:00 – 08:15	8 (4)
3751.00	מדריך לריצות ארוכות	בדולח	ו	א	13:30 – 08:30	3

- () * השעות המופיעות בסוגריים הן השעות המוכרות לתואר. ההיקף הכולל של תכנית זו הוא 10 ש"ש. היא כוללת 6 ש"ש בתחום התנועה המקנים קרדיט אקדמי וכן שו"ת נוסף מתוך לימודי הבחירה המקנה קרדיט בהיקף 1 ש"ש.
- 3 ש"ש נלמדים כחלק מלימודי ההעשרה.
- ** נדרשת השלמה בימים מרוכזים.
- *** הקורס יתקיים גם בחופשת הסמסטר.
- **** חלק מהבחינות תערכנה בימים מרוכזים שיתואמו במסגרת הקורס.
- ***** הקורס מקנה קרדיט אקדמי של 4 ש"ש (ההרשמה לקורס בוצעה מראש).

בקורסים הבאים יגבה תשלום ייחודי (בנוסף לשכ"ל), עפ"י המתפרסם בחוברת שכר לימוד תשע"ו:

הקורס	תשלום (₪)	הערות
קורס מצילים בבריכה	985	לעומדים בדרישות הקורס תוענק תעודת מציל מוסמך סוג 1 מטעם משרד התעשייה, המסחר והתעסוקה (התמ"ת)
מדריך כושר אישי	985	תנאי לקבלת תעודת מדריך כושר אישי, תעודת מדריכי בריאות וכושר (חדר כושר)
מאמני כושר גופני	3475	ההרשמה לקורס התקיימה מראש
מדריכי פילאטיס מזרן	3250	תנאי לקבלת תעודה: התנסות מעשית וצפייה במרכזי פילטיס מחוץ למכללה
מדריך לריצות ארוכות	1900	
מדריכות להתעמלות ולנשים בהריון	2200	6 ימי עיון נוספים
מדריך פעילות גופנית משקמת	3400	

קורסי מאמנים

ההרשמה לקורסי מאמנים התקיימה מראש. מעוניינים נוספים יפנו ישירות למנהל לומדים-דקנט. **תנאי קבלה:** תעודת מדריך, עמידה במבחן כניסה ועמידה בתבחיני מנהל הספורט. **תנאי לקבלת תעודה:** קורס "יישום עקרונות מדעיים בהדרכה ואימון" ועמידה בתבחינים. פתיחת הקורסים מותנית במספר נרשמים מתאים.

הקורסים מתקיימים בימי ו' בשבוע.

קוד	שם הקורס	שם המרצה	שעה	סמ'	ש"ש
4874.05	קורס מאמני כדורסל	צוות מורים	14:30 - 08:00	ש	8
4870.05	קורס מאמני כדורעף	צוות מורים	14:30 - 08:00	ש	6
4878.05	קורס מאמני כדוריד	צוות מורים	14:30 - 08:00	ש	7
4885.05	קורס מאמני כדורגל	צוות מורים	14:30 - 08:00	ש	9
4882.10	קורס מאמני התעמלות	צוות מורים	14:30 - 08:00	ש	9
4871.05	קורס מאמני שחייה	צוות מורים	14:30 - 08:00	ש	8
4877.05	קורס מאמני אתלטיקה	צוות מורים	14:30 - 08:00	ש	8

קורסי העשרה בתשלום עם הנחה משמעותית

קוד	שם הקורס	שם המרצה	יום	סמ'	שעות	ש"ש	תשלום (₪)
3935.00	שחייה שיקומית הידרותרפיה לתלמידי המכללה	דואר-פליס	ג	ש	17:30 – 08:15	12	8900
3907.00	מנחים לפעילות בתנועה ובמוסיקה וליווי התפתחותי	רכס	ד	ש	15:30 - 08:15	11	5950
3938.00	בתנועה זורמת – מדריכים במים פעוטות	ערמון	ד	ב	20:30 - 16:00	3	4300
3966.00	התמחות בהוראת החינוך הגופני לגיל הרך	רכס	ד	ש	21:30 – 15:30	8	3950
3973.00	מאמנים לכדורשת	אלמוג	ו	ש	13:15 – 08:15	3	1950
3977.00	מדריך אירובוקס	צוות	ה	ב	18:30 – 16:00	1	890

הערה: ההרשמה על בסיס מקום פנוי בקורס

***תנאי לקבלת תעודת שחייה שיקומית והידרותרפיה הוא תעודת מדריך שחייה / הוראת שחייה.**

סמינריונים המוצעים לשנה ד' – בהיקף 2 ש"ש

סטודנט שנה ד' חייב ללמוד 2 סמינריונים בשנים ג-ד': סמינריון אחד מתחום מדעי החינוך הגופני וסמינריון נוסף מתחום מדעי החינוך.

סמינריון בתחום מדעי החינוך

קוד הקורס	שם הקורס	שם המרצה	יום	סמ'	שעות
4212.08	רציונאליות ורגש בקבלת החלטות בהוראה ובחינוך	ד"ר שמחה אבוגוס	א	א	16:00 – 12:00
4214.04	מחקר יחיד – אסטרטגיות לבניית מוטיבציה ולמדידת שינוי	ד"ר אפרת אלרן	א	ב	16:00 – 12:00
4218.07	חינוך אזרחי ודמוקרטיה	ד"ר ג'קי זבולון	ד	א	18:00 – 14:00
4215.08	שילוב ילדים עם צרכים מיוחדים בשיעורים רגילים ובשיעורי חני"ג בבית הספר	ד"ר יעל אלמוסני	ד	ב	14:00 – 10:00
4213.40	חינוך ושיקום של נערים עם צרכים מיוחדים	ד"ר יעל אלמוסני			נלמד בקיץ 2015 (שנה"ל תשע"ו)
4218.40	העצמה מוטורית ורגשית-חברתית של ילדים בעלי הפרעה התפתחותית בקואורדינציה (DCD)	ד"ר אורלי יזדי-עוגב			נלמד בקיץ 2015 (שנה"ל תשע"ו)
4217.03	אסטרטגיות ודרכי למידה בתחום המוטורי	ד"ר עינת ינוביץ			נלמד בקיץ 2015 (שנה"ל תשע"ו)
4216.04	חקר מודלים בהוראת חינוך גופני	ד"ר רונה כהן			נלמד בקיץ 2015 (שנה"ל תשע"ו)

סמינריון בתחום מדעי החינוך הגופני

קוד הקורס	שם הקורס	שם המרצה	יום	סמ'	שעות
4233.08	בעיות חברתיות בישראל: מגדר, אתניות לאומיות	ד"ר שלומית בנימין	א	א	16:00 – 12:00
4252.01	איתור גורמי סיכון לפציעות בקרב ספורטאים	ד"ר נילי שטינברג	א	א	18:00 – 14:00
4252.02	גנטיקה וספורט: היבטים גנטיים של יכולות גופניות	ד"ר סיגל בן-זקן	א	ב	16:00 – 12:00
4255.02	היבטים פיזיולוגיים וקליניים של בדיקת מאמץ לב ריאה (CPET)	ד"ר רונן ראובני	ד	א	16:00 – 12:00
4235.04	היבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי	ד"ר לאל גרשגורן	ד	א	18:00 – 14:00
4235.01	תולדות התרבות הגופנית בעם ישראל ובמדינת ישראל	ד"ר חיים קאופמן	ד	א	18:00 – 14:00
4251.08	יישומים באימון שרירי ליבה כתמיכה לביצועי ספורט	ד"ר אנטוניו דלו-יאקוניו	ד	ב	14:00- 10:00
4258.01	יחסי גומלין בין פעילות גופנית ותהליכי התמרה סרטניים	ד"ר אילן סלע	ד	ב	18:00 – 14:00
4232.03	תכניות חינוכיות משלבות בחינוך הגופני: התאמת הפעילות לילדים עם מוגבלות	פרופ' ישעיהו הוצלר	ד	ב	18:00 – 14:00
4239.01	אפידמיולוגיה של פעילות גופנית ותזונה	ד"ר סיגל אילת-אדר	ד	ש	16:00 – 14:00
4254.40	ביומכניקה וספורט – שיפור ביצוע ומניעת פציעות	פרופ' משה איילון			נלמד בקיץ 2015 (שנה"ל תשע"ו)
4232.05	מודעות, מדיטציה ודמיון לשיפור מיומנויות מוטוריות ותנועתיות	ד"ר גל זיו			נלמד בקיץ 2015 (שנה"ל תשע"ו)

4236.01	סגנונות ניהול, מוטיבציה ולמידה בארגונים בספורט	ד"ר שמחה אבוגוס	נלמד בקיץ 2015 (שנה"ל תשע"ו)
---------	---	-----------------	---------------------------------

סטודנט המשתתף בסמינריון נוסף כתוצאה מפרישה מסמינריון לאחר יותר משבועיים מתחילת הסמסטר, יחויב בתשלום עבור 2 ש"ש. סטודנט הפורש מסמינריון חייב להודיע על כך למנהל לומדים-דקנט; פרש ולא הודיע יחויב בתשלום על הקורס, גם אם פרש בטוח השבועיים המותרים. סטודנט הנדרש על-פי התקנון לחזור על קורס סמינריון, יחויב בתשלום עבור 2 ש"ש.

פירוט הסמינריונים בתחום מדעי החינוך לשנה ד'

קוד: 4212.08

רציונליות ורגש בקבלת החלטות בהוראה ובחינוך

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר שמחה אבוגוס

מטרות הקורס

1. לפתח מודעות לכוחות הפועלים על תהליכי החשיבה, השיפוט וקבלת החלטות שלנו. 2. להקנות לסטודנט כלים לניתוח בעיות החלטה – בדגש על מצבי החלטה בזירה הבית ספרית. 3. להציג דרכים אפשריות לשיפור תהליכי קבלת החלטות על מנת להשיא את יעילותן. 4. להקנות לסטודנט מיומנויות לביצוע עבודת חקר על כל שלביה וכתובת עבודה סמינריונית.

ראשי פרקים

1. בין רציונליות לאינטואיציה - מודלים נורמטיביים ואמפיריים בקבלת החלטות. שלבים בסיסיים בקבלת החלטות. 2. יחסי הגומלין בין אינטואיציה ושיטתיות בקבלת החלטות ניהוליות-חינוכיות. 3. היבטים התנהגותיים בתהליך קבלת החלטות. 4. גורמי הטיה וטעויות נפוצות בקבלת החלטות. 5. ניתוח מחקר הטיית בהחלטות בתחום מינהל החינוך. 6. מערכות תומכות החלטה בתחום החינוך. 7. מנהל בית הספר כמקבל החלטות. 8. קבלת החלטות בתנאי לחץ. 9. שיתוף צוות בקבלת החלטות. 10. שיתוף בקבלת החלטות בארגון הבית ספרי. 11. קבלת החלטות המושפעות מערכים ותרבות בארגון. 12. היבטים יישומיים של קבלת החלטות בחינוך. 13. קונפורמיות בקבלת החלטות. 14. אתיקה והחלטות - דילמות ערכיות בין כותלי בית הספר.

נושאים אפשריים לעבודה סמינריונית

שיתוף מורים בקבלת החלטות, שביעות רצון וכוונות עזיבה; שיתוף בקבלת החלטות, שביעות הרצון של מורים ועמדות כלפי שינוי; שיתוף בקבלת החלטות והתנהגות אחרת; סגנונות ניהול/קבלת החלטות של מנהלים והשפעתם על האקלים הבית ספרי; התנגדות לשינוי ושיתוף בקבלת החלטות - והקשר שלהם למחויבות ארגונית בקרב מורים בקבלת רפורמות בחינוך (לדוגמא, "אופק חדש"); שיתוף הורים ומורים בקבלת החלטות בניהול בית הספר; תהליכי קבלת החלטות והקשרם לסגנונות ניהול; קבלת החלטות לגבי תוכניות התערבות של יועצים חינוכיים; קבלת החלטות בצוות רב מקצועי בתחום החינוך (לדוגמא, "ועדות השמה" בחינוך המיוחד); קבלת החלטות של הורים לגבי בחירת בית ספר לילדיהם; קבלת החלטות תעסוקתיות של עובדי הוראה/מורים לחני"ג; תהליך קבלת החלטות אתיות בייעוץ חינוכי; שילוב ילדים בעלי צרכים מיוחדים במערכת החינוך הרגילה - שיתוף הורים בתהליך קבלת החלטות; הוראה וקבלת החלטות בשנות העבודה הראשונות של המורה/המורה לחני"ג; קבלת החלטות קריירה של המורה ואיכות ההוראה שלו; תהליך קבלת החלטות בהכשרת מורים/מורים לחינוך גופני.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, רפראטים, וניתוח אירועים מחיי בית הספר. הנחיה בכתובת העבודה הסמינריונית תתבצע בחלקה במעבדת מחשבים תוך קבלת הדרכה מתאימה.

מחקר יחיד - אסטרטגיות לבניית מוטיבציה ולמדידת שינוי קוד: 4214.04

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר אפרת אלרון

מטרות

1. הגדרת המונח "מוטיבציה" 2. לימוד אסטרטגיות יישומיות להגברת מוטיבציה בקרב יחידים וקבוצות קטנות 3. הבנת השימושים והיתרונות של שיטות מחקר יחיד (Single Subject Research), אשר מתמקדות באיסוף נתונים מתמשך על התנהגות אדם בודד או קבוצה קטנה של משתתפים 4. הגדרת יעדי שינוי באופן יעיל ואיסוף נתונים תואם 5. הסקת מסקנות על סמך ניתוח גרפים (בניגוד לשיטות הסטטיסטיות-מתמטיות המקובלות במחקר קבוצה) 6. התנסות בכלי מחקר יחיד לצרכים אקדמיים, החל מהגדרת שאלת מחקר ועד לכתיבת עבודה סמינריונית.

ראשי פרקים

1. מוטיבציה מהי? 2. אסטרטגיות לבניית מוטיבציה – חיזוקים, מומנטום, שימושים טכנולוגיים, פרסום פומבי, מתן בחירה ועוד 3. שיטות מחקר יחיד – הדומה והשונה משיטות מחקר סטטיסטיות 4. התנהגות יעד לשינוי – בחירה, הגדרה, מדידה וקידוד 5. הליכים לאיסוף נתונים וקביעת איכות הנתונים 6. עריכת נתונים גראפיים, קריאתם והסקת מסקנות בדבר יעילות אסטרטגיות לבניית מוטיבציה בהוראה ובהדרכה (7) הצגת שיטות מחקר יחיד שונות; (8) כתיבה מדעית.

נושאים לעבודה הסמינריונית

הקורס מלמד אסטרטגיות לבניית מוטיבציה לצד שיטה לאיסוף נתונים ולניתוחם תוך מעקב אחר שינויים בהתנהגות. הקורס מעודד את הסטודנטים לבחור נושא אישי ורלוונטי ולבצע עליו את העבודה הסמינריונית וכך להשתמש בעבודה זו ככלי לשיפור מקצועי ואישי. דוגמאות: 1. בניית מוטיבציה בהוראה, למשל: השפעה של חיזוק חיובי על פרגון הדדי בקרב קבוצה קטנה של תלמידים, שיפור ההתמדה של תלמידים בפעילות קשה באמצעות פעילות מקדימה מהנה, מתן אפשרות בחירה בין דרגות קושי כאמצעי להגברת השתתפות וביצוע 2. בניית מוטיבציה באימון, למשל: השפעה של תחרות על התמדה בביצוע כפיפות בטן, שימוש במד צעדים להגברת תנועה וניידות על המגרש, שיפור דיוק בבעיטות לשער באמצעות חיזוקים חיוביים ושליליים 3. קידום התנהגות אישית, למשל: הגברת מוטיבציה לפעילות גופנית באמצעות קביעת יעדים וליווי, הכנה מוקדמת כאמצעי לשיפור הרגלי אכילה של ספורטאי, שימוש באפליקציה בטלפון הנייד לקידום ביצוע פעילות אירובית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות שבועיות בליווי מצגות הנגישות לסטודנטים, חומרי קריאה רלוונטיים, דיון ותרגול בכיתה. במסגרת הקורס ישולבו שיעורים בכתיבה מדעית ויתקיימו הדרכות קבוצתיות ואישיות. הסטודנטים יבצעו עבודה סמינריונית מעשית הכוללת יישום אסטרטגיה לבניית מוטיבציה ומדידת השינוי בהתנהגות החל בעקבותיה. כתיבת העבודה מחולקת לתרגילים אשר יוסברו, יוגשו, ויקבלו משוב במהלך הסמסטר.

קוד: 4218.07

חינוך אזרחי ודמוקרטיה

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר ג'קי זבולון

נושא

הסמינריון יעסוק בהיבטים עיוניים ומעשיים של החינוך האזרחי בישראל והקשרו לדמוקרטיה. אחת הבעיות המעסיקות את החברה הישראלית לגבי עתידה, היא כיצד להטמיע חינוך אזרחי המעצים את האזרח, ומעמיד את ערכי הדמוקרטיה ויישומה. הקורס ידון בסוגיות כגון: חינוך לערכים, חינוך לדמוקרטיה ולאזרחות בעולם הפוסט מודרני ואת הרלוונטיות של סוגיות אלו במאה ה-21.

מטרות

1. הכרות עם סוגיות ספציפיות המנתחות את מורכבותו העיונית והמעשית של החינוך האזרחי והדמוקרטיה בישראל 2. הכשרת הסטודנט לקריאה ביקורתית של טקסטים בתחום של החינוך האזרחי והדמוקרטיה בישראל 3. הכשרת הסטודנט לכתיבת עבודת מחקר בתחום של החינוך האזרחי והדמוקרטיה בישראל 4. הכרות עם סוגיות, שבהן עומד החינוך האזרחי כמתווך בין הקהילה לרשויות (אינטראקציה בין הקהילה לרשויות).

דרך הוראה בקורס: הרצאות; דיונים בכיתה; ניתוח מקרים (באמצעות סרטים, כתבות, עיתונים); הקורס יכלול רפרטים של הסטודנטים בכל שלבי העבודה- הצגת הרקע התיאורטי, הצגת מסקנות והצגת פרק הדיון. כמו כן, הקורס יכלול מפגשים אישיים לשם מעקב והנחיה אחר התקדמותו האישית של כל סטודנט.

שילוב ילדים עם צרכים מיוחדים בשיעורים רגילים ובשיעורי חנ"ג בבית הספר

קוד: 4215.08

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר יעל אלמוסני

מטרות

1. לחזק את יכולתם של הסטודנטים בהתמודדות עם בעיות של שונות וחריגות בבית הספר. 2. להקנות כלים יישומיים להתמודדות עם השונות - התאמת פעילויות. 3. לחשוף את הסטודנטים למחקרים הקשורים בשילוב הילד עם צרכים מיוחדים בכיתות רגילות בחינוך ובחינוך גופני. 4. לחשוף בפני הסטודנטים כלי אבחון לאיתור ילדים עם צרכים מיוחדים.

ראשי פרקים

1-3 הצגת מסגרת הקורס חלוקת מאמרים/נושאים - הצורך בשילוב- חוק החינוך המיוחד 4-9 . הגדרות ואפיונים של האוכלוסיות המשולבות בבתי ספר ובגני ילדים: ילדים עם מוגבלות שכלית התפתחותיים, ילדים עם ADHD, ילדים בספקטרום האוטיסטי, ילדים עם CP, ילדים עם לקות ראייה / שמיעה 10. הכושר הגופני התפקודי אצל ילדים משולבים 11. גישות ושיטות הוראה שונות בכיתה משלבת בחינוך ובחינוך גופני 12. המשפחה כגורם להשתלבות חברתית 13-17 מפגשים עם הסטודנטים (ספריה- חדר מחשבים) 18-22. הצגת רפרטים 22-30. הצגת פרקים ראשונים של הסמינריון.

דרך ההוראה בקורס: עבודה עצמית, הרצאות, דיונים.

פירוט הסמינריונים מתחום מדעי החינוך הגופני לשנה 'ד

קוד: 4233.08

בעיות חברתיות בישראל: מגדר, אתניות ולאומיות

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר שלומית בנימין

מטרות

1. הכרת תחום הדעת של "בעיות חברתיות" כמסגרת לחשיבה וניתוח סוציולוגי.
2. העמקת הידע וההבנה אודות קונפליקטים ובעיות חברתיות בתחומים מרכזיים של החברה בישראל.
3. רכישת מיומנויות לניתוח ובחינה של בעיות חברתיות באמצעות עבודת שדה וחקר מקרה ספציפי של בעיות חברתיות.

ראשי פרקים

המונח "בעיות חברתיות" כולל בתוכו מגוון רחב של תחומים בהם אי שוויון, עוני, פשע, בעיות סביבה, אפליה, גזענות, סקסיזם ועוד המוכרים לכולנו מחיי היום יום. מטרת הסמינר להתחקות אחר בעיות חברתיות אלו כמסגרת לחשיבה וניתוח סוציולוגי. בתוך כך ננסה לבחון למשל באילו אופנים המסגור של בעיה חברתית בשיח הציבורי מייצר תבניות חשיבה מקובלות אודותיה? למי יש את הכוח להגדיר מהי הבעיה החברתית וגבולותיה? איך מגדירים אותה קורבנותיה? וגם כיצד הגדרתה של הבעיה החברתית משפיעה על המדיניות הציבורית ביחס אליה? הסמינר יוקדש ללמידת גישות שונות לניתוח בעיות חברתיות תוך התמודדות עם מקרי מבחן הקשורים בחברה בישראל כפי שהם באים לידי ביטוי באתרים שונים כמו עיתונות, קולנוע, ספרות תנועות לשינוי חברתי ועוד.

נושאים לעבודות סמינריוניות

באמצעות ראיונות /או ניתוח תוכן נערוך ניתוח ודיון על מקרה מבחן של בעיה חברתית בישראל. הבעיה החברתית תעסוק באחת מהקטגוריות החברתיות הבאות: מגדר (גברים, נשים, נטייה מינית), אתניות והגזעה (מזרחים, אשכנזים, אתיופים, רוסים וקבוצות אתניות נוספות בישראל), לאומיות (יחסי יהודים ערבים). הנושאים לעבודה הסמינריונית יבחרו באופן אישי בתיאום עם המרצה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, סדנאות, פגישות אישיות ורפראטים.

קוד: 4252.01

איתור גורמי סיכון לפציעות בקרב ספורטאים

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר נילי שטינברג

מטרות

1. לאתר גורמי סיכון לפגיעה בקרב ספורטאים מענפי ספורט שונים (כולל התפתחות של אנומליות אנטומיות). באמצעות הבנת הקשר בין האנטומיה, ביומכניקה, הפיזיולוגיה של המפרקים, טכניקת הענף (כולל העומסים הפועלים על הגוף בשעת האימון והתחרות) ותהליכים ביולוגיים כלליים (הופעת מחזור והתפתחות השלד) בגיל ההתבגרות. 2. לעקוב אחרי ההתפתחות הפיזית של הספורטאים עם הגיל, להגדיר את דגמי הגדילה שלהם ולהשוות אותם עם אלה של נערים שאינם עוסקים בספורט. 3. להבין את הקשר שבין מבנה גופני (פרופורציות, טווחי תנועה וכד') ויכולת הספורטאי (הסיכוי להתפתח לספורטאי בענף ספורט ספציפי). 4. להציע שורה של המלצות אופרטיביות בקשר לאופי וסוג התרגילים שהספורטאי יכול לבצע בכל גיל, על מנת להקטין את הסיכוי להיארעות של פציעות חוזרות.

ראשי פרקים

1. תהליכי גדילה והתפתחות של ספורטאים. 2. מהי סקירה מקיפה של ספורטאים. 3. התאמת הסקירה המקיפה לענפי הספורט השונים. 4. בניית שאלון ופרוטוקול הבדיקה המקיפה. 5. מהי בדיקה פיזיקאלית של ספורטאים. 6. מדידות אנתרופומטריות (ואינדקסים אנתרופומטריים). 7. בדיקת עובי קפלי עור של ספורטאים. 8. בדיקות של טווחי תנועה אקטיביים ופסיביים. 9. בדיקת יציבות מפרקים. 10. אנומליות אנטומיות. 11. גורמי סיכון לפציעות גופניות ספציפיות לכל ענף ספורט.

נושאים לעבודות סמינריוניות

1. השוואת טווחי תנועה של מפרקי הגוף השונים בקרב ספורטאים מענפים שונים. 2. מבנה גוף אנתרופומטרי של ספורטאים מענפים שונים. 3. אנומליות אנטומיות בגפיים תחתונות ועמוד השדרה. 4. בדיקות מקיפות לספורטאים צעירים (בענף ספציפי). 5. איתור פציעות מרכזיות בענף ספורט ספציפי ודרכי המניעה לפציעות. 6. השוואת גורמי סיכון לפציעות בין שני ענפים שונים.

דרך הוראה בקורס: הרצאות, דיונים, למידת שיטות הבדיקות הפיזיקאליות, קריאה וחיפוש מאמרים, הדרכה קבוצתית ואישית בכתיבת העבודה.

קוד: 4252.02

גנטיקה וספורט: היבטים גנטיים של יכולות גופניות

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר סיגל בן-זקן

הסמינריון יתמקד בבסיס הגנטי של יכולות גופניות.

מטרות

1. לימוד הבסיס הגנטי של יכולות גופניות. 2. לימוד שיטות מחקר בגנטיקה של פעילות גופנית. 3. סוגיות במחקר של גנטיקה וספורט. 4. הכרות עם המעבדה לגנטיקה וביולוגיה מולקולרית.

ראשי פרקים

1. גנטיקה כללית. 2. שונות גנטית והשפעתה על יכולות גופניות. 3. שיטות מחקר בגנטיקה. 4. כיצד ניגשים לחקר הבסיס הגנטי של פעילות גופנית. 5. המפה הגנטית של פעילות גופנית. 6. גנומיקה: הכרות עם מאגרי מידע גנטיים. 7. הכרות עם המעבדה לגנטיקה.

נושאים לעבודות סמינריוניות

1. גנטיקה ואימון – הבסיס הגנטי של יכולות ההשתפרות בעקבות אימון. 2. גנים הקשורים בביצועים גופניים – מה ניתן ללמוד מהם? 3. גנטיקה של ספורטאי עילית – מאין באנו ולאן נלך? 4. גנטיקה של אתלטים ארוביים/אנארוביים. 5. גנטיקה של כח. 6. הבסיס הגנטי של השפעת תזונה/אימון על ביצועים גופניים. 7. שיקולים גנטיים בהכוונה למקצועות ספורט. 8. גנטיקה ופעילות גופנית מונעת – הבסיס הגנטי של מטופלים (סוכרת, ADHD), חולי לב ועוד. 9. ה'מורווחים' מפעילות גופנית מונעת. 10. גנטיקה של עקה כימצונית (oxidative stress) בפעילות גופנית.

היבטים פיזיולוגיים וקליניים של בדיקת מאמץ לב ריאה CPET

קוד: 4255.02

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר רונן ראובני

מטרות

1. להקנות לתלמידים מושגי יסוד פיזיולוגיים של בדיקת מאמץ לב ריאה. 2. להבין את המשמעות הקלינית של הבדיקה. 3. להבין את משמעות הבדיקה בספורטאי עילית. 4. "מהתאוריה לשטח" – ביצוע בדיקת צריכת חמצן מרבית בספורטאי לעומת לא ספורטאי.

ראשי פרקים

1. מערכת הנשימה והמערכת הקרדיווסקולרית כתגובה למאמץ – בסיס פיזיולוגי. 2. הבנת המשמעות של צריכת חמצן מרבית – חוק פיק. 3. פרוטוקול בדיקה – ממנוחה להתאוששות. 4. מדדים נשימתיים במהלך בדיקה תקינה – אוורור ריאות, נפח נשימה ותדירות נשימה. 5. חילופי הגזים במהלך בדיקה תקינה – דיפוזיה של חמצן ו- VCO_2 מהבועיות לכלי הדם הראייתיים ולהיפך, הבנת משמעות רוויית החמצן. 6. המערכת הקרדיווסקולרית במהלך בדיקה תקינה – דופק, דופק חמצני וצריכת חמצן לעומס עבודה. 7. קליטת החמצן בשריר – מעבר מהעורקיק למיטוכונדריה. 8. זיהוי הסף האנאירובי הנשימתי במהלך מבחן מאמץ מדורג – ומשמעותו הקלינית. 9. ערכים פיזיולוגיים קרדיווסקולריים ונשימתיים בקרב ספורטאי עלית. 10. בדיקת מאמץ קלינית בקרב חולי ריאה כרוניים. 11. בדיקת מאמץ קלינית ואי ספיקת לב. 12. פיענוח בדיקות קליניות.

זוגמאות לנושאים לעבודה סמינריונית

1. צריכת חמצן מרבית בספורטאי עילית – מדוע היא כה גבוהה? 2. צריכת חמצן מרבית בתנאי היפוקסיה 3. השפעת האימון הגופני על צריכת החמצן המרבית – מנגנוני שיפור 4. בדיקת מאמץ לב ריאה בחולי אי ספיקת לב – משמעות קלינית ופיזיולוגית 5. בדיקת מאמץ לב ריאה בחולי ריאות חסימתיות – משמעות קלינית ופיזיולוגית 6. בדיקת מאמץ לב ריאה בחולים רסטרקטיבים – משמעות קלינית ופיזיולוגית 7. צריכת חמצן מרבית גפיים עליונות בהשוואה לצריכת חמצן מרבית בגפיים התחתונות 8. אימון בגבהים והשפעתו על צריכת החמצן בגובה פני הים 9. צריכת חמצן מרבית בספורטאים מעל גיל 60 בהשוואה ללא מאומנים 10. היבטים גנטיים של צריכת חמצן מרבית בספורטאי עילית.

דרך הוראה בקורס: הרצאות פרונטליות, הצגת עבודות של סטודנטים, תרגול מעשי במעבדה קלינית (אפשרות).

קוד: 4235.04

היבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר לאל גרשגורן

מטרות

1. הכרת ההשפעות של השתתפות בספורט על ההתפתחות פסיכולוגית, בריאות הנפש ואיכות החיים 2. הכרת היבטים פסיכולוגיים והשפעתם על ביצוע בספורט 3. הכרת ההשפעה של טכניקות מנטאליות על ביצועים בספורט 4. הכרת הגישות השונות להגעה למצוינות והמשמעויות שלהן בפועל.

ראשי פרקים

1. התפתחות פסיכולוגית בספורט תחרותי אצל ילדים 2. השתתפות בספורט תחרותי והשפעתה על בריאות הנפש ואיכות החיים 3. רגשות, קוגניציה ומרכיבים חברתיים בספורט 4. האימון המנטאלי ותרומתו לביצועי הספורטאים – האם והכיצד? 5. האימון המכוון, המשחק ההנאתי והכישרון המולד בחתירה למצוינות.

נושאים לעבודות סמינריוניות

1. ילדים בספורט - עלות מול תועלת התפתחות פסיכולוגית נבונה אצל ספורטאים צעירים – מה ניתן לעשות? 2. השתתפות בספורט תחרותי ובריאות הנפש – האם זה שווה את זה? 3. רגשות בספורט האישי – מה ידוע לנו על השפעתן על הביצוע 4. ספורט קבוצתי – השפעת רגשות הדדיים והיחסים בין חברי הקבוצה על תפקודה 5. קבלת החלטות בספורט ומה קורה להן תחת לחץ 6. מנהיגות פורמאלית ובלתי פורמאלית 7. טכניקות לאימון מנטאלי ויעילותן – האם זה שווה את המאמץ 8. האימון המכוון מול המשחק ההנאתי – האם יש מקום לשניהם 9. הכישרון המולד- סוד ההצלחה או נקודת פתיחה טובה בלבד.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, מאמרים ודיונים, רפרטים.

קוד: 4235.01

תולדות התרבות הגופנית והספורט בעם ישראל ובמדינת ישראל

סמינריון (2 ש"ש)
ד"ר חיים קאופמן

מטרות

1. הכרת ההיסטוריה של הספורט והחינוך הגופני 2. הבנת הקשרים בין תרבות הגוף לתרבות הכללית בכל תקופה 3. הכרת השינויים הרעיוניים שהשפיעו על היחס לתרבות הגוף לאורך ההיסטוריה 4. ניתוח הזיקה בין התרבות היהודית לתרבות הכללית בכל תקופה 5. ניתוח הסיבות לתקומתן של אגודות הספורט היהודיות בעידן המודרני 6. הקניית כלים דידקטיים להוראת הנושא בבית הספר.

ראשי פרקים

1. תרבות הגוף במקרא ובתרבויות הקדומות 2. החינוך הגופני והאגונסטיקה בתרבות היוונית ובתרבות ההלניסטית 3. המאבק בין היהדות לבין ההלניזם ביחס לתרבות הגוף 4. התרבות הגופנית בתקופה הרומית 5. התרבות הגופנית בתקופת ימי הביניים והרנסאנס 6. ההשכלה, והשפעתה על החינוך הגופני, ההתעמלות והספורט 7. התפתחות הספורט הלאומי היהודי והארץ-ישראלי בעידן המודרני 8. ספורט אולימפי וספורט פועלים 9. תהליכים מרכזיים בהתפתחות הספורט במדינת ישראל.

נושאים לעבודות סמינריוניות

1. היהדות המסורתית ויחסה לתרבות הגוף 2. תרבות הגוף ביוון העתיקה 3. התפתחות החינוך הגופני בבתי הספר בארץ-ישראל ובמדינת ישראל 4. תרומתם של אישים ואו ספורטאים בולטים לספורט בעולם ובמדינת ישראל 5. תולדות אחת מאגודות הספורט במדינת ישראל 6. תולדות אחת מענפי הספורט בארץ או בעולם 7. הוראת היסטוריה של הספורט והחינוך הגופני בבתי הספר 8. התפתחות תקשורת הספורט בעולם ובישראל 9. הוועד האולימפי הארץ ישראלי והישראלי 10. הספורט הישראלי מפוליטיקה למסחר.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, ניתוח מקורות, רפרטים והדרכה אישית.

קוד: 4251.08

יישומים באימון שרירי הליבה כתמיכה לביצועי ספורט

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר אנטוניו דלו יאקונו

מטרות:

1. ללמוד ולהתנסות בפיתוח אסטרטגיות ושיטות האימון של שרירי הליבה 2. ללמוד ולהבין את הקשר שבין תפקוד שריר הליבה ושיפור בביצועי ספורט שונים 3. ללמוד ולהבין את החשיבות של שרירי הליבה במניעת פציעות בספורט 4. להקנות כלים למדידה ולהערכה של תפקוד שרירי הליבה.

ראשי פרקים:

1. הגדרות ומקורות היסטוריים של אימון שרירי הליבה 2. האנטומיה של שרירי הליבה: מבנה שרשרות שרירים שונים, פעילותן והפונקציונליות שלהן 3. הערכה תפקודית של שרירי הליבה 4. שרירי הליבה כגורם מסייע לביצועי ספורט ספציפיים 5. שרירי הליבה כגורם מסייע למניעת פגיעות ופציעות בספורט 6. חשיבות שרירי הליבה בספורט: מודלים פונקציונליים לבניית תכניות אימון 7. שרירי הליבה ובריאות: תכנון, מתודולוגיה ושיטת אימון.

דוגמאות לנושאים לעבודה סמינריונית:

1. השפעת תכנית חיזוק שרירי הליבה על ניתור אנכי בענפי ספורט קבוצתיים 2. השפעת תכנית חיזוק שרירי הליבה על ביצועים מתפרצים, ספרינטים בודדים וסדרות ספרינטים 3. השפעת מנח הגוף על פעילותן חשמלית (EMG) של שרירי הליבה 4. שרירי הליבה ויציבה: שרשרות פונקציונליות ואימון פוסטורלי 5. שרירי הליבה ויציבה: אימון שרירי הליבה והשפעתו על קינמטיקת האגן במיומנויות יום יומיות 6. שרירי הליבה ושיווי משקל: אפקטים אקוטיים וכרוניים של תכניות התערבות על שיווי משקל סטטי ודינמי 7. שרירי הליבה וגפה תחתונה: השפעת תכנית התרבות על גורמי סיכון של פציעות ברכיים 8. אימון פונקציונאלי: השפעת תכנית שרירי ליבה על היכולות התנועתיות 9. שרירי ליבה ומפרק הכתף: השפעת תכנית קצרה מועד על יציבות דינמית של הכתף 10. שרירי ליבה ומפרק הכתף: השפעת תכנית קצרה מועד על יכולת כוחנית של שרירי חגורת הכתף

דרך ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות, תרגול מעשי במעבדה או בשדה, רפרטים של הסטודנטים;

קוד: 4258.01

יחסי גומלין בין פעילות גופנית ותהליכי התמרה סרטניים

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר אילן סלע

מטרות

הבנת רצף האירועים המוביל להתמרה הסרטנית. הכרת השוני והדמיון בתהליכים ביולוגיים נבחרים המתרחשים בהשפעת פעילות גופנית ובהתפתחות גידול סרטני. למידת השפעתו של האימון הגופני: מניעה, טיפול ושיקום חולי סרטן. התנסות ראשונית בניסוי בסיסי במעבדה במטרה להבין את הסכנה הטמונה בחשיפה לשמש.

ראשי פרקים

1. מחלת הסרטן: מושגי יסוד וגורמי סיכון. 2. השפעת פעילות גופנית על הופעת גידולים והישנותם. 3. התאבדות מתוכננת של תאים בסרטן ובפעילות גופנית. 4. הגורמים השונים לשינויים גנטיים המובילים לסרטן. 5. מנגנוני תיקון DNA והתמודדות מערכת החיסון. 6. אפיגנטיקה ואנגיוגנזה בסרטן ובהשפעת אימון גופני. 7. אבחון וטיפול בחולים. 8. פעילות גופנית כטיפול ושיקום לחולי סרטן. 9. שיטות מחקר מתקדמות בסרטן.

נושאים לעבודה סמינריונית

1. השפעת החשיפה לשמש על התפתחות סרטן העור. 2. שינויים אפיגנטיים בתהליך התפתחות סרטן ועקב פעילות גופנית. 3. פעילות גופנית כמפחיתה סיכון להתפתחות גידולים סרטניים מסוגים שונים. 4. התאבדות תאים מתוכננת (אפופטוזיס) בסרטן ובהשפעת אימון גופני. 5. פעילות גופנית כאמצעי טיפולי ושיקומי לחולי סרטן מסוגים שונים. 6. סיפור התמודדותו של לאנס ארמסטרונג עם סרטן הערמונית. 7. השפעת עישון ופעילות גופנית אירובית על התפתחות סרטן ריאות. 8. יצירת כלי דם חדשים (אנגיוגנזה) בסרטן ובהשפעת פעילות גופנית. 9. השפעת אימון גופני על תפקוד מערכת החיסון בגילאים שונים. 10. אוקסידנטים וזקי DNA בסרטן ובהשפעת פעילות גופנית. 11. שימוש בסטרואידים אנאבולים והשפעתם על הסיכון להתפתחות סרטן. 12. שינויים מטבוליים בתא בהשפעת פעילות גופנית ועקב התפתחות גידול סרטני. 13. השפעת אימון גופני על הופעה חוזרת של סרטן ועל התפתחות גרורות.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, תרגיל במעבדה ורפרטים.

תכניות חינוכיות משלבות בחינוך הגופני: התאמת

הפעילות לילדים עם מוגבלות

קוד: 4232.03

סמינריון (2 ש"ש)

פרופ' ישעיהו הוצלר

מטרות

1. להכיר צרכים של תלמידים בעלי מגבלות בתפקוד גופני ו/או רגשי המשתלבים במסגרות חינוכיות רגילות. 2. לרכוש מיומנויות של שינוי עמדות חברתיות כלפי תלמידים אלה. 3. ללמוד מיומנויות הוראה משלבת. 4. ללמוד כיצד "לתפור" תכנית חינוכית יחידנית במסגרת משלבת.

ראשי פרקים

1. מסגרת חוקית וחברתית לשילוב בעלי נכות במערכת החינוך. 2. מאפיינים של ילדים בעלי מגבלה המשתלבים בבית הספר. 3. התאמת פעילויות גופניות לילדים בעלי נכות. 4. תכנון ארגון ויישום תכנית חינוכית יחידנית בחינוך גופני. 5. גישה ומיומנויות המורה לחינוך גופני במסגרת משלבת. 6. טכניקות הוראה במסגרת משלבת: הוראה בצוותא, הוראת עמיתים והסתייעות בהורים ובמתנדבים. 7. בטיחות והתמודדות עם בעיות בריאות ייחודיות של תלמידים.

נושאים לעבודות סמינריוניות

1. התאמת תחומי פעילות לילדים בעלי צרכים ייחודיים: בהתעמלות קרקע בבית הספר היסודי ובבית הספר התיכון, באתלטיקה קלה: ריצות, קפיצה למרחק, קפיצה לגובה, כדור מעבר לרשת/כדורעף, כבוסר גופני בבית הספר התיכון, בהוראת מיומנויות כדור שונות. 2. סקר אזכורים של התאמת פעילות לבעלי מוגבלות באינטרנט ובמאגרי מידע.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, סדנאות, רפרטים.

הקורס מסביר מושגים בסיסיים במחקרים העוסקים בתזונה או בפעילות גופנית ומתרגל אותם. יוצג תהליך יישום תוצאות המחקר להמלצות בתחום הפעילות הגופנית והתזונה. בכל נושא תוצגנה ההמלצות הקיימות היום לגבי תזונה ו/או פעילות גופנית.

מטרות

1. הקניית ידע והבנה בשיטות הערכה של פעילות גופנית וחשיפה תזונתית 2. העשרת הידע בתחום הקשר בין פעילות גופנית לא תחרותית וחשיפה תזונתית, למניעה, תחלואה ותמותה 3. הקניית ידע כיצד נקבעות המלצות 4. הקניית ההכרה של המלצות טיפוליות בתחום הפעילות הגופנית והתזונה למצבי בריאות שונים 5. שיפור היכולת של בחירה וקריאה ביקורתית של מידע בנושאי פעילות גופנית או תזונה.

ראשי פרקים

1. מבוא לאפידמיולוגיה של פעילות גופנית ותזונה 2. מדידות של פעילות גופנית, מזון ומרכיבי מזון, פיתוח מאגר נתונים תזונתי 3. הערכת צריכת מזון + התנסות I –שאלוני צריכה של 24 שעות 4. הערכת צריכת מזון + התנסות II שאלוני FFQ 5. תכנון מחקרים על הרגלי בריאות 6. תיקוף דיווחים על פעילות גופנית ותזונה: סמנים ביולוגיים 7. השמנה ותחלואה, ירידה במשקל ומשמעותה 8. סוגי השומנים השונים בדיאטה, פעילות גופנית, שומני הדם ומחלת לב כלילית 9. הסיפור המלא על הדגן המלא 10. פעילות גופנית ותזונה ליתר לחץ דם, מחקרים והמלצות 11. פעילות גופנית ותזונה לחולים באי ספיקת לב 12. פעילות גופנית בקבוצות אתניות 13. חשיבות ארוחת בוקר בילדים 14. פעילות גופנית והפרעות אכילה 15. הערכה של תכניות התערבות לשינוי הרגלי בריאות בילדים ובמתבגרים 16. חומצה פולית ו-NTD 17. חומצה פולית והומוציסטאין 18. אנטיאוקסידנטים 19. תזונה ופעילות גופנית בקשישים 20. דיאטה ים תיכונית 21. היסטוריה של הנחיות לפעילות גופנית ללא ספורטאים 22. איך "הופכים" 1000 קלוריות ל-2000?.

נושאים לעבודות סמינריוניות

1. סויה וסרטן השד 2. פעילות גופנית וסרטן השד 3. שומן בדיאטה וסרטן השד 4. קפה וסוכרת 5. קפה ופעילות גופנית לספורטאים ושאינם ספורטאים 6. תוספים (לפי בחירה) ופעילות גופנית 7. סיבים תזונתיים וסרטן המעי הגס 8. מוצרי חלב ומחלות דרכי הנשימה 9. מוצרי חלב ואוסטיאופורוזיס 10. תוספי סידן בילדים פעילות גופנית ודיאטה מול פעילות גופנית בלבד ואוסטיאופורוזיס 11. ברזל והתפתחות קוגניטיבית פעילות גופנית והתפתחות קוגניטיבית בלבד ומשקל הגוף 14. יוגה ותחלואה.

דרך ההוראה בקורס: מצגת, עבודות.

סוגיות לבחירה - שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ד' בהיקף 1 ש"ש

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
14:00 – 12:00	א	א	ד"ר חיים קאופמן	המשחקים האולימפיים בין התרבות היוונית לעידן המודרני	4137.02
16:00 – 14:00	א	א	ד"ר שון פורטל	תזונה לשיפור ביצוע והרכב גוף בספורטאים	4153.05
14:00 – 12:00	ב	א	ד"ר פליקס לבד	משחקי ספורט בהיבט מדעי הרוח והחברה	4136.04
16:00 – 14:00	ב	א	ד"ר שגיא בנאי	תפקוד מערכות פיזיולוגיות תומכות בפעילות גופנית	4157.03
10:00 – 08:00	ב	ג	ד"ר רן ינוביץ	הבדלים מגדריים במשתנים פיזיולוגיים, בריאותיים ותפקודיים בביצוע פעילות גופנית	4156.08
12:00 – 10:00	ב	ג	ד"ר חיים קאופמן	הספורט הלאומי היהודי והארצישראלי לפני הקמת המדינה	4137.09
16:00 – 14:00	ב	ג	ד"ר עמיחי אלפרוביץ	ישראל והתנועה האולימפית	4131.07
10:00 – 08:00	א	ד	פרופ' משה איילון	ביומכניקה של פגיעות ספורט	4154.02
12:00 – 10:00	א	ד	ד"ר גל זיו	תורות התנועה במזרח כפילוסופית חיים	4132.05
14:00 – 12:00	א	ד	ד"ר רונה כהן	ספורט ומגדר	4136.05
14:00 – 12:00	א	ד	פרופ' מיכאל לייטנר	מבוא לפנאי ולתיירות	4133.09
16:00 – 14:00	א	ד	ד"ר יוסי חלבה	יישום עקרונות מדעיים בהדרכה ובאימון ספורטיבי	4133.04
10:00 – 08:00	ב	ד	ד"ר שרון צוק	סוגיות נבחרות בפיזיולוגיה של המאמץ	4158.03
12:00 – 10:00	ב	ד	ד"ר חיים קאופמן	תהליכים מרכזיים בהתפתחות הכדורגל בארץ ישראל ובמדינת ישראל	4136.02
14:00 – 12:00	ב	ד	ד"ר יוסי חלבה	אמצעים וצורות אימון מודרניות לשיפור תיאום עצב-שריר	4135.02
16:00 – 14:00	ב	ד	ד"ר לאל גרשגורן	פיתוח כימיה קבוצתית בספורט	4134.07

פירוט השיעורים והתרגילים (שותי"ם) לשנה ד' בהיקף 1 ש"ש

המשחקים האולימפיים – בין התרבות היוונית לעידן המודרני קוד: 4137.02
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר חיים קאופמן

מטרות

1. הכרת התהליכים המרכזיים של המשחקים האולימפיים בעת העתיקה 2. הבנת הקשר בין התפתחות ההתעמלות והספורט בעת החדשה לבין המשחקים האולימפיים 3. ניתוח הגורמים הכלכליים, הפוליטיים והחברתיים שהשפיעו על המשחקים האולימפיים 4. הקניית כלים דידקטיים להוראת הנושא בבית-הספר.

ראשי פרקים

1. תפיסת הספורט ומקצועות הספורט ביוון העתיקה 2. הברון דה קוברטן וראשית התנועה האולימפית 3. המאפיינים המרכזיים של המשחקים האולימפיים הראשונים 4. המשחקים האולימפיים בברלין ומשמעותם 5. ההיבטים המדיניים והפוליטיים של המשחקים האולימפיים 6. המשחקים האולימפיים בין חובבנות למקצועות 7. ספורט הפועלים והתנועה האולימפית 8. ישראל והתנועה האולימפית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, ניתוח מקורות.

תזונה לשיפור ביצוע והרכב גוף בספורטאים קוד: 4153.05
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר שון פורטל

מטרות

להקנות לתלמידים עקרונות ב: 1. תזונה לענפי ספורט שונים 2. תזונה לפי קהלי יעד 3. תוספי תזונה ארגוניים: להיפרטרופיה, לשיפור ביצוע ולהרזיה

ראשי פרקים:

1. התאמה קלורית בהתאם להרכב הגוף ולסוגי מאמץ שונים 2. הדרישות לחלבון במאמץ גופני ובהיפרטרופיה 3. פחמימות בחירת סוגו וכמות בהתאם לסוגי מאמץ שונים 4. תזונה במאמץ סבולת: מרתון ואיש ברזל 5. דיאטות רזון בענפי ספורט קטגוריאליים 6. דיאטות בזק מופרכות- עובדות ומיתוסים 7. ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון בספורט 8. תזונה לפני אימון ותחרות 9. תזונה ונוזלים במהלך האימון 10. תוספי תזונה להרזיה, סבולת, כוח והיפרטרופיה 11. תזונה בתנאי אקלים עוינים 12. תזונה לספורטאים מתבגרים 13. תזונה לספורטאים צמחונים וטבעונים 14. תזונה לספורטאי סוכרתי.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ובחינה

משחקי ספורט בהיבט מדעי הרוח והחברה קוד: 4136.04
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר פליקס לבד

מטרות

1. להרחיב גבולות תפישת המשחק כחלק של התרבות האנושית 2. להעניק הבנה כוללת של טבע המשחק החוצה גבולות בין ענפיים בספורט 3. ליצור מנגנון העשרה רב צדדי בין תורות שונות של משחקי ספורט בודדים 4. לבנות רקע תיאורטי לעריכת מחקרים רב תחומיים במרחב המקצועי "משחקי ספורט"

ראשי פרקים

1. היבטים היסטוריים ופילוסופיים של המשחק (תולדות המשחק ואופיו החוצה תרבויות וזמנים), "אנטומיה" של משחק; מיון כוללני של משחקי התנועה; סוגיית "השלישייה הקסומה" בפילוסופיה של הספורט; משחק שעשוע - "Play"; משחק תחרותי - "Game" ומשחק תחרותי ממוסד - "Sport" 2. ניתוח

תיאורטי של משחקי הספורט כרקע להוראה ולאימון ספורטיבי (מינוח כללי כמפתח לשבירת גבולות בין ענפים) 3. המשותף בטכניקה, באסטרטגיה ובטקטיקה משחקי ספורט 4. אומנות השחקן ומרכיביה 5. משחק תחרותי כסוג של מאבק הכרחי 6. היבט מערכתי על משחק תחרות ספורטיבית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, שיעורי משותפים סטודנטים מביאים הרצאות קצרות לדין, עבודת גמר כתובה באחד מנושאי הקורס.

קוד: 4157.03

תפקוד מערכות פיזיולוגיות תומכות בפעילות גופנית

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר שגיא בנאי

מטרות

1. להקנות ידע בסיסי במבנה ובתפקוד צנרת הגסטרו-אינטסטינלית ובמערכת השתן \ ההפרשה בהקשר של הפעילות הגופנית על צורותיה השונות 2. להקנות ידע בסיסי במבנה ובתפקוד בלוטות העזר: כבד, לבלב, מרה 3. להקנות ידע אודות שיתוף הפעולה וההדדיות בין כלל המערכות הפנימיות המשתתפות בפעילות גופנית ובספורט 4. להקנות ידע והבנה בתהליכי מחלה בסיסיים הקשורים למערכות המדוברות.
ידע מוקדם נדרש: פיזיולוגיה כללית, פיזיולוגיה של המאמץ

ראשי פרקים

1. האברים השונים, המאפיינים האנטומיים והפיזיולוגיים של צנרת העיכול 2. הכבד - תפקידי אגירה, מיון, פירוק, יצירה והפרשה 3. הלב - תפקידי אקסוקריניים ואנדוקריניים 4. המרה - החשיבות בסיוע לאנזימי הלב ועיכול שומנים 5. מערכת ההפרשה - אבריה השונים, אפיוניה האנטומיים והפיזיולוגיים 6. הכליה כבלוטה - הישות האנדוקרינית של הכליה, חשיבותה בוויסות לחץ דם, בפקוח על משק המלחים ובניטור משק הנוזלים 6. פתולוגיות - חסך תפקודי, תהליכי מחלה הקשורים למערכות שלעיל.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים בכיתה.

הבדלים מגדריים במשתנים פיזיולוגיים, בריאותיים ותפקודיים

קוד: 4156.08

ביצוע פעילות גופנית

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר רן ינוביץ

מטרות

1. להקנות לתלמידים עקרונות יסוד בהבדלים הפיזיולוגיים בין גברים ונשים 2. לדון בהשפעתם של ההבדלים הפיזיולוגיים בין המינים על ביצועים גופניים לכל אורך שלבי החיים.

ראשי פרקים

1. הבדלים פיזיולוגיים, אנטומיים, אנתרופומטריים ואנדוקרינולוגיים בין גברים לנשים - הבדלים במבנה הגוף והרכבו, רמות הורמונאליות, פיזיולוגיה של מערכות הגוף ועוד (שיעורים 1-4) 2. הבדלים מגדריים בתרמורגולציה ואקלום בפעילות גופנית - התמקדות בתגובות פיזיולוגיות לאימון גופני כמו: ויסות חום, הזעה, מאזן נוזלים (שיעורים 5-6) 3. מחלות ופציעות שכיחות - הקשר למגדר. האם יש בסיס מגדרי לסוג ולשכיחות פציעות במהלך ביצוע פעילות גופנית (שיעורים 7-8) 4. התסמונת המשולשת של האתלטים - הפרעות אכילה, אל-וסת ודלדול ברקמת העצם (שיעור 9) 5. ההבדלים במרכיבי הכושר הגופני וביכולות הגופניות בין גברים לנשים - סבולת לב ריאה, כוח שריר, כוח מתפרץ, מהירות, זריזות, גמישות, קואורדינציה (שיעורים 10-13) 6. עקרונות בבניית תכנית אימון משולבת לגברים ולנשים (שיעורים 14-15)
דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

הספורט הלאומי היהודי והארצישראלי לפני הקמת המדינה

קוד: 4137.09

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר חיים קאופמן

מטרות

1. הבנת הסיבות לתקומתן של אגודות הספורט בעידן המודרני 2. הכרת השורשים הרעיוניים והפוליטיים והארגוניים של אגודות הספורט בישראל 3. הבנת הקשר בין המבנה הפוליטי של הישוב לבין אופיין של אגודות הספורט 4. הקניית מיומנות של קריאה ביקורתית במקורות ראשוניים 5. תיעוד היסטורי של הספורט הארצישראלי והישראלי.

ראשי פרקים

1. הסיבות לתקומתן של אגודות הספורט הלאומיות היהודיות 2. מרכיביו הרעיוניים של המושג "יהדות השרירים" 3. התפתחותן של אגודות ספורט יהודי בגולה 4. ראשיתו של החינוך הגופני בארץ-ישראל 5. הקמת "מכבי" ארץ-ישראל והספורט בארץ-ישראל בתקופת העלייה השנייה 6. הקמת "הפועל" והפוליטיזציה בספורט המנדטורי 7. "ספורט הפועלים" ו"הפועל" 8. תחילת התפתחות ענפי הספורט השונים 9. אירועי הספורט המרכזיים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים וניתוח מקורות.

קוד: 4131.07

ישראל והתנועה האולימפית

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר עמיחי אלפרוביץ

מטרות

1. חשיפה להתפתחותו של הספורט בא"י ובמדינת ישראל ושילובו בזירה הבינ"ל 2. קריאה וניתוח מאמרים מדעיים בתחום 3. פיתוח חשיבה ביקורתית.

ראשי פרקים

1. מבוא - התנועה האולימפית: מבנה, זיקות ואופן קבלת מדינות חדשות 2. הוועד האולימפי של א"י פלשתינה 3. השתתפות בינ"ל ב-1934 ואי השתתפות במשחקי ברלין 1936 4. מדוע לא שותפה ישראל במשחקי 1948? 5. קבלתה של ישראל לתנועה האולימפית 6. 1952-1972: סערות מבית ומחוץ 7. משחקי מינכן 1972: אירועים, הליך קבלת ההחלטות, נגזרות 8. החרם על משחקי מוסקבה 1980 9. בית המשפט יורד אל הים בעקבות משחקי סיאול 1988 10. ישראל והמשחקים האזוריים - מהנידוי במזרח ועד החבירה לאירופה ב-1994 11. הרשויות המבצעת והמחוקקת והוועד האולימפי.

קוד: 4154.02

ביומכניקה של פגיעות ספורט

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
פרופ' משה איילון

מטרה

הסטודנט ילמד ויכיר את הגורמים והתהליכים המכניים הקשורים לפגיעות ספורט כתוצאה מעומס יתר או תאונה.

ראשי פרקים

1. מאמצים מכניים - כללי 2. ביומכניקה של עצמות 3. ביומכניקה של מפרקים 4. ביומכניקה על רקמות רכות 5. ביומכניקה של עמוד השדרה 6. מאמצים במפרקים של הגפיים התחתונות - הקרסול 7. מאמצים במפרקים של הגפיים התחתונות - הברך 8. מאמצים במפרקים של הגפיים התחתונות - הירך 9. מאמצים במפרקים של הגפיים העליונות - המרפק 10. בלימת זעזועים 11. נעליים - סוג הנעל והשפעתה על הקטנת המאמצים על הגוף 12. הרמת חפצים - עומסים על עמוד השדרה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, ניסויים או עבודות מעבדה.

קוד: 4132.05

תורות התנועה במזרח כפילוסופיית חיים

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר גל זיו

כללי

קורס זה עוסק בשיטות תנועה המגיעות מהמסורות העתיקות של סין והודו. בקורס נדון, בין השאר, בפילוסופיה ובהיסטוריה של התנועה במסורות אלו, בצורות האימון השונות ובהשפעת שיטות תנועה אלו על הבריאות ועל איכות החיים.

מטרות

1. להכיר מספר שיטות תנועה המגיעות מהמזרח עם דגש על יוגה, טאי צ'י וצ'י-גונג. 2. להכיר את הפילוסופיה העומדת מאחורי שיטות תנועה אלו. 3. לדעת כיצד מתרגלים שיטות אלו. 4. להבין כיצד שיטות אימון אלו עשויות לסייע בשיפור איכות החיים, במניעת מחלות ובטיפול בהן.

ראשי פרקים

1. מושגי יסוד לתנועה בפילוסופיה הסינית. 2. יוגה – פילוסופיה ושיטות תרגול. 3. טאי צ'י – פילוסופיה ושיטות תרגול. 4. צ'י גונג – פילוסופיה ושיטות תרגול. 5. תנועה ללא תנועה. 6. שילוב תורות תנועה מזרחיות בתרבות המערב. 7. השפעות שיטות התנועה על איכות החיים והבריאות. 8. בעיות מתודולוגיות בחקר התנועה במזרח.

דרך הוראה בקורס: הרצאות, דיונים, קריאת מאמרים.

קוד: 4136.05

ספורט ומגדר

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר רונה כהן

מטרות

1. לנתח, להבין ולחקור את ההבדלים בין נשים וגברים בעולם הספורט מתוך גישה פמיניסטית ביקורתית. 2. לבחון בראיה ביקורתית את המציאות המגדרית בספורט בארץ ובעולם. 3. לפתח חשיבה תרבותית-ביקורתית לגבי ההסדרים החברתיים, המוסכמות, הדימויים והסטריאוטיפים הנוגעים לגבריות, לנשיות ולספורט.

ראשי פרקים

1. מין ומגדר. 2. תיאוריות פמיניסטיות. 3. הגמוניה גברית. 4. ענפי ספורט "גבריים" ו"נשיים". 5. המשחקים האולימפיים. 6. ספורט ומגדר בעולם. 7. ספורט ומגדר בישראל. 8. ספורט ומגדר בתקשורת. 9. פרויקט "אתנה". 10. נשים וניהול ספורט.

דרך הוראה בקורס: הרצאות, דיונים ומבחן מסכם.

קוד: 4133.09

מבוא לפנאי ותיירות

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
פרופ' מיכאל לייטנר

מטרות

1. הצגה והבנה בסיסית של נושאי פנאי ותיירות. 2. הבנת נושאי קיימות הקשורים לפנאי על-ידי הערכת משאבי טבע כמשאבי בילוי ונופש חשובים. 3. הבנת סוגיות גלובליות שונות המשפיעות על פנאי ותיירות בישראל ובמדינות אחרות. 4. חקירת אפשרויות הפנאי הקיימות לאורך החיים על-ידי בחינת תחזיות עתידיות לגבי פנאי. 5. הבנת השפעותיהן של הקדמה המדעית והטכנולוגית על תיירות ופנאי.

ראשי פרקים

1. היכרות, סקירת הדרישות והנושאים שילמדו בקורס. 2. מבוא לפנאי ותיירות; החינוך לפנאי וחשיבותו. 3. השפעות היסטוריות על הפנאי בימנו 4-6. פנאי ותיירות בישראל. 7. פנאי ותיירות: הזדמנויות התנדבותיות ומקצועיות. 8. הסברים תיאורטיים להתנהגויות פנאי ותיירות. 9. פנאי כפעילות לשיפור הכושר

הגופני והפחתת לחצים; 10. בעיות הקשורות לעולם הפנאי; 11. חשיבות הפנאי והתיירות לאורך החיים ועבור אנשים עם מוגבלויות; 12. משאבי טבע, בילוי מחוץ לבית ונופש; 13-14. פנאי ותיירות במדינות שונות בעולם; 15. פנאי ותיירות בעתיד.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים בכיתה, קריאה: אנגלית.

קוד: 4133.04

יישום עקרונות מדעיים בהדרכה ובאימון ספורטיבי

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר יוסי חלבה

מטרה

להקנות לסטודנטים ידע והבנה של עקרונות מדעיים בהדרכה ובאימון ספורטיבי.

ראשי פרקים

1. מרכיבים ועקרונות באימון ספורטיבי – תחרותי. 2. גישות ביישום תכנון, אימון ותחרות אצל ספורטאים צעירים. 3. עקרונות תכנון האימון הספורטיבי. 4. אימון הטכניקה הטקטיקה האישית וטקטיקה קבוצתית. 5. אימון הסבלות והכוח בתכנית השנתית. 6. שילוב אימון המהירות, הגמישות והקואורדינציה בתכנון אימון. 7. המאמן, תפקידו ותפקודו. 8. מתודיקה וחינוך באימון.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, למידה מתוקשבת.

קוד: 4158.03

סוגיות נבחרות בפיזיולוגיה של המאמץ

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר שרון צוק

מטרות

1. להקנות ידע מעמיק בתהליכים פיזיולוגיים המתרחשים בזמן מאמץ. 2. ללמוד על תהליכים המהווים גורמים מגבילים במאמץ גופני. 3. להכיר את הקשר בין הפעילות הגופנית לבין שינויים פיזיולוגיים במערכות שונות.

ראשי פרקים

1. עייפות לאחר מאמץ: גורמים עצביים, גורמים מטבוליים. תהליכי הסתגלות פיזיולוגיים לעייפות המתרחשת אצל אנשים מאומנים. 2. תפקידה של מערכת החיסון במאמץ גופני. שינויים החלים במערכת אצל אנשים מאומנים. הבדלים בין ספורטאים שונים. 3. היפרטרופיה של השריר, מנגנונים פיזיולוגיים המעורבים בתהליך בניית שריר, הבדלים בין ענפי ספורט שונים. 4. הורמונים ופעילות גופנית, מבנה המערכת ההורמונלית, אילו הורמונים מעורבים במאמץ גופני ומה תפקידם, הבדלים בין ספורטאים לבין אנשים לא מאומנים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות, תרגיל / עבודה עצמית להגשה.

תהליכים מרכזיים בהתפתחות הכדורגל בארץ ישראל ובמדינת ישראל

קוד: 4136.02

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר חיים קאופמן

מטרות

1. הבנת הסיבות לחדירתו של הכדורגל ולפופולאריות שלו בארץ ישראל ובמדינת ישראל. 2. הבנת הקשר בין המבנה הפוליטי של הישוב לבין התפתחות הכדורגל בארץ ישראל ובמדינת ישראל. 3. הכרת הקשר בין התפתחות הכדורגל בישראל לבין תהליכים חברתיים כלכליים ובינלאומיים בארץ ישראל ובמדינת ישראל.

ראשי פרקים

1. הכדורגל בתקופה העותומאנית. 2. כדורגל בארץ ישראל בין שתי מלחמות העולם. 3. אלימות ומחלוקות פוליטיות בשדה הכדורגל בתקופת המנדט. 4. הכדורגל בארץ ישראל בתקופת מלחמת העולם השנייה. 5.

כדורגל כאמצעי של זהות לאומית בתקופת הבינוי של מדינת ישראל 6. כדורגל ופוליטיקה בשנותיה הראשונות של המדינה 7. כדורגל כביטוי של שינויים חברתיים וכלכליים במדינת ישראל 8. הכדורגל בזירה הבינלאומית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים וקריאת מאמרים.

אמצעים וצורות אימון מודרניות לשיפור תיאום עצב-שריר קוד: 4135.02

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר יוסי חלבה

מטרות

1. התלמיד ייחשף לאמצעים מודרניים של אימון 2. התלמיד יבין את יתרונות האימון המודרני לעומת האימון המסורתי 3. התלמיד ידע להתאים תרגילים לאוכלוסיות שונות עפ"י עקרונות האימון המודרני.

ראשי פרקים

1. האימון המודרני לעומת האימון המסורתי 2. יתרונות וחסרונות אימון הרטט ו EMS 3. תקני העמסה באימון המודרני 4. יסודות אימון הרטט - היבטים פיזיולוגיים 5. אימון הרטט בשילוב מרכיבי הכושר הגופני 5. שילוב אימון הרטט באימון לתנועתיות וגמישות 6. שילוב אימון הרטט באימון לשיפור הקואורדינציה 7. אימון הרטט לשיפור הכוח הריאקטיבי ויישומו בסוגי הניתור השונים 8. אימון הרטט לספורטאי עילית 9. אימון הרטט לגיל הזהב והשפעתו על צפיפות העצם 10. האימון המודרני כאימון מניעתי ושיקומי 11. ראייה לעתיד וסיכום.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים. קריאה: אנגלית.

קוד: 4134.07

פיתוח כימיה קבוצתית בספורט

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר לאל גרשגורן

מטרות

1. הבנת הקשר בין ביצועים בספורט לבין כימיה קבוצתית 2. הכרת מרכיבי הכימיה הקבוצתית 3. יישום ותרגול טכניקות לפיתוח כימיה קבוצתית.

ראשי פרקים

1. מבוא, הקשר בין היבטים מנטאליים קבוצתיים לביצוע בספורט 2. זהות ודינמיקה קבוצתית 3. לכידות קבוצתית 4. קואורדינציה קבוצתית 5. תקשורת בינאישית ומקצועית 6. תמיכה ומתן משוב 7. האמונה ביכולת הקבוצה 8. מנהיגות.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, הדגמות ומגוון פעילויות ומשחקוני למידה.

רשימת שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות לשנה ד' בהיקף 1 ש"ש

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
12:00 – 10:00	א	ה	ד"ר יעל אלמוסני	מוגבלות התפתחותית-שכלית : מאפיינים פסיכומטוריים	3595.06
12:00 – 10:00	א	ה	ד"ר בשמת סקאי	תאוריות ארגון בספורט	3596.01
14:00 – 12:00	א	ה	ד"ר שרון צוק	פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיוסקולריות	3580.11
14:00 – 12:00	א	ה	ד"ר יהודית ראובני	היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים בזקנה	3592.09
14:00 – 12:00	א	ה	ד"ר פיני שמעון	ארגון, תקציב והפקת אירועי ספורט	3596.02
14:00 – 12:00	א	ה	ד"ר נילי שטינברג	בסיס עיוני – הקנייזיולוגיה של היציבה	3510.01
16:00 – 14:00	א	ה	ד"ר ולדימיר וקסלר	פענוח אק"ג	3580.16
16:00 – 14:00	א	ה	ד"ר אילת דונסקי	שינויי גיל במערכת התנועה	3592.05
12:00 – 10:00	ב	ה	פרופ' מיכאל בר-אלי	פסיכולוגיה של קבלת החלטות	3596.03
14:00 – 12:00	ב	ה	ד"ר פיני שמעון	שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט	3596.04
14:00 – 12:00	ב	ה	פרופ' ישעיהו הוצלר	הערכה מוטורית ובניית תל"א בחנ"ג	3595.04

10:00 – 08:00	א	ב	פרופ' ישעיהו הוצלר	תרגילים טיפוליים לאנשים עם מוגבלות במערכת התנועה	4595.02
12:00 – 10:00	א	ב	ד"ר גלית יוגב זליגמן וצוות מורים	דגשים באימון גופני במבוגרים הסובלים ממוגבלויות אורתופדיות או נוירולוגיות	4592.09
12:00 – 10:00	א	ב	ד"ר נילי שטינברג	מבנה ותפקוד מערכת העצבים בדגש על היבטים הקשורים ביציבה	4510.05
14:00 – 12:00	א	ב	ד"ר איילת דונסקי	אימון אישי ומינון פי"ג בקרב מבוגרים	4592.03
14:00 – 12:00	א	ב	שרה אדלשטיין	פעילות פסיכומטורית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים	4595.06
14:00 – 12:00	א	ב	ד"ר עמיחי אלפרוביץ	תקשורת בספורט	4596.01
16:00 – 14:00	א	ב	ד"ר בשמת סקאי	מיומנויות יישומיות במנהל ספורט	4596.06
12:00 – 10:00	ב	ב	ד"ר שמחה אבוגוס	ניהול המשאב האנושי בתעשיית הספורט הגלובלית	4596.02
12:00 – 10:00	ב	ב	ד"ר רונן ראובני	אימון גופני בחולי ריאות כרוניים	4580.18
14:00 – 12:00	ב	ב	ד"ר שמחה אבוגוס	חשיבה אסטרטגית בספורט	4596.05

פירוט השיעורים והתרגילים (שותי"ם) הפתוחים במגמות לשנה ד'

מוגבלות התפתחותית-שכלית: מאפיינים פסיכומטוריים

קוד: 3595.06

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר יעל אלמוסני

מטרות

1. הסטודנט יכיר את האוכלוסייה עם מוגבלות שכלית/התפתחותית 2. הסטודנט יכיר את מערכות התמיכה השונות של אנשים עם מוגבלות שכלית/התפתחותית 3. הסטודנטים ייחשפו למחקרים הקשורים בפעילות גופנית, איכות חיים מוגבלות שכלית/התפתחותית.

ראשי פרקים

1. מוגבלות שכלית/התפתחותית (מ"ש) – היסטוריה והגדרות 2. מוגבלויות שכליות / התפתחותיות עיקריות: תסמונת דאון, תסמונת וייליאם 3. תסמונת אפרט, תסמונת פרדר ויילי 4. תסמונת רט, תסמונת וייליאם-ברן 5. אוטיזם הגדרות, אפיונים 6. שיטות טיפול נפוצות בקרב האוטיסטים 6. הפעילות הגופנית והכושר הגופני אצל התלמידים עם מוגבלות שכלית/התפתחותית 7. מחקרים עדכניים בפעילות גופנית ומ"ש 8. המשפחה ומערכות תמיכה של תלמידים עם מוגבלות שכלית/התפתחותית 9-11. הצגת מאמרים ע"י סטודנטים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

תאוריות ארגון בספורט

קוד: 3596.01

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר בשמת סקאי

מטרות

1. הכרת תיאוריות ארגוניות ויישומן בספורט 2. הבנת תהליכים ארגוניים בספורט.

ראשי פרקים

1. תיאוריות ארגון וניהול ארגוני ספורט 2. מחקר בניהול ספורט 3. מטרות ואפקטיביות ארגונית 4. מימדים של מבנה ארגוני 5. מבנה ארגוני 6. אסטרטגיה א' 7. אסטרטגיה ב' 8. סביבה ארגונית 9. ארגון וטכנולוגיה 10. כח ופוליטיקה בארגוני ספורט 11. קונפליקט ארגוני 12. שינוי בארגון 13. קבלת החלטות 14. תרבות ארגונית 15. מנהיגות בארגוני ספורט.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות ודיונים.

פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות

קוד: 3580.11

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר שרון צוק

מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע בפתופיזיולוגיה של מחלות לב ומחלות כלי דם 2. לדון עם התלמידים בקשר בין שינויים פיזיולוגיים וסימפטומים של מחלות 3. העמקת הידע בנושא פיזיולוגיה של מערכת הלב וכלי הדם.

ראשי פרקים

1. אפידימיולוגיה של מחלות לב וכלי דם 2. מחלות כלי דם: טרשת עורקים, מחלת לב כלילית, התקף לב, סוכרת מיליטוס, יתר לחץ דם, שוק, מחלת עורקים פריפרית 3. מחלות לב: אי ספיקת לב, מחלות ססתומים, השתלות לב, קרדיומיופתיה, מיוקרדיטיס 4. מחלות ריאה: מחלות ריאה חסימתיות, אסטמה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות ודיונים.

קוד: 3592.09

היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים בזקנה

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר יהודית ראובני

מטרות

1. להקנות מושגי-יסוד וכלים להבנת תופעת ההזדקנות והזקנה בחברה המודרנית, תוך התייחסות למאפייני אישיות והתפתחות, ולמאפייני חברה ותרבות. 2. להעמיק את הידע אודות הקשרים בין פעילות גופנית בזקנה לבין היבטים סוציולוגיים ופסיכולוגיים בזקנה.

ראשי פרקים

1. זקנה והזדקנות מה הן? 2. שינויים ומעברים בזקנה. 3. פרישה ופנאי בזקנה. 4. משפחה, זוגיות ויחסים בינדוריים. 5. זקנה וסביבה. 6. רווחה ואיכות חיים בזקנה. 7. פעילות גופנית ודימוי גוף בזקנה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, צפייה בסרטים, ניתוח תיאורי מקרה.

קוד: 3596.02

ארגון, תקציב והפקת אירועי ספורט

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר פני שמעון

מטרות

1. להקנות לסטודנט ידע והבנה בתהליכים המתרחשים בתעשיית הספורט. 2. להקנות לסטודנט ידע וכלים בסיסיים לארגון ארוע ספורט מוצלח וכלכלי. 3. להקנות לסטודנט ידע והבנה בבנייה ובאיזון תקציבי של ארוע ספורט. 4. להקנות לסטודנט מושגי יסוד בסיסיים בנהול וארגון.

ראשי פרקים

הרצאות מבוא; הגדרת תעשיית הספורט; לאן מועדות פני תעשיית הספורט בישראל ובעולם; עקרונות בתכנון וארגון ארועי ספורט; עקרונות בבניית תקציב יעיל של ארוע ספורט; דרכים לגיוס מקורות מימון לתקציב ארוע ספורט; בטיחות ואבטחה בארגון ארוע ספורט; ניהול מערכת ספורט בסקטור הציבורי; ניהול מועדון ספורט בסקטור הפרטי; המכבייה כמודל לארגון ארוע ישראלי – בינלאומי; האולימפיאדה כמודל לארגון וניהול "מגה-ארוע" ספורטיבי; הכרות עם חברות בינלאומיות לארגון ארועי ספורט; הפעלת מנגנוני בקרה על תהליכי הנהול של הארוע; אפשרויות התעסוקה בתעשיית הספורט.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, סרטים מקצועיים, דיונים בהשתתפות הסטודנטים, מפגש עם אנשי מקצוע מהשטח, סיור מקצועי.

קוד: 3510.01

בסיס עיוני - הקינזיולוגיה של היציבה

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר נילי שטיינברג

מטרות

1. התלמיד ידע וירחיב היבטים מיוחדים באנטומיה ובקינזיולוגיה, כבסיס ללימוד אפיוני היציבה של האדם וסוגיות מיוחדות הקשורות בה. 2. התלמיד ידע להגדיר יציבה, יבין מהי יציבה טובה ועל פי איזה קריטריונים היא מערכת. 3. התלמיד ידע ויבין את ההבדל בין המונחים יציבה ויציבות. 4. התלמיד יבין את המשמעות של פרופריוספטיקה ליציבת האדם. 5. התלמיד ידע ויבין כיצד מבדקי היציבה לסוגיהם; הסטטיים והדינאמיים, נגזרים מהרקע האנטומי/ קינזיולוגי של האדם וממהות היציבה. 6. התלמיד יבין כיצד מבדקי היציבה, מבדקי הגמישות ומבדקי הכוח יכולים להיות קווים מנחים לתרגול.

ראשי פרקים

1. משמעות המושג יציבה ומושגים הנגזרים ממנו כמו: יציבה טובה, יציבה לקויה, טיפוח יציבה, טיפול ביציבה. 2. הבהרת מושגי יסוד בהקבלה לנלמד בשיעור אנטומיה יישומית ומבדקי שרירים. 3. קריטריונים להגדרת היציבה הטובה, גורמים לליקויי יציבה. 4. התפתחות עוברית של עמוד שדרה, התפתחות ותפקוד מערכת עצבים סביב שלד הציר, אבולוציה של העמידה הזקופה, פרופריוספטיקה וקינזיולוגיה והקשר

שלהם ליציבה 5. היבטים באנטומיה של עמוד השדרה בזיקה ליציבת האדם: מבנה החוליות בחלקי עמוד השדרה השונים, מפרקי עמוד השדרה (הדיסק הבין-חולייתיים והמפרקים האחוריים) 6. היציבות הסטטית והדינמית של עמוד השדרה – מבנים רצועות ושרירים. חלוקה תפקודית, לשרירים מייצבים (לוקליים) ולשרירי תנועה (גלובליים) 7. תנועתיות עמוד השדרה בזיקה לאנטומיה של חלקיו השונים. קינזיולוגיה של היציבה הנורמלית 8. קווים מנחים ליישום עקרונות האימון לשרירים הלוקלים (שרירי הליבה) ולשרירי התנועה הגלובליים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות, קריאת חומר מדעי.

קוד: 3580.16

פיענוח אק"ג
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר ולדימיר וקסלר

מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע בפעילות החשמלית של תאי שריר הלב 2. להקנות לתלמידים ידע בפעילות החשמלית התקינה של הלב – הפרעות קצב הלב 4. להקנות לתלמידים כלים לניתוח רישום חשמלי של פעילות הלב (אק"ג) 5. תרגול פיענוח אק"ג.

ראשי פרקים

הפעילות החשמלית של תא שריר הלב; מבנה ופיזיולוגיה של מערכת ההולכה; כללי ביצוע ופיענוח האק"ג; ברדיקרדיה וחסמי הולכה; טיפול בברדיקרדיה – קוצבים; פעימות מוקדמות; מנגנוני הטאכיקרדיה; טאכיקרדיה על חדרית וחדרית; איסכמיה ואוטם שריר הלב; תרגול פיענוח תרשימי אק"ג.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות.

קוד: 3592.05

שינויי גיל במערכת התנועה
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר אילת דונסקי

מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע תיאורטי בסיסי בנושא השינויים האופייניים במערכת התנועה, המופיעים עם העלייה בגיל.
2. לדון בקשר שבין שינויים במערכות התנועה לבין השלכותיהם על התפקוד בחיי היום-יום של האדם המבוגר
3. לדון באפשרויות הפרקטיות לשימור איכות החיים ולמניעת הדרדרות מואצת.

ראשי פרקים

1. דרכי הערכה תפקודית של הזקנים 2. שינויי גיל במערכת שלד 3. שינויי גיל במערכת השרירים 4. שינויי גיל במערכת העצבים 5. שינויי גיל במערכת שיווי משקל וקואורדינציה 6. שינויי גיל בטווחי התנועה 7. שינויי גיל ביציבה 8. סחרחורות ונפילות בגיל הזקנה – השלכות ודרכי מניעה 9. פתולוגיות שכיחות של מערכת העצבים 10. השלכות של שינויים במערכת התנועה על מיומנויות תפקודיות בגיל המבוגר 11. דרכי טיפול בפתולוגיות שכיחות באמצעות פעילות גופנית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים ותרגילים.

קוד: 3596.03

פסיכולוגיה של קבלת החלטות
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
פרופ' מיכאל בר אלי

מטרות

1. להקנות לתלמידים את העקרונות הפסיכולוגיים העומדים מאחורי תהליכי קבלת החלטות 2. להציג בפני התלמידים את יישום העקרונות והתהליכים הללו בשדה הספורט 3. לדון במשמעות של מחקרי קבלת החלטות בספורט לפסיכולוגיה וכלכלה.

ראשי פרקים

1. ההיסטוריה של התחום: [א] רציונליות כלכלית - מקסימיזציה באמצעות אופטימיזציה; [ב] הרברט סיימון והרציונליות ה"מוגבלת"; [ג] היוריסטיקות והטיות – הפרדיגמה של טברסקי וכהנמן; [ד] הביקורת של גיגנצר – פרדיגמת ההיוריסטיקות "המהירות והחסכניות" 2. "היד החמה": [א] יש או אין? [ב] השלכות על תיאורית החוללות העצמית של בנדורה ועל מושג הביטחון העצמי 3. בעיטות 11 בכדורגל: [א] הטיות אי-העשייה והטיות העשייה; [ב] חקר הטיות העשייה באמצעות ניתוח התנהגות שוערים בעיטות 11 בכדורגל; [ג] חקר התנהגות הבועטים וה"משחק" בין הבועט לשוער; [ד] השלכות יישומיות לגבי בועטים ושוערים 4. אפקטים של סדר: [א] יתרונו של הבועט ראשונה בסדרת בעיטות 11 – מחקרו של פאלאסיוס-הוארטה; [ב] יתרון הביתיות ומגבלותיו: עדיפותו של המשחק "חוץ-בית" על-פני "בית-חוץ" – מחקרם של לידור ושות'. 5. יצירתיות, חדשנות וההמצאה של פוסברי: "רציונליות אי-רציונלית", "אי-רציונליות רציונלית".

דרך ההוראה בקורס: הרצאות ודיונים.

קוד: 3596.04

שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר פיני שמעון

מטרות

1. להקנות רקע בסיסי והבנה ביסודות ועקרונות השיווק 2. להקנות כלים בסיסיים שיאפשרו לקבל החלטות שיווקיות נכונות 3. להקנות ידע בסיסי שיאפשר בחירה באסטרטגיה שיווקית מתאימה 4. להקנות מיומנויות בסיסיות לגיוס חסויות בעולם הספורט.

ראשי פרקים

עקרונות השיווק; ניהול השיווק; תכנון אסטרטגי מכוון שוק; תכנון אסטרטגי עסקי; עקרונות לגיוס חסויות בעולם הספורט; מהי חסות והצגת "שוק" החסויות; מגמות גלובליות בתחום החסויות; מטרות נותן ומקבל החסות; עקרונות בסיסיים בהשגת הסכם חסות; תכנון ובנייה של "חבילות חסות" בעולם הספורט; תהליכי השיווק של "חבילות החסות" לחברות; מודלים של חסויות מארועים בינלאומיים; חברות המתמחות בגיוס חסויות; פרסום, קידום מכירות, ויחסי ציבור.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, סרטים מקצועיים, דיונים בהשתתפות הסטודנטים, מפגש עם אנשי מקצוע מהשטח.

קוד: 3595.04

הערכה מוטורית ובניית תכנית לימודים אישית (תל"א)

בחנ"ג

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
פרופ' ישעיהו הוצלר

מטרות

1. להכיר עקרונות ויישומים של הערכה מוטורית, ולדעת להשתמש בהערכה באופן המותאם לצרכים של ילדים בבית הספר ובמרכזים טיפוליים 2. להכיר באופן מעמיק את עקרונות ההתאמה ולדעת ליישם 3. להיות מסוגל להכין תכנית לימודית אישית בחינוך גופני בבית הספר ובמרכז טיפולי.

ראשי פרקים

1. מודל אבחוני על פי ארגון הבריאות העולמי ICF 2. מדוע תכנית לימודים אישית? 3. עקרונות תורת ההתאמה 4. דוגמאות לתכנון התאמות ולהערכה במיומנויות ניידות 5. דוגמאות לתכנון התאמות ולהערכה במיומנויות כדור 6. מבחן איכות מיומנויות יסוד תנועתיות (אמ"ת) 7. מבחן ברוקפורט להערכת כושר גופני במשתתפים עם מוגבלות 8. הערכת מהירות וזריזות למשתתפים עם מוגבלות 9. הערכת שיווי משקל וקואורדינציה למשתתפים עם מוגבלות 10. הערכת סבולת לב ריאה למשתתפים עם מוגבלות 11. הערכת כוח וסבולת שריר למשתתפים עם מוגבלות 12. מדדי השתתפות בפעילות גופנית (יומנים, מדי צעדים ואקצלרומטרים, שאלונים, תצפיות - זמן למידה אקדמי) 13. פיתוח יעדים אישיים וכתבי תכנית לימודים אישית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

תרגילים טיפוליים לאנשים עם מוגבלות במערכת התנועה קוד: 4595.02

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
פרופ' ישעיהו הוצלר

מטרות

1. להקנות ללומד ידע, יכולות ומיומנויות להפעלה מוכוונת מטרה של האדם עם לקות בתפקוד על רקע נוירולוגי.
2. לזמן התנסות בפיתוח וביישום תרגילים גופניים המיועדים לשיפור התפקוד של אנשים עם מוגבלות.
3. לאפשר היכרות עם אמצעי מדידה בסיסיים המיועדים להערכת מצבם התפקודי של אנשים עם מוגבלות.
4. לאתגר לחשיבה ולהתנסות פעילה באמצעות סביבה לימודית דינמית וסדנאית.

ראשי פרקים

1. קביעת מטרות תרגול וכתיבתן: מודל SEMA.
2. תיאור פתולוגיה: שבץ מוחי.
3. תיאור הפתולוגיה: מחלת הפרקינסון.
4. תיאור הפתולוגיה: פוסט פוליו.
5. תיאור הפתולוגיה: פגיעת מוח בצרבלום – אטקסיה.
6. תיאור הפתולוגיה: טרשת נפוצה ופגיעות חוט שדרה טראומטיות.
7. תרגול משימות תנועה בסיסיות והערכתן.
8. קימה משכיבה לישיבה במצבי מוגבלות.
9. קימה מישיבה לעמידה במצבי מוגבלות.
10. עמידה והליכה במצבי מוגבלות שונים.
11. ביצוע מעברים בין מנחים במצבי מוגבלות שונים וסיוע לביצועם.
12. מעבר מכשול במצבי מוגבלות שונים.
13. מדדי ביצוע משימות מרובות Multiple tasks.
14. תרגול קבוצתי של משימות שיווי משקל ותרגילים ייעודיים לספורטאים עם מוגבלות בגפיים תחתונות.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, הכנת סרטונים, תרגילים ועבודות.

דגשים באימון גופני במבוגרים הסובלים ממוגבלויות אורתופדיות או נוירולוגיות קוד: 4592.09

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר גלית יוגב-זליגמן וצוות מורים

מטרות

1. הסטודנט יכיר מגוון מצבים רפואיים השכיחים בגיל המבוגר אשר עשויים להשפיע על היכולת הגופנית, ואת מאפייניהם.
2. הסטודנט יבין כיצד מצבים אלו משפיעים על היכולת הגופנית של האדם.
3. הסטודנט יכיר דגשים ייחודיים בהתייחסות לאנשים בעלי מוגבלויות שונות, הנובעות מהמצבים הרפואיים שנלמדו.

ראשי פרקים

1. שינויים סנסו-מוטורים וקוגניטיביים בזקנה.
2. שבץ מוחי: גורמים לשבץ מוחי, הפרעות מוטוריות וקוגניטיביות שכיחות לאחר שבץ, דגשים לפעילות גופנית בקרב אנשים לאחר שבץ מוחי.
3. מחלת פרקינסון: רקע כללי, מאפיינים קליניים, דגשים בפעילות גופנית לחולי פרקינסון.
4. דמנציה: רקע כללי, חשיבות פעילות גופנית בקרב אנשים עם הפרעות זיכרון קלות ודמנציה, דגשים ייחודיים לתרגול גופני.
5. טרשת נפוצה: אטיולוגיה, מאפיינים, דגשים ייחודיים לפעילות גופנית בחולי טרשת.
6. מצבים אורתופדיים: 1. מבוא- הגדרת התחום, דרכי אבחון, בירור, הדמיה וסוגי טיפולים שונים, פיזיולוגיה העצם ואיחוי השבר, עקרונות הטיפול בשברים וסיבוכי שברים, עקרונות ריפוי הפצע. מצבים אקוטיים: שברים- ירך טיפול שמרני וטיפול ניתוחי. ניתוחים אלקטיביים בירך. 2. מצבים אקוטיים- שברים ברך וקרסול. ניתוחים אלקטיביים בברך ובקרסול. 3. מצבים אקוטיים – שברים שורש כף יד, מרפק, כתף ועצם הבריה. טיפול שמרני וטיפול ניתוחי ניתוחים אלקטיביים. 4. מחלות ניווניות במפרקי הגפה התחתונה, מצבים אקוטיים – עמוד שדרה. טיפול שמרני וטיפול ניתוחי. 5. מצבים דלקתיים וקרעים – רקמה רכה. 6. גידולים של מערכת השלד והשרירים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

קוד: 4510.05

מבנה ותפקוד מערכת העצבים בדגש על היבטים הקשורים

ביציבה

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר נילי שטיינברג

מטרות

1. הקניית ידע מורחב על מבנה ותפקוד מערכת העצבים כרקע להבנת תפקוד מערכת התנועה ולהבנת פגיעות ושיבושים שמקורם במערכת זו. 2. הבנת הקשר ויחסי הגומלין בין החלקים השונים של מערכת התנועה בדגש על היבטים הקשורים ליציבה.

ראשי פרקים

1. היסטולוגיה ופיסיולוגיה של תא עצבים, דגנרציה ורגנרציה של תאי עצבים. 2. ארגון מערכת העצבים (מערכת עצבים מרכזית, מערכת עצבים היקפית) התפתחות מערכת העצבים המרכזית. 3. ההגנה על המוחות (קרומי המוח, CSF). 4. מבנה ותפקוד חוט השדרה (Spinal cord), רפלקסים של יציבה. 5. מבנה ותפקוד גזע המוח (Brain stem). 6. מבנה ותפקוד מוח הביניים (Diencephalon). 7. המוח הגדול (המיספרות, מסילות, גרעינים באזאליים). 8. מערכת העצבים ההיקפית (עצבים שדרתיים, עצבי הראש). 9. מערכות מוטוריות (Cortical tracts, Extracortical tracts). 10. הפיקוח של המוח הקטן על התנועה (על שיווי המשקל, על היציבה, על תנועות יזומות), מנגנוני בקרת תנועה: Feedback, Feed Forward. 11. מנגנונים שדרתיים של בקרה עצבית, הבקרה העצבית על התנועות היזומות, המערכות התחושתיות: Sensory systems, Proprioception. 12. המוח הקטן ובקרת התנועה, בקרה עצבית על יציבה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות, קריאת חומר מדעי.

קוד: 4592.03

אימון אישי ומינון פעילות גופנית בקרב מבוגרים

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר אילת דונסקי

מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע תיאורטי ומעשי בבניית תכניות אימון לפעילות גופנית לגיל המבוגר. 2. הכרת דרכי ההתאמה של תוכניות אימון לצרכים הייחודיים של האוכלוסייה בהתאם לדרגה התפקודית.

ראשי פרקים

1. ביקורת בריאות לקראת פעילות גופנית. 2. קביעת יעדים לטווח קצר ולטווח ארוך. 3. מבחני מעבדה לעומת מבחני שטח בגיל המבוגר. 4. עקרונות האימון האירובי. 5. שרירי קרקעית האגן בגיל המבוגר. 6. התאמת עקרונות למידה מוטורית לתכנית האימונים בגיל המבוגר. 7. עקרונות אימון שיווי משקל וקואורדינציה. 8. מאפיינים תנועתיים של מיומנויות יומיומיות בגיל הזקנה. 9. התאמת אימונים לצרכים התפקודיים. 10. שיקולים בתרגול לזקנים מוגבלים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים ותרגילים.

קוד: 4595.06

פעילות פסיכו-מוטורית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

שרה אדלשטיין

מטרות

להקנות לתלמידים ידע בהבנת העולם הרגשי-נפשי של אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים. הבנה וניתוח התנהגויות אופייניות לבעלי צרכים מיוחדים והתאמת פעילויות ותהליכי תנועה. הבנת הקשר הקיים בין העולם הרגשי-נפשי לבין עולם התנועה והפעילות המוטורית.

ראשי פרקים

1. פעילות פסיכו-מוטורית – הבנת הנושא. 2. המימדים השונים של פעילות פסיכו-מוטורית: תחושתית, רגשית, חברתית, קוגניטיבית. לימוד ויישום טכניקות להתחברות לתלמידים. 3. גבולות גוף- צורך פסיכולוג

ראשוני, חשיבותו והתאמת פעילויות 4. טיפוח המערכת תחושתי-מוטורית באמצעות פעילויות ויכולות מוטוריות 5. קושי בוויסות תחושת- הבנת הקשר להשלכות רגשיות וחברתיות-התאמת ודרוג פעילויות 6. קושי בוויסות כוח –השלכות רגשיות וחברתיות- התאמת פעילויות 7. התאמת פעילויות לאוכלוסיות עם עיכוב התפתחותי ועל הרצף האוטיסטי 8. התאמת פעילויות לאוכלוסיות עם H.D.H.D. לוויות האנרגיות 9. התנסות בהתאמת תכנית לימודים אישית (ת.ל.א) 10. התנסות בהעברת מערך על ילדים בעלי צרכים מיוחדים 11. מתקני ואביזרי תנועה, מוסיקה-בהיבט הרגשי- נפשי- התאמות בהתאם לקשיים מוטוריים-רגשיים 12. הבנה וניתוח דפוסי התנהגות אופייניים לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות בליווי מצגת, התנסות אישית בפעילות מעשית, התנסות אישית חווייתית, התנסות בהעברת מערך על תלמידים. עבודות סיכום.

קוד: 4596.01

תקשורת בספורט

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר עמיחי אלפרוביץ

המטרות

1. סקירת התפתחות הספורט והתקשורת כענפי תרבות בחברה המודרנית 2. סקירת התפתחות תקשורת המונים 3. שילוב הידיים בין התקשורת לספורט – יתרון לשניהם 4. דיון בשאלה – מיהו הקהל הספורטיבי? 5. זכויות שידור ופלטפורמות העברת מידע.

ראשי פרקים

1. הוועד האולימפי הבינלאומי 2. התאחדויות הספורט הבינלאומי 3. קהל, צופים 4. תקשורת המונים 5. כלי תקשורת 6. זכויות שידור 7. רייטינג 8. זמני שידור 9. ניגוד אינטרסים (בין כלי התקשורת, בין הספורט לתקשורת) 10. תקשורת הספורט בישראל.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, מבחן.

קוד: 4596.06

מיומנויות יישומיות במנהל ספורט

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר בשמת סקאי

מטרות

1. לדון בעקרונות, שיטות הניהול ובאתגרים העומדים בפני מנהלים באירגוני ספורט 2. להקנות לסטודנטים מיומנויות ניהוליות וכלים מעשיים בתחום התכנון, ארגון, מנהיגות ובקרה 3. לאפשר למשתתפים להעריך כיצד תחומי העניין והתכונות האישיות שלהם יוכלו לבוא לידי ביטוי בשטח כמנהלים עתידיים.

ראשי פרקים

1. הצגת תחום מנהל הספורט 2. סוגיות מרכזיות בתעשיית הספורט העולמית 3. פתרון בעיות וקבלת החלטות 4. תכנון אסטרטגי ותפעולי 5. ארגון סביבת העבודה 6. ניהול שינויים 7. ניהול משאבי אנוש 8. כח, פוליטיקה, עימותים ומתחים 9. עבודת צוות ופיתוחה 10. מיומנויות תקשורת 11. מוטיבציה 12. מנהיגות מנצחת 13. בקרת איכות 14. ניהול אירועים ומתקנים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים וסימולציות.

קוד: 4596.02

ניהול המשאב האנושי בתעשיית הספורט הגלובלית

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר שמחה אבוגוס

מטרות

1. להציג בפני הסטודנט את הרציונל והתיאוריות המשמשות את התחום. 2. לאפשר לסטודנט היכרות עם טכניקות וכלים החיוניים לניהול יעיל של משאבי האנוש. 3. להקנות לסטודנט כלים בסיסיים ליישום העקרונות והמושגים הנלמדים בקורס, תוך ניתוח אירועים הקשורים לפרקטיקות משאבי האנוש בארגון.

ראשי פרקים

1. הגדרת תחום ניהול משאבי אנוש והתפתחותו, תכנון משאבי אנוש, הממד הארגוני בניהול משאבי אנוש. 2. מוטיבציה בעבודה: תיאוריות תוכן ותיאוריות תהליך של הנעה בעבודה, תשלומים, תמריצים וביצועי עובדים. 3. גיוס מיון והשמה: מקורות לגיוס ודרכי גיוס, היבטים תיאורטיים ויישומיים בתהליך המיון, סוגי מבחני מיון (מבחני כישורים, מבחני אישיות ומבחני מצב), מכוני מיון חיצוניים לעומת מרכזי הערכה. 4. הגשת מועמדות לעבודה, ראיון, קליטה. 5. הערכת תפקוד עובדים ומתן משוב, שיטות ותבניות להערכת ביצוע בעבודה. 6. היבטים תיאורטיים ויישומיים של הדרכת עובדים, ניתוח צרכי הדרכה ועיצוב תוכניות הדרכה, הערכת אפקטיביות ההדרכה. 7. ניתוח והערכת עיסוקים (בדגש על ספורט). 8. ניהול הון אנושי: דרכי פעולה לשימור עובדים רצויים, ניהול "כוכבים" ארגוניים. 9. יחסי עבודה: גישות עיוניות לניתוח יחסי עבודה בישראל, ארגוני עובדים, סכסוכי עבודה. 10. ניהול משאבי אנוש גלובלי: ניהול אסטרטגי של משאבי אנוש, ניהול בין-לאומי של משאבי אנוש, ניהול כוח עבודה רב-תרבותי (בדגש על ספורט). 11. פיתוח ארגוני וניהול קריירות ארגוניות: מגמות חדשות בהשקעה בהון האנושי בעולם העבודה, מגמות עכשוויות בניהול משאבי אנוש.

דרכי ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, קטעי סרטים וניתוחי אירוע בהשתתפות הסטודנטים.

קוד: 4580.18

אימון גופני בחולי ריאות כרוניים

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר רונן ראובני

מטרות

1. הקניית ידע תאורטי ופרקטי באימון גופני ושיקום בחולי ריאה כרוניים. 2. הבנת עקרונות האימון בחולי ריאה כרוניים. 3. להקנות לתלמידים הבנה בסיסית בתפקודי ריאות. 4. להקנות לתלמידים הבנה בסיסית בבדיקת מאמץ לב ריאה.

ראשי פרקים

1. מכאניקה של הנשימה, שיחלוף גזים והובלת הגזים בדם. 2. תגובת מערכת הנשימה במאמץ בבריאים. 3. בדיקת תפקודי ריאה, נפחי ריאה וקיבולת, עקומת הזרימה והנפח. 4. דפוס נשימתי במחלות ריאה חסימתיות ורסטורטיביות. 5. בדיקת מאמץ לב ריאה – צריכת חמצן מרבית וסף אנאירובי. 6. בדיקת מאמץ לב ריאה קלינית. 7. מטרת השיקום בחולי ריאה כרוניים, עצימות ותדירות האימון, אימון כח והבנת מנגנון השיפור. 8. פיזיולוגיה של הנשימה בטיפוס לאוורסט – אוורור ריאות, סטורציה החמצן והלחץ החלקי של CO₂ בדם העורקי בפסגת האוורסט. 9. אסתמה ופעילות גופנית – אסתמה בתגובה למאמץ. 10. מערכת הנשימה כגורם מגביל במאמץ.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, וקריאת מאמר מדעי.

קוד: 4596.05

חשיבה אסטרטגית בספורט

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)
ד"ר שמחה אבוגוס

מטרות הקורס:

1. להקנות לסטודנט מושגי יסוד בתורת המשחקים. 2. לפתח אצל הסטודנט יכולת לנתח בעיות החלטה – בדגש על זירת הספורט – בכלים של תורת המשחקים.

ראשי פרקים:

1. תורת המשחקים הלא-שיתופיים. משחקים עם אינפורמציה מלאה/ א-סימטרית. ייצוג משחק בצורה אסטרטגית. 2. ייצוג סיטואציה היסטורית בכלים של תורת המשחקים. ייצוג משחק בצורה רחבה (עץ משחק) 3. אסטרטגיה שולטת חזק: פתרון משחק באסטרטגיות שולטות חזק. דילמות חברתיות - מקרה כללי. דילמת האסיר - מקרה פרטי. דילמת האסיר עם N שחקנים. יישום תורת המשחקים בבעיית השימוש בסמים בספורט. 4. אסטרטגיה שולטת חלש: פתרון משחק באסטרטגיות שולטות חלש. מכירה פומבית – מכרז מחיר שני. 5. אסטרטגיות נשלטות חזק: מחיקה חוזרת של אסטרטגיות נשלטות חזק. ידיעה משותפת של רציונליות. משחק פתיר בשיקולי שליטה. 6. אסטרטגיות נשלטות חלש: מחיקה חוזרת של אסטרטגיות נשלטות חלש. "תחרות יופי" על פי קיינס. "תחרות יופי" בתנאי מעבדה. דילמת התיירת. רגישות לסדר המחיקה. 7. שיווי משקל נאש: הגדרת שיווי משקל נאש. שיווי משקל מתבלט. מציאת שיווי משקל נאש. שיווי משקל נאש בטבע. 8. משחקי שיתוף פעולה ומשחקי קונפליקט. משחק של משלימים אסטרטגיים ושל תחליפים אסטרטגיים. השקעה במוצר ציבורי ובעיית "הטרמפיסט". הטרגדיה של המשאבים המשותפים. 9. משחקי תיאום ואי-ודאות אסטרטגית. אפיון משחקי תיאום ושליטה בסיכון. משחק "ציד הצבי". ניסוי מעבדה של משחק "ציד הצבי". 10. אסטרטגיות מעורבות ואסטרטגיות טהורות. משחק "התאמת המטבעות". מציאת שיווי משקל נאש באסטרטגיות מעורבות. כללי אצבע פשוטים במשחקים חוזרים: חבטות ההגשה בטניס, ובעיטות עונשין בכדורגל.

דרכי ההוראה בקורס: הרצאות, ניתוח משחקים לדוגמא בהשתתפות הסטודנטים.

צירופים אסורים - שנה ד'

לא ניתן ללמוד שני סמינריונים אצל אותו מרצה.

קוד הקורס	שם המרצה	שם הקורס	סוג הקורס
4113.57	ד"ר שלמה טוראל	סוגיות מחקר בתכנון לימודים	חקר ההוראה

צירוף אסור עם:

קוד הקורס	שם המרצה	שם הקורס	סוג הקורס
4113.55	ד"ר שלמה טוראל	שיקולי דעת וקבלת החלטות בהוראה	חקר ההוראה

קוד הקורס	שם המרצה	שם הקורס	סוג הקורס
4235.01	ד"ר חיים קאופמן	תולדות התרבות הגופנית בעם ישראל ובמדינת ישראל	סמינריון

צירוף אסור עם:

קוד הקורס	שם המרצה	שם הקורס	סוג הקורס
4137.09	ד"ר חיים קאופמן	הספורט הלאומי היהודי והארצישראלי לפני הקמת המדינה	שו"ת

קוד הקורס	שם המרצה	שם הקורס	סוג הקורס
4216.04	ד"ר רונה כהן	חקר מודלים בהוראת חינוך גופני	סמינריון

צירוף אסור עם:

קוד הקורס	שם המרצה	שם הקורס	סוג הקורס
4113.50	ד"ר רונה כהן	הוראה שיתופית: מתאוריה למעשה	חקר הוראה

תכנית הלימודים במגמות לשנה ד' – תשע"ו

המגמה לגיל הרך – שנה ד' תשע"ו
ראש המגמה: ד"ר עינת ינוביץ

שנה ג' - קורסים שנלמדו בשנת תשע"ה

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00 – 10:00 14:00 - 12:00	ה	ריקי ירמיהו	המשחק והריקוד המובנה בגיל הרך	3550.06
1	א	16:00 – 14:00	ה	יעל רובין	התפתחות סנסו- מוטורית תקינה בגיל הרך	3550.02
1	ב	12:00 – 10:00 14:00 – 12:00	ה	ריקי ירמיהו	חינוך לתנועה בגיל הרך	3550.09
1	ב	12:00 – 10:00 14:00 – 12:00	ה	דורית אראל	מוסיקה בהוראת התנועה בגיל הרך	3550.08
1	ב	16:00 – 14:00	ה	מיכל טל	מתודיקה - תכנית הלימודים ותכנון ההוראה בגיל הרך	3550.05
5	סה"כ שנה ג'					

שנה ד' – קורסים הנלמדים בתשע"ו

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00 – 08:00	ב	קרן בקר - עמראן	סיפור בתנועה	4550.11
1	א	12:00 – 10:00	ב	ד"ר עינת ינוביץ	חינוך לשלומות התפתחות מוטורית גסה בינקות ובילדות	4550.90
1	א	14:00 – 12:00	ב	ד"ר אסנת פליס דואר	שילוב הילד בעל הצרכים המיוחדים בגיל הרך	4550.07
2	ב	12:00 – 08:00	ב	צוות	התנסות בהוראה וארגון סביבה מעודדת תנועה	4550.13
5	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

המגמה לטיפול היציבה והתעמלות מונעת - שנה ד' תשע"ו
ראש המגמה: ד"ר נילי שטיינברג

קורסים שנלמדו בשנה ג' – תשע"ה

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ה	שלי בר-סלע	אנטומיה יישומית ומבדקי שרירים	3510.05
1	א	14:00-12:00	ה	ד"ר נילי קנופ-שטיינברג	בסיס עיוני – הקינזיולוגיה של היציבה	3510.01
1	ב	12:00-10:00	ה	מאיה עבאדי	המשך – הקינזיולוגיה של היציבה + מבוא לתכנון מערך כולל לטיפול יציבה ומניעת ליקויים	3510.10
1	ב	14:00-12:00	ה	גלית טננבאום	הבסיס המעשי של היציבה	3510.07
1	ב	16:00-14:00	ה	יעל רובין	מבדקי יציבה ומבדקי גמישות	3510.08
5	סה"כ שנה ג'					

שנה ד' - קורסים בשנה"ל תשע"ו

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	08:00-10:00	ב	יעל רובין	ליקויי יציבה מבניים לסוגיהם – בזיקה ליציבה	4510.10
1	א	12:00-10:00	ב	ד"ר נילי קנופ-שטיינברג	מבנה ותפקוד מערכת העצבים בדגש על היבטים הקשורים ליציבה	4510.05
1	א	14:00-12:00	ב	יעל רובין	אבחון וקווים מנחים לטיפול בליקויי יציבה	4510.11
1	ב	10:00-08:00	ב	יעל רובין	התפתחות היציבה על רקע גדילה והתפתחות מוטורית + עקמת מעשי	4510.01
1	ב	12:00-10:00	ב	שלי בר סלע	גפה תחתונה - מבדקי שרירים, ניתוח הליכה ושינויי יציבה אופייניים	4510.04
5	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

המגמה לניהול ספורט - שנה ד' תשע"ו
ראש המגמה: פרופ' מיכאל בר-אלי

קורסים שנלמדו בשנה ג' - (תשע"ה)

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00 – 10:00	ה	פרופ' מיכאל בר-אלי	תיאוריות ארגון בספורט	3596.01
1	א	14:00– 12:00	ה	ד"ר פיני שמעון	ארגון, תקצוב והפקת אירועי ספורט	3596.02
1	ב	12:00- 10:00	ה	פרופ' מיכאל בר-אלי	פסיכולוגיה של קבלת החלטות	3596.03
1	ב	14:00 – 12:00	ה	ד"ר פיני שמעון	שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט	3596.04
4	סה"כ שנה ג'					

שנה ד' - קורסים בשנה"ל תשע"ו

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
2	א	12:00 – 08:00 בנוסף, ניתן לתאם מועדים נוספים בתיאום אישי	ב	ד"ר פיני שמעון	התנסות בעבודה מעשית בתעשיית הספורט (סטאז')	4596.13
1	א	14:00 – 12:00	ב	ד"ר עמיחי אלפרוביץ	תקשורת בספורט	4596.01
1	א	16:00 – 14:00	ב	ד"ר בשמת סקאי	מיומנויות יישומיות במנהל ספורט	4596.06
1	ב	12:00– 10:00	ב	ד"ר שמחה אבוגוס	ניהול המשאב האנושי בתעשיית הספורט הגלובלית	4596.02
1	ב	14:00 – 12:00	ב	ד"ר שמחה אבוגוס	חשיבה אסטרטגית בספורט	4596.05
6	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

המגמה לפעילות גופנית מותאמת - שנה ד' תשע"ו
ראש המגמה: ד"ר אורלי יזדי-עוגב

קורסים שנלמדו בשנה ג' - (תשע"ה)

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ה	ד"ר אורלי יזדי-עוגב	הפרעות התפתחותיות: היבטים תיאורטיים ויישומיים	3595.01
1	א	14:00-12:00	ה	ד"ר אסנת פליס-דואר	מצבי מוגבלות במערכת התנועה והתחושה	3595.02
1	ב	12:00-10:00	ה	ד"ר יעל אלמוסני	מוגבלות התפתחותית-שכלית: מאפיינים פסיכומטוריים וחני"ג מותאם	3595.06
1	ב	14:00-12:00	ה	פרופ' ישעיהו הוצלר	הערכה מוטורית ובניית תל"א בחני"ג	3595.04
1	א' או ב'	בתיאום	ה	ד"ר אורלי יזדי-עוגב	פרקטיקום – במרכז שיקום נכים/במרכז לטיפוח מוטורי	3595.05
5	סה"כ שנה ג'					

שנה ד' - קורסים בשנה"ל תשע"ו

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00-08:00	ב	פרופ' ישעיהו הוצלר	תרגילים טיפוליים לאנשים עם מוגבלות במערכת התנועה	4595.02
1	א	12:00 -10:00	ב	ד"ר אסנת פליס-דואר	היבטים פסיכו-סוציאליים בעבודה השיקומית	4595.05
1	א	14:00- 12:00	ב	שרה אדלשטיין	פעילות פסיכו-מוטורית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים	4595.06
2	ב	12:00-08:00	ב	ד"ר אורלי יזדי-עוגב	התנסות מעשית בבתי ספר לחינוך מיוחד	4595.14
5	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר - שנה ד' תשע"ו
ראש המגמה: ד"ר אילת דונסקי

קורסים שנלמדו בשנה ג' (תשע"ה)

ש"ש	ש/ס	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
2	ש	12:00-10:00	ה	אסתר ארגוב	עקרונות בפעילות גופנית בגיל המבוגר	3592.07
1	א	14:00-12:00	ה	ד"ר אילת דונסקי	שינויי גיל במערכת התנועה	3592.05
1	ב	14:00-12:00	ה	ד"ר יהודית ראובני	היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים בזקנה	3592.09
4	סה"כ שנה ג'					

שנה ד'-קורסים בשנה"ל תשע"ו

ש"ש	ש/ס	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00 – 10:00	ב	ד"ר גלית יוגב-זליגמן וצוות מורים	דגשים באימון גופני במבוגרים הסובלים ממוגבלויות אורתופדיות או נוירולוגיות	4592.09
1	א	14:00 – 12:00	ב	ד"ר איילת דונסקי	אימון אישי ומינור פ"ג בקרב מבוגרים	4592.03
2	א ב	16:00 – 14:00 14:00 – 12:00	ב ב	רותי קידר	אימון פונקציונאלי לחיזוק, ולטיפוח מערכות התנועה	4592.08
1	ב	16:00 – 14:00	ב	ד"ר אנטוניו דלו-יאקונו	חדר כושר לקשישים	4592.02
1	ש	בתאום	ב	אסתר ארגוב	סטאז'	4592.13
6	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

המגמה לפעילות גופנית לשיקום הלב - שנה ד' תשע"ו
ראש המגמה: ד"ר שרון צוק

קורסים שנלמדו בשנה ג' (תשע"ה)

ש"ש	ש/ס	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	14:00-12:00	ה	ד"ר שרון צוק	פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות	3580.11
1	א	16:00-14:00	ה	ד"ר ולדימיר וקסלר	פיענוח אק"ג ותרופות	3580.16
1	ב	14:00-12:00	ה	ד"ר ירון גרשוביץ	הערכת יכולות פיזיולוגיות של חולים ובריאים	3580.17
1	ב	16:00-14:00	ה	ד"ר ולדימיר וקסלר	היבטים קליניים של מחלות קרדיווסקולריות	3580.10
4	סה"כ שנה ג'					

שנה ד'-קורסים בשנה"ל תשע"ו

ש"ש	ש/ס	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ב	ד"ר ירון גרשוביץ	התווית תכנית פעילות לבריאים וחולים בעלי צרכים מיוחדים	4580.16
1	א	14:00-12:00	ב	ד"ר סיגל אילת אדר	מניעה וטיפול תזונתי במחלות לב וכלי דם	4580.17
1	א	16:00-14:00	ב	שי גרינברג	תרגילים לטיפול בבעיות אורתופדיות למשוקמי לב	4580.19
1	ב	12:00-10:00	ב	ד"ר רונן ראובני	אימון גופני בחולי ריאות כרוניים	4580.18
1	ב	14:00-12:00	ב	ד"ר חן ימין	פעילות גופנית לחולי לב-מעשי	4580.07
1	ש	בתיאום מראש	ב	ד"ר שרון צוק	סטאז' - שיקום לב-ריאה	4580.13
6	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

המגמה לחנוך וספורט ימי - שנה ד' תשע"ו
(נלמד במכמורת)

ראש המגמה: שמואל סונגו

קורסים שנלמדו בשנה ג' (תשע"ה)

ש"ש	ש/ס	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00-08:30	ה	עופר פיין	יסודות הימאות וחוקי דרך	3570.01
1	ש	11:00-10:15	ה	ירח רייס	יסודות הימאות ומפרשנות ספינה	3570.09
1.5	א'	13:15-11:00	ה	ביקל/ ירח	חתיירה ומפרשים תמרון ופיקוד	3570.10
1	א'	15:00-13:30	ה	ביקל, ירח, סונגו	הפעלת סירת מנוע	3570.04
1	ב'	10:00-08:30	ה	עופר פיין	ניווט חופי	3570.02
1.5	ב'	13:15-11:00	ה	ביקל, ירח, סונגו	שייט ופיקוד בסירות מפרש	3570.11
1	ב'	15:00-13:30	ה	ביקל, ירח	הפעלה ותמרון מפרשית	3570.15
1		שנה ג'-ד'		צוות	ימים מרוכזים/הפלגת חופים	3570.16
1		שנה ג'-ד'		סונגו	סטאז'	3570.13
10				סה"כ שנה ג'		

שנה ד'-קורסים בשנה"ל תשע"ו

ש"ש	ש/ס	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א'	09:45-8:15	ב	עופר פיין	מתודיקה	4570.12
1.5	א'	12:15-10:00	ב	עופר פיין / שמואל מיוחס	עקרונות מעשיים בהוראת הימאות	4570.20
3		שנה ג'-ד'		סונגו / מיוחס	סטאז'	4570.13
0.5		שנה ג'-ד'		צוות	ימים מרוכזים/הפלגה חופים	4570.03
6				סה"כ שנה ד'		
16				סה"כ לימודי מגמה		

נספחים

לוח התאריכים לשנת הלימודים תשע"ו - 2015 - 2016

סמסטר א'

פתיחת שנת הלימודים במכללה בלימודי התואר הראשון, בלימודי התואר השני ובבית הספר להשתלמויות

יום ראשון ה' בחשוון, תשע"ו (18.10.15)

סיום הקורסים בסמסטר א'

יום שישי י"ב בשבט, תשע"ו (22.01.16)

בחינות סמסטר א'

יום ראשון י"ד בשבט, תשע"ו (24.01.16) עד יום שישי ג' באדר א', תשע"ו (12.02.16)

חופשת סמסטר

יום ראשון ה' באדר א', תשע"ו (14.02.16) עד יום שישי י" באדר א', תשע"ו (19.02.15)

סמסטר ב'

תחילת הלימודים

יום ראשון י"ב באדר א', תשע"ו (21.02.16)

חופשת פורים

מיום חמישי י"ד באדר ב' תשע"ו, (24.03.16) עד יום שישי ט"ו באדר ב', תשע"ו (25.03.16)

הצמדה שנה ב' + ג'

מיום ראשון, י"ז באדר ב' תשע"ו (27.03.16) עד יום שישי, כ"ט באדר ב' תשע"ו (08.04.16)

חופשת פסח

מיום רביעי י"ב בניסן, תשע"ו (20.4.16) עד יום ראשון כ"ג בניסן, תשע"ו (01.05.16) כולל

ערב יום הזיכרון לחללי צה"ל, יום הזיכרון, ערב יום העצמאות וחופשת יום העצמאות

מיום שלישי ב' באייר, תשע"ו (10.05.16) עד יום שישי ה' באייר, תשע"ו (13.05.16)

חופשת שבועות

מיום ראשון ו' בסיון, תשע"ו (12.06.16) עד יום שני ז' בסיון, תשע"ו (13.06.16) כולל

סיום הקורסים בסמסטר ב'

יום חמישי י' בסיון, תשע"ו (16.06.16)

בחינות סמסטר ב'

מיום ראשון י"ג בסיון, תשע"ו (19.06.16) עד יום חמישי ט' בתמוז, תשע"ו (15.07.16) כולל

תחילת חופשת הקיץ

מיום ראשון י"א בתמוז, תשע"ו (17.07.16)

שעות מעשיות עודפות דף הרשמה - לשנה ד'

תכנית השיבוץ תמנע ממך להירשם לעודף שעות מעבר למכסת השעות המותרת. סטודנט המעוניין להירשם לקורסי מיומנויות מתקדמות עם תשלום ייחודי מעבר למכסת השעות המותרת לו, ישלם רק עבור התשלום הייחודי בקורס אותו בחר.

שם משפחה _____ שם פרטי _____

ת.ז. _____ טלפון _____

קוד הקורס	שם הקורס	מועד

את טופס ההרשמה יש לשלוח לפקס מס' 09-8639377 או למייל katyab@wincol.ac.il ביום שנקבע עבורך לבנית המערכת האישית.

קורסי העשרה דף הרשמה – שנה ד'

בלימודי שנה ד' המכללה מעניקה לסטודנטים אפשרות ללמוד קורסי העשרה בהיקף של עד 6 ש"ש.
קורסים אלה אינם מקנים קרדיט אקדמי לתואר. חלק מהקורסים הינם ללא תוספת תשלום וחלקם בהנחה משמעותית (ע"מ 55).

שם משפחה _____ שם פרטי _____

ת.ז. _____ טלפון _____

קוד הקורס	שם הקורס	מועד

את טופס ההרשמה יש לשלוח לפקס מס' 09-8639377 או למייל katyab@wincol.ac.il ביום שנקבע עבורך לבניית המערכת האישית.

מערכת לימודים תשע"ו – מפת הקורסים

יום ראשון – סמסטר א'

					08:00
				יסודות מדעיים של טיפוח הכש"ג יהל-אוחנה 3040.03	10:00
		רציונאליות ורגש בקבלת החלטות בהוראה וחינוך סמינריון (חינוך) אבוגוס 4212.08	המשחקים האולימפיים בין התרבות היוונית לעידן המודרני שו"ת קאופמן 4137.02	מדידה והערכה בחינוך ובחינוך גופני ינוביץ 3020.01	12:00
	איתור גורמי סיכון לפציעות בקרב ספורטאים סמינריון (חנ"ג) שטיינברג 4252.01		תזונה לשיפור ביצוע והרכב גוף של ספורטאים שו"ת פורטל 4153.02	מרכזי בריאות וכושר / פציעות ספורט* שמעון/רובינשטיין 3042.01 3042.02 עבאדי 3007.01	14:00
				סוגיות מחקר בתכנון לימודים שו"ת חקר טוראל 4113.57	16:00

*אחת לשבועיים במקביל לקורס מרכזי בריאות וכושר

יום ראשון – סמסטר ב'

						08:00
					מרכז בריאות וכושר רובינסטיין 3042.01	10:00
		מחקר יחיד- אסטרטגיות לבניית מוטיבציה ולמידת שינוי	גנטיקה וספורט: היבטים גנטיים של יכולות גופניות	משחקי ספורט בהיבט מדעי הרוח והחברה שו"ת לבד 4136.04	מרכז בריאות וכושר שמעון 3042.02	12:00
		סמינריון (חינוך) אלרן 4214.04	סמינריון (חנ"ג) בן זקן 4252.02		תפקוד מע' פיזיולוגיות תומכות בפי"ג שו"ת בנאי 4157.03	14:00
						16:00

יום שני – סמסטר א'

			<p>תרגילים טיפוליים לבעלי מוגבלות במערכת התנועה שו"ת מגמה הוצ'ר 4595.02</p>	08:00
		<p>מבנה ותפקיד מערכת העצבים בשמירה על... שו"ת מגמה שטינברג 4510.05</p>	<p>דגשים באימון גופני במבוגרים הסובלים ממוגבלויות אורתופדיות או נירולוגיות שו"ת מגמה ד"ר גלית- זליגמן וצוות מורים 4592.09</p>	10:00
	<p>אימון אישי ופי"ג בקרב מבוגרים שו"ת מגמה דונסקי 4592.03</p>	<p>תקשורת בספורט שו"ת מגמה אלפרוביץ 4596.01</p>	<p>פעילות פסיכומטורית לאוכ' עם צרכים מיוחדים שו"ת מגמה אדלשטיין 4595.06</p>	12:00
<p>מיומנויות יישומית במנהל הספורט שו"ת מגמה סקאי 4596.06</p>	<p>קידום פעילות גופנית ובריאות אילת-אדר 4015.01</p>	<p>ניתוח אירועים בהוראה צוות 4113.42</p>	<p>פתרון קונפליקטים במערכת החינוך שו"ת חקר תמיר 4113.70</p>	14:00
				16:00

יום שני - סמסטר ב'

				08:00
		ניהול המשאב האנושי בתעשיית הספורט הגלובלית שו"ת מגמה אבגוס 4596.02	אימון גופני בחולי ריאות כרוניים שו"ת מגמה ראובני 4580.18	10:00
		חשיבה אסטרטגית בספורט שו"ת מגמה אבגוס 4596.05	קשיבות (מיינדפולנס) הלכה למעשה – מהרמה האישית לרמה הבית ספרית שו"ת חקר שטרומר 4113.73	12:00
		היבטים חברתיים בבית הספר תמיר 4001.01	שיטות לימוד חדשות ואלטרנטיביות ליצירת אוירה לימודית אפקטיבית שו"ת חקר לייטנר קוד : 4113.74	14:00
				16:00

יום שלישי – סמסטר א'

						מכניקה של תאים שו"ת מדעים לורבר 413.06	יסודות מדעיים של טיפוח הכש"ג – מעשי יהל-אוחנה 3040.01 3040.02	08:00
						מבוא לגנטיקה שו"ת מדעים בן זקן 4130.02	יסודות מדעיים של טיפוח הכש"ג – עיוני מקל 3040.05 3040.06	10:00
פעילות ספורט								12:00
							מתודיקה ג' שנה ג' 3310	14:00
							התנסות בהוראה – סדנא שנה ג' שנתי	16:00

יום שלישי – סמסטר ב'

						הבדלים מגדריים במשתנים פיזיולוגיים בריאותיים ותפקודם בביצוע פי"ג שו"ת ינוביץ' 4156.08	מרכזי בריאות וכושר ימין 3042.05	08:00
						הספורט הלאומי היהודי והארצישראלי לפני הקמת המדינה שו"ת קאופמן 4137.09	פסיכולוגיה של הספורט זך 3013.02	10:00
פעילות ספורט								12:00
					ישראל והתנועה האולימפית שו"ת אלפרוביץ 4131.07	מבוא להנדסה ביורפואית שו"ת מדעים בן זקן 4130.03	מרכזי בריאות וכושר חלבה 3042.06	14:00
							התנסות בהוראה – סדנא	16:00
							שנה ג' שנתי	

יום רביעי – סמסטר א'

					ביומכניקה של פגיעות ספורט שו"ת איילון 4154.02	יסודות מדעיים של טיפוח הכושר הגופני (מעשי) ימין 3040.02	08:00
				חקר הוראה של אוכלוסיות מיוחדות שו"ת חקר אלמוסני 4113.62	תורות התנועה במזרח כפילוסופיית חיים שו"ת זיו 4132.05	מדידה והערכה בחינוך ובחינוך גופני ינוביץ 3020.02	10:00
היבטים פיזיולוגיים וקליניים של בדיקות מאמץ לב-ריאה				מבוא לפנאי ולתיירות שו"ת לייטנר 4133.09	ספורט ומגדר שו"ת כהן 4136.05	*מרכזי בריאות וכושר/ פציעות ספורט חלבה 3042.03 3042.04 בנאי 3007.02	12:00
סמינריון (חנ"ג) ראובני							
	היבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי	חינוך אזרחי ודמוקרטיה סמינריון (חינוך) זבולון 4218.07	תולדות התרבות הגופנית בעם ישראל	אפידמיולוגיה של פעילות גופנית ותזונה סמינריון (חנ"ג) (אילת-אדר) 4239.01	יישום עקרונות מדעיים בהדרכה ובאימון שו"ת חלבה 4133.04	*מרכזי בריאות וכושר/ פציעות ספורט ימין 3042.05 3042.06 בנאי 3007.03	14:00
4255.02							
	גרשגורן 4235.04		סמינריון (חנ"ג)	סמינריון (חנ"ג) קאופמן 4235.01			
						ניתוח אירועים בהוראה טוראל 4113.41	16:00

*אחת לשבועיים

יום רביעי – סמסטר ב'

					סוגיות נבחרות בפיזיולוגיה של המאמץ שו"ת צוק 4158.03	מרכזי בריאות וכושר שמעון 3042.03	08:00
		שילוב ילדים עם צרכים מיוחדים בשיעורים רגילים ובשיעורי חני"ג	יישומים באימון שרירי ליבה כתמיכה לביצועי ספורט	תרגילים מרכזיים בהתפתחות הכדורגל בא"י ובמדינת ישראל שו"ת קאופמן 4136.02	הוראה שיתופית מתיאוריה למעשה שו"ת חקר כהן 4113.50	תזונה ופעילות גופנית אילת-אדר 3002.02	10:00
		סמינריון (חני"ג) אלמוסני 4215.08	דלו יאקונו 4251.08	פסיכולוגיה של הספורט זך 3013.02	קידום פעילות גופנית ובריאות אילת-אדר 4015.02	אמצעים וצורות אימון מודרניות... שו"ת חלבה 4135.02	12:00
	תכניות חינוכיות משלבות בחני"ג: התאמת הפעילות לילדים עם מוגבלות	יחסי גומלין בין פעילות גופנית ותהליכי התמרה סרטניים	פיתוח כימיה קבוצתית בספורט שו"ת גרשגורן 4134.07	אפידמיולוגיה של פעילות גופנית ותזונה	מרכזי בריאות וכושר חלבה 3042.04	היבטים חברתיים בביה"ס תמיר 4001.02	14:00
	סמינריון (חני"ג) הוצלר 4232.03	סלע 4258.01		אילת-אדר 4239.01		שיקולי דעת וקבלת החלטות בהוראה שו"ת חקר טוראל 4113.55	16:00

יום חמישי – סמסטר א'

			יסודות מדעיים של טיפוח הכושר הגופני (מעשי) ימין 3040.04	יסודות מדעיים של טיפוח הכושר הגופני (עיוני) מקל 3040.01	08:00
			מוגבלות התפתחותית-שכלית : מאפיינים פסיכומטוריים שו"ת מגמה אלמוסני 3595.06	תיאוריות ארגון בספורט שו"ת מגמה סקאי 3596.01	10:00
	היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים בזקנה שו"ת מגמה ראובני 3592.09	ארגון, תקצוב והפקת אירועי ספורט שו"ת מגמה שמעון 3596.02	בסיס עיוני – הקיניזיולוגיה של היציבה שו"ת מגמה שטינברג 3510.01	פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות שו"ת מגמה צוק 3580.11	12:00
				פענוח אק"ג שו"ת מגמה וקסלר 3580.16	14:00
					16:00

יום חמישי – סמסטר ב'

				תזונה ופעילות גופנית אילת-אדר 3002.01	08:00
				פסיכולוגיה של החלטות שו"ת מגמה בר אלי 3596.03	10:00
			הערכה מוטורית ובניית תל"א שו"ת מגמה הוצלר 3595.04	שיוק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט שו"ת מגמה שמעון 3596.04	12:00
					14:00
					16:00