**הכנת המערכת האישית**

**שנים ג'-ד'**

**תשפ"ב 2022-2021**

**תוכן העניינים**

|  |  |
| --- | --- |
|  | עמ' |
| הקדמה | 3 |
| הוראות להרשמה באינטרנט | 3 |
| הנחיות להכנת המערכת האישית | 4 |
| הכנת המערכת האישית לסטודנטים בשנה ג'-תשפ"ב | 8 |
| לימודים במסלול הרציף לתואר בוגר בהוראה (B.Ed) לסטודנטים בשנה ג' תשפ"ב | 9 |
| הנחיות להכנת המערכת האישית לסטודנט שנה ג' – תשפ"ב | 10 |
| לימודי חובה שנה ג' – שובצו מראש | 12 |
| סוגיות לבחירה – מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה לשנה ג' | 15 |
| סוגיות לבחירה במסגרת קורס חובה במדעים לשנה ג' | 16 |
| סמינריונים המוצעים לשנה ג': רשימה ופירוט הקורסים | 19 |
| סוגיות לבחירה – שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ג': רשימה | 26 |
| סוגיות לבחירה – שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ג': פירוט | 27 |
| שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות לשנה ג' - רשימה | 34 |
| שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות לשנה ג' - פירוט | 35 |
| תכנית הלימודים במגמות לשנה ג' – תשפ"ב | 44 |
| הכנת המערכת האישית לסטודנטים בשנה ד' – תשפ"ב | 52 |
| לימודים במסלול הרציף לתואר בוגר בהוראה (B.Ed) לסטודנטים בשנה ד' תשפ"ב | 53 |
| הנחיות להכנת המערכת האישית לסטודנט שנה ד' תשפ"ב | 54 |
| קורסי בחירה בלימודי שנה ד' | 56 |
| פירוט קורסי חקר ההוראה | 57 |
| קורסי חובה בלימודי שנה ד' | 59 |
| סוגיות לבחירה - מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה לשנה ד' | 60 |
| קורסי העשרה בתשלום עם הנחה משמעותית | 62 |
| סמינריונים המוצעים לשנה ד': רשימה ופירוט הקורסים | 63 |
| צירופים אסורים לשנה ד' | 74 |
| סוגיות לבחירה – שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ד': רשימה | 75 |
| סוגיות לבחירה – שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ד': פירוט הקורסים | 76 |
| שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות לשנה ד' - רשימה | 83 |
| שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות לשנה ד' - פירוט | 85 |
| תכנית הלימודים במגמות לשנה ד' – תשפ"ב | 105 |
| נספחים | 113 |
| לוח תאריכים לשנת הלימודים תשפ"ב | 114 |
| שעות מעשיות עודפות דף הרשמה – שנה ד' בתשלום נוסף | 115 |
| קורסי העשרה דף הרשמה – שנה ד' | 116 |

**הקדמה**

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

בעת הרכבת מערכת הלימודים האישית, עליך הסטודנט להתחשב במערכת הקורסים ששובצו מראש (ניתן לראותה 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 תתבצע 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.

חלה חובת הודעה על ביטול קורסים. סטודנט שירשם לקורס, יבחר לא להשתתף בו, ולא יבטלו במהלך השבוע הראשון ללימודים **יידרש לשלם עבורו.**

**הוראות להרשמה באינטרנט**

סטודנט יקר,

**לפני הכניסה למערכת הרישום עליך לוודא כי שילמת שכר לימוד לשנת הלימודים תשפ"ב. 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.**

**אנא תכנן את זמנך בהתאם. שינויים ותוספות ייתכנו בסיום יום ההרשמה שנקבע עבורך, על פי ההזמנה שנשלחה אליך.**

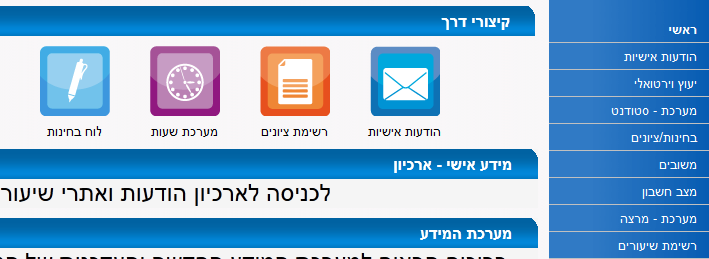
לתשומת לבך:

1. **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 מייל עם הבקשה למנהל לומדים–דקנטבסמוך למועד הכנת המערכת. מייל: [katyab@wincol.ac.il](mailto:katyab@wincol.ac.il) \* **עודף שעות כרוך בתשלום נוסף** על-פי חוברת שכר לימוד. למשל סטודנטים המעוניינים ללמוד קורס מדריכים ( 4 ש"ש) ולמדו לתעודת מדריך בעבר (4 ש"ש), נמצאים בעודף שעות, הכרוך בתשלום נוסף.
2. **פטור מקורס הדרכה במועדוני בריאות וכושר -** סטודנט בעל תעודת מדריך חדר כושר יכול לקבל פטור מהשתתפות בקורס **ועליו להשתבץ במקומו ל-3 ש"ש של מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה** להשלמת הדרישות לתואר. לקבלת פטור יש להגיש בקשה בצירוף תעודת מדריך למזכירות בית הספר לחינוך גופני למדעי הספורט והתנועה.
3. **שינויים בקורסי החובה** **-** יש באפשרותך לבצע שינויים בחלק ממועדי קורסי החובה ששובצו לך מראש על ידי למנהל לומדים–דקנט(פרט למרכזי בריאות וכושר).  
   השינויים וההרשמה על בסיס מקום פנוי.

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

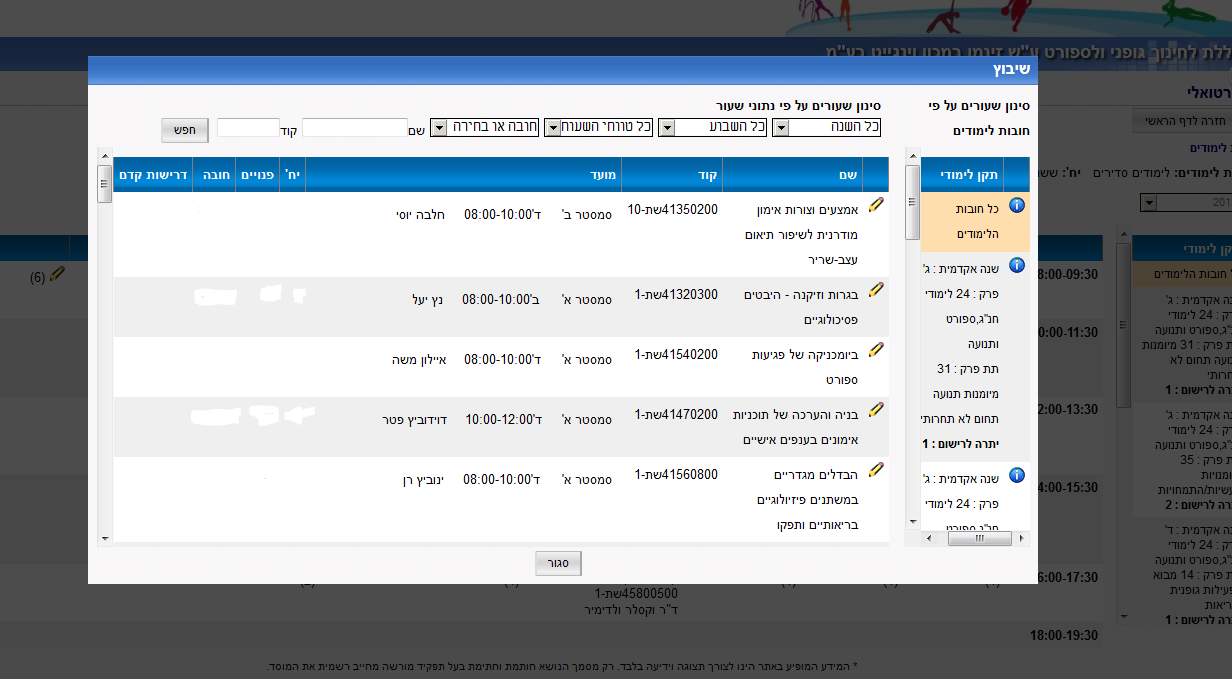
**הנחיות להכנת המערכת האישית**

לאחר כניסה לאתר האישי, ניכנס ל"יעוץ וירטואלי":



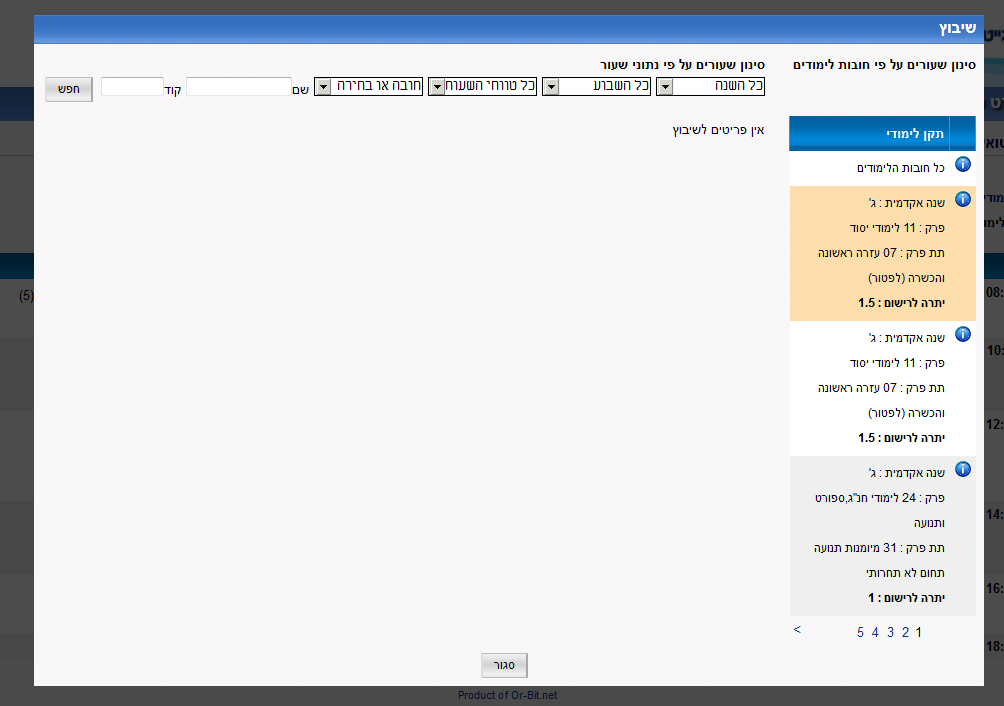
נקבל את המסך הבא:

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.

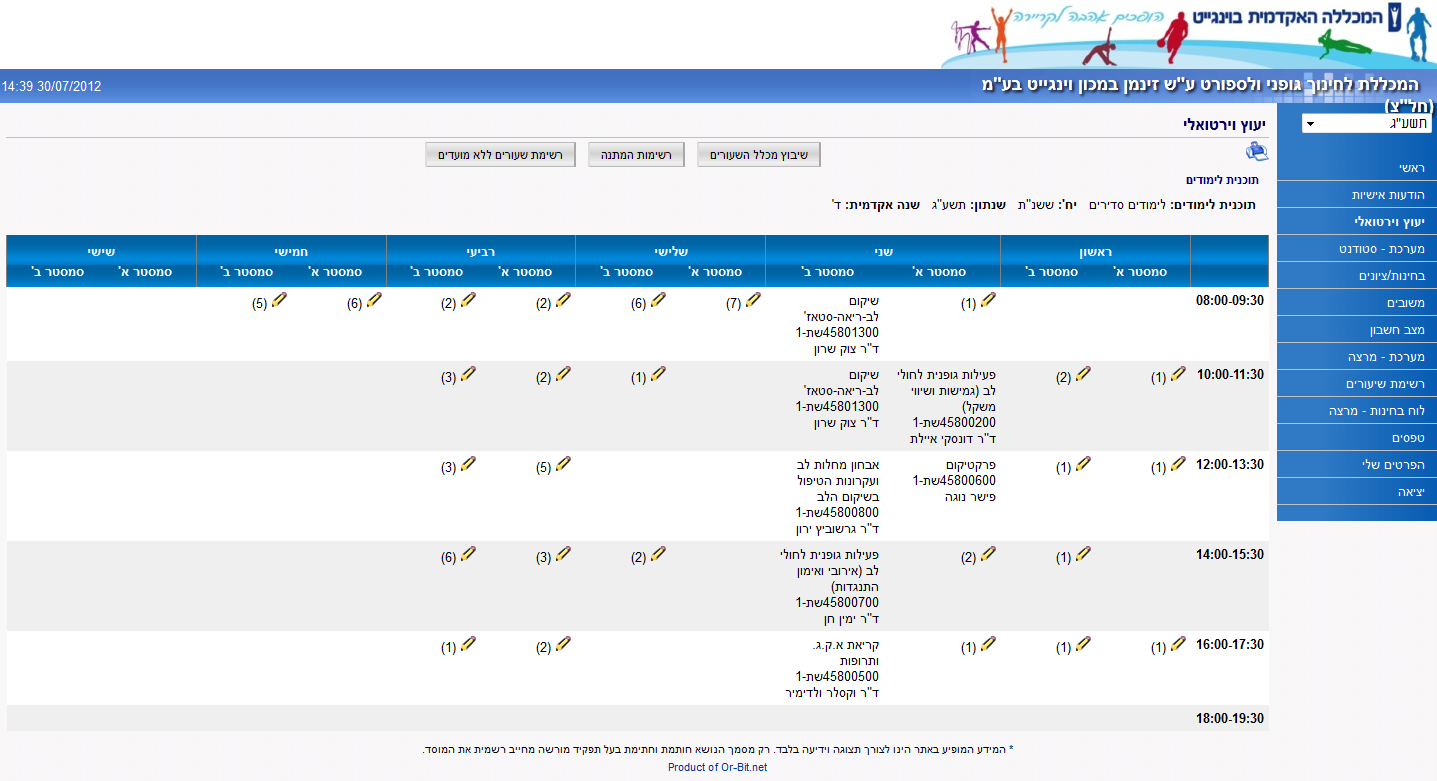


עתה קיימות בפניך שתי אפשרויות:

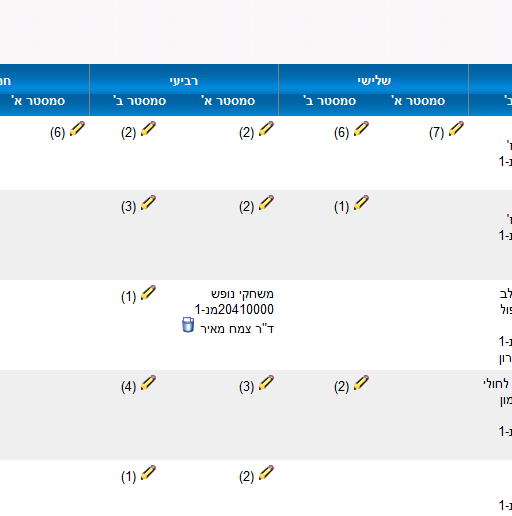
1. להמשיך ולשבץ את הקורס הבא (מהרשימה בצד ימין).

2. לעבור למסך המערכת ולראות את השיבוץ שנעשה (לחיצה על כפתור "סגור").

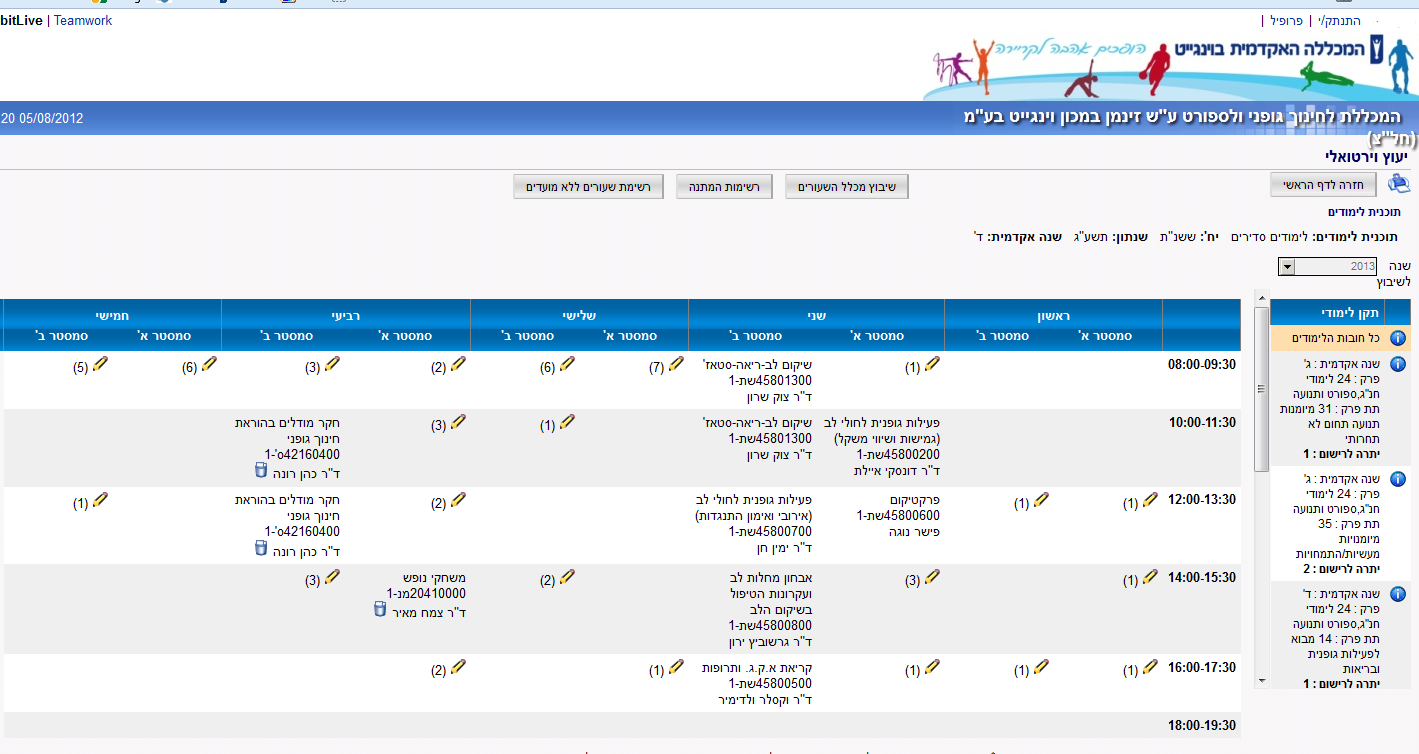
לאחר לחיצה על הכפתור "סגור" יופיע מסך המטריצה:



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



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



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

**הערות:**

1. האחריות לשיבוץ מוטלת על הסטודנטים – עליכם לוודא שכל הקורסים משובצים במערכת הסופית ושלא נשמט אף קורס 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' - תשפ"ב**

**לימודים במסלול הרציף לתואר בוגר בהוראה B.Ed.)) לסטודנטים בשנה ג' תשפ"ב**

**תכנית הלימודים תואמת את המתווה החדש לתעודת בוגר בהוראה שאושרה על ידי המועצה להשכלה גבוהה.**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **תחום** | **המקצוע** | **סוג הקורס** | **ש"ש** | **שנה** |
| **לימודי חינוך גופני**  **(חנ"ג)**  **לימודי מגמה** | יסודות מדעים בכושר גופני  פסיכולוגיה של הספורט  תזונה ופעילות גופנית  סוגיית בחירה במדעים  מרכזי בריאות וכושר : עקרונות הפעלה ואימון  מיומנות תנועה: תחום לא תחרותי  קידום פעילות גופנית ובריאות  סוגיות בחירה \*\*  סמינריון בחנ"ג ובספורט  קורסים לפי תכנית המגמה | שו"ת  שו"ת  שו"ת  שו"ת  מיומנות  מיומנות  שו"ת  שו"ת  שו"ת/מיומנות  סמינריון  שו"ת/  מיומנות/  והתנסות | 1.5  1  1  1  3  1  1  5  4  2  10 | ג  ג  ג  ג  ג  ג  ד  ג/ד  ג/ד  ג/ד  ג/ד |
| **לימודי**  **חינוך** | מדידה והערכה בחינוך ובחינוך גופני  תכנון לימודים ודרכי הוראה  בביה"ס העל יסודי  התנסות בהוראה בחטיבת ביניים ובחטיבה עליונה וסדנת התנסות  היבטים חברתיים בחינוך  סמינריון בחינוך  סוגיות בחקר הוראה | שו"ת  שו"ת  התנסות  שו"ת  סמינריון  שו"ת | 1  1  6  1  2  2 | ג  ג  ג  ד  ד  ד |
| **לימודי**  **יסוד** | עזרה ראשונה \*  זהירות בדרכים נגישות ואורח חיים בריא\*  בטחון ובטיחות ושעת חרום\* | לפטור  לפטור  לפטור | ש"ב  ש"ב  ש"ב | ג/ד |
|  | **סה"כ שעות** |  | **43.5** |  |

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

\*\* מתוכן עד 4 ש"ש בתחום מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה.

**הנחיות להכנת המערכת האישית**

**לסטודנט שנה ג' – תשפ"ב**

**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 ושעת חרום**

**זהירות בדרכים, נגישות ואורח חיים בריא**

**לימודי חובה – שיבוץ אישי**

**עזרה ראשונה**

**סוגיות לבחירה** - שו"תים ומיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה

בלימודי שנים ג'-ד' יש ללמוד 9 ש"ש של לימודי בחירה. מתוכם רשאי הסטודנט לבחור עד 4 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" הינו חובה. את הקורס ניתן ללמוד במסגרת מגמת אימון בספורט השגי או במסגרת קורס מאמנים.

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 17.

**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. **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.**

**על-פי התקנון את העבודה יש להגיש, בנוסחה הסופי, עד היום האחרון בסמסטר בו נלמד הקורס. המרצה בקורס רשאי לתת אורכה נוספת של עד חצי שנה מיום סיום הקורס. סטודנט שלא יגיש את העבודה בזמן יחויב לחזור על הסמינריון וישובץ לסמינריון אחר. הקורס יחויב בתשלום של 2 ש"ש .**

**לא ניתן ללמוד אצל אותו מרצה שני סמינריונים.**

**קורסי אנגלית הם קורסי חובה ויש להשלימם עד לקבלת ציון חיובי ברמת מתקדמים ב' בתום שנה ב'.**

**לא ניתן להשתתף בקורסי סמינריון המתקיימים בשנים ג' ו- ד' מבלי להגיע לרמת פטור באנגלית. תנאי הכרחי להמשך הלימודים בשנה ד', הוא להגיע לרמת פטור באנגלית עד לתום שנה ג'.**

**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' ובכללם חובה לסיים תכנון לימודים ודרכי הוראה, הכשרה להוראה, בטחון ובטיחות ושעת חרום, זהירות בדרכים, נגישות ואורח חיים בריא, עזרה ראשונה, מקצועות מעשיים בענפי הספורט השונים: אתלטיקה, התעמלות, כדורסל, כדורעף, כדוריד, כדורגל, יסודות התנועה על-פי לבאן, כושר גופני, ריקודי עם ופנאי ונופש.**

**להנפקת האישור יש לפנות לדוא"ל: rm\_mld@wincol.ac.il**

**לתשומת לבכם**

**סטודנטים בעלי תעודת עזרה ראשונה 44 שעות הנדרשים לריענון -**

**לתשומת ליבכם הריענון חייב לכלול מינימום 20 שעות.**

**לימודי חובה שנה ג' – שובצו מראש**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעות** |
| 3040.03 | פרופ' יואב מקל  מעבדה: שי יהל-אוחנה | ג א | א  א | 08:15 – 10:00  08:15 – 10:00 |
| 3040.04 | פרופ' יואב מקל  מעבדה: רוני גוטליב | ג  ה | א  א | 08:15 – 10:00  08:15 – 10:00 |
| 3040.01 | פרופ' יואב מקל  מעבדה: שי יהל-אוחנה | ה  ג | א  א | 08:15 – 10:00  08:15 – 10:00 |
| 3040.02 | פרופ' יואב מקל  מעבדה: רוני גוטליב | ה  ד | א  א | 08:15 – 10:00  08:15 – 10:00 |

**\*חובה עבור תעודת מדריך חדר כושר, ראה עמוד 14.**

**מדידה והערכה בחינוך ובחינוך הגופני (1 ש"ש)**

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

**מרכזי בריאות וכושר: עקרונות הפעלה ואימון (3 ש"ש)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעות** |
| 3042.01 | רוני גוטליב | א א | א ב | 10:00-08:15 12:00-08:00 |
| 3042.02 | ד"ר פיני שמעון  חן בוקסבאום | א | א  ב | 16:00-14:00 14:00-12:00 |
| 3042.03 | רוני גוטליב  חן בוקסבאום | ג | א  ב  ב | 10:00-08:15  10:00-08:15  16:00-14:00 |
| 3042.04 | חן בוקסבאום | ג | א  ה | 16:00-14:00 12:00-08:15 |
| 3042.05 | ד"ר פיני שמעון  שרון ווסקו | ד | א  ב | 14:00-12:00 12:00-08:15 |
| 3042.06 | שרון ווסקו  ד"ר יוסי חלבה | ד  ד | א  ב | 16:00-14:00 16:00-12:00 |
| 3042.07 | ד"ר פיני שמעון  שי גלזל | ד  ד | א  ב | 10:00-08:15 16:00-12:00 |
| 3042.08 | ד"ר מרון רובינשטיין | ה ה | א  ב | 14:00-12:00 16:00-12:00 |

**\*חובה עבור תעודת מדריך חדר כושר, ראה עמוד 14.**

**פציעות ספורט (0.5 ש"ש)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **קוד** | **שם המרצה** | **סמ'** |  |
| 3007.01 | שי גרינברג | א | קורס מקוון |
| 3007.02 | שי גרינברג | ב | קורס מקוון |

**תזונה ופעילות גופנית (1 ש"ש)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעות** |
| 3002.02 | ד"ר סיגל אילת-אדר | ד | ב | 10:00 – 12:00 |
| 3002.01 | ד"ר סיגל אילת-אדר | ה | ב | 08:15 – 10:00 |

**פסיכולוגיה של הספורט (1 ש"ש)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעות** |
| 3013.01 | ד"ר דניאלה כהן | ד | ב | 16:00-14:00 |
| 3013.02 | ד"ר דניאלה כהן | ג | ב | 08:15 – 10:00 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעה** |
| 3717.00 | טניס | ד"ר מאיר צמח | **א** | א | 10:00 – 12:00 |
| 3719.00 | פילאטיס | רחלי זהר | **ד** | א | 08:15 – 10:00 |
| 3713.02 | כדורעף חופים | שקד חיימי | **א** | א | 10:00 – 12:00 |
| 3708.00 | הוראת קרב מגע | אלי לבשטיין | **ד** | א | 08:15 – 10:00 |
| 3820.00 | יוגה בחינוך | נאוה בן-שלוש | **א** | א | 10:00 – 12:00 |
| 3859.00 | רכיבה על אופני שטח | אבינועם ינאי | **ד** | א | 08:15 – 10:00 |
| 3860.00 | רכיבה על אופני שטח | אבינועם ינאי | **ד** | ב | 08:15 – 10:00 |
| 3739.00 | טניס | ד"ר מאיר צמח | **ד** | ב | 08:15 – 10:00 |
| 3700.00 | פילאטיס | רחלי זהר | **ד** | ב | 08:15 – 10:00 |
| 3720.00 | פילאטיס | רחלי זהר | **א** | ב | 10:00 – 12:00 |
| 3713.01 | כדורעף חופים | שקד חיימי | **א** | ב | 10:00 – 12:00 |

**"ביטחון, בטיחות ושעת חירום", "זהירות בדרכים, נגישות ואורח חיים בטוח"** –

יתקיימו כקורסים **מתוקשבים** בתאריכים הבאים:

01.11.2021 – 22.11.2021

06.12.2021 – 27.12.2021

03.01.2022 – 24.01.2022

07.03.2022 –28.03.2022

02.05.2022 – 23.5.2022

06.06.2022 – 27.06.2022

**סמסטר קיץ מרוכז** בתאריכים: 04.07.2022 – 18.07.2022

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!!**

**תבחינים לקבלת תעודת מדריך חדר כושר**

\* ציון 70 לפחות לאחר שקלול הציונים בקורסים מרכזי בריאות וכושר (3 ש"ש) ויסודות מדעים בכושר גופני (1.5 ש"ש). השקלול ביחס לשעות הקורס (60% ו-40% בהתאמה).

\*ציון עובר ב: אנטומיה, אנטומיה יישומית של מערכת התנועה, מבוא לפיסיולוגיה, פיסיולוגיה של המאמץ, ביומכניקה, תזונה ופעילות גופנית, קידום פעילות גופנית ובריאות.

ציון 70 לפחות בקורס מרכזי בריאות וכושר.

\*תעודת מגיש עזרה ראשונה 44 שעות.

על-פי הנחיות מנהל הספורט החל משנת תשע"ט התנאי לקבלת תעודת מדריך חדר כושר הוא אישור

על פעילות בחדר כושר במשך שנה.

למידה בקורס מרכזי בריאות וכושר ללא הצגת אישור הפעילות יזכה את הסטודנט בקרדיט אקדמי אך לא בתעודת מדריך.

סטודנטים שיהיו מעוניינים להירשם בשנה ד' (תשפ"ב) לקורס מאמנים חייבים לעמוד בתבחיני מנהל הספורט:

1. בעלי תעודת מדריך –
2. אישור מאגודה/ איגוד/ התאחדות על הדרכה **תחרותית** **במשך שנתיים** לפחות בהיותו מדריך.

מומלץ לכל מי שמעוניין בקורס מאמנים להתחיל **עוד בשנה זו – 2021 -** 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 9 ש"ש של סוגיות לבחירה. מתוכן, יש אפשרות לבחור עד 4 ש"ש של מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה. **בשנה ג' יאושרו עד 2 ש"ש של מיומנויות מתקדמות לבחירה בספורט ותנועה** (מתוך מכסה מרבית של 4 ש"ש).

סטודנטים שלמדו קורס מדריכים בקיץ (4 ש"ש) – סיימו את חובת לימודיהם ל- 4 ש"ש מיומנויות מתקדמות בספורט ובתנועה שכן מכסת קורסים אלה נכללת במכסת השעות המעשיות לבחירה.

**שיבוץ שעות עודפות מעבר לתכנית הלימוד מחייב תשלום נוסף.**

**פרטים בתקנון שכר לימוד הנמצא באתר המכללה.**

**מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעות** | **ש"ש** |
| 3722.10 | מדריך פילאטיס מזרן | ספיירו עידית | ו | א | 13:45-08:30 | 4 |
| 3766.00 | מחול מזרחי מתחילות | אלינא פיצ'רסקי | ד | א | 14:00-12:00 | 1 |
| 3768.00 | מחול מזרחי למתקדמות | אלינא פיצ'רסקי | ד | ב | 14:00-12:00 | 1 |
| 3751.00 | מדריך לריצות ארוכות | ניר בדולח | ו | א | 13:45-08:30 | 3 |
| 4833.00 | מציל בבריכה \*\*\* | ד"ר בני כנען |  | א | ע"פ תיאום עם המורה | 4 |
| 3702.02 | טניס מתקדמים \*\* | ד"ר מאיר צמח | א | ב | 10:00-08:00 | 1 |
| 3721.00 | מדריך פילאטיס מזרן | סייפרו עידית | ו | ב | 08:30-13:45 | 4 |
| 3796.00 | מדריך פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה | אלה לאלזאר | ו | ב | 13:15-08:30 | 2 |
| 4841.00 | מדריך למחול\* | צוות מורים | א | שנתי | 16:45-08:00 | 10 **(5)** |
| 3701.00 | יוגה בחינוך מתחילים | נאווה בן שלוש | א | שנתי | 10:00-08:00 | 2 |
| 4898.00 | מדריך כדורשת | יוני אלמוג | א | שנתי | 12:00-10:00 | 2 |
| 3795.00 | מדריך פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה | אלה לאלזאר | א | שנתי | 14:00-15:30 | 2 |
| 4824.00 | מדריך מחול אירובי, כושר ועיצוב הגוף | אלה לאלזאר | ד | שנתי | 12:00-08:00 | 4 |
| 4897.00 | מדריך כדורשת | יוני אלמוג | ד | שנתי | 12:00-10:00 | 2 |
| 4807.00 | מאמן כושר אישי\* | שרון ווסקו | ד | שנתי | 14:00-12:00 | 2 |

**( )** השעות המופיעות בסוגרים הן השעות המוכרות לתואר.

\* קבלת תעודת מאמן כושר אישי, מותנת בתעודת מדריך חדר כושר.

\*\* תנאי קבלה לקורס: יכולת משחק טובה.

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

הקורסים יתקיימו במכללה

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **הקורס** | **תשלום (₪)** | **הערות** |
| מציל בבריכה | 985 | לעומדים בדרישות הקורס תוענק תעודת מציל מוסמך סוג 1 מטעם משרד התעשייה, המסחר והתעסוקה (התמ"ת). |
| מדריך לריצות ארוכות | 1900 |  |
| מדריך פילאטיס מזרן | 3250 | תנאי קבלת תעודה: התנסות מעשית וצפייה במרכזי פילאטיס מחוץ למכללה |
| מדריך פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה | 985 |  |
| מאמן כושר אישי | 985 | תנאי לקבלת תעודת מאמן כושר אישי, תעודת מדריך מרכזי בריאות וכושר (חד"כ). |

**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')**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעות** |
| 4130.08 | המוח בתנועה | ד"ר דניאלה כהן | ג | א | 14:00– 16:00 |
| 4130.09 | פיזיולוגיה של מערכות תומכות בגוף האדם | ד"ר שגיא בנאי | ג | ב | 08:00– 10:00 |
| 4130.10 | כלים לניתוח ביומכני וקינזיולוגי של תפקודי הליכה וריצה | ד"ר סמדר פלג | ד | ב | 08:00– 10:00 |

**פירוט הקורסים מתחום המדעים**

|  |  |
| --- | --- |
| **המוח בתנועה**  שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  **ד"ר דניאלה כהן** | **קוד: 4130.08** |

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים ידע על עקרונות יסוד במערכת העצבים המרכזית ובמבנה האנטומי והפונקציונאלי של המוח

2. לדון בקשר שבין מערכת העצבים המרכזית לבין תנועה וספורט

3. להעמיק את הידע בפסיכופרמקולוגיה והפרעות מוטוריות מנקודת המבט של המוח

4. להעניק לסטודנטים כלים בסיסיים לניתוח מאמר.

**ראשי פרקים**

1. מושגי יסוד, סוגי חתכים, מנגנוני הגנה למוח. 2. חדרי המוח 3. מערכת כלי הדם 4. הארגון הכללי של מערכת העצבים 5. נוירון- היחידה הבסיסית 6. סינפסות ותקשורת עצבית ( אלקטרופיזיולוגיה על קצה המזלג) 7. נוירוטרנסימטרים 8. פסיכופרמקולוגיה 9. מערכת הגרעינים הבזאליים 10. הפרעות מוטוריות 11. ניתוח מאמר ביולוגי/ מוחי על פי קריטריונים.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**פיזיולוגיה של מערכות גוף תומכות בגוף האדם קוד: 4130.09**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר שגיא בנאי**

**מטרות**

1.להקנות ידע בסיסי במבנה ובתפקוד של הצנרת הגסטרו-אינטסטינלית, ומערכת ההפרשה.

2.קבלת תמונה רחבה יותר אודות שיתוף הפעולה וההדדיות בין כלל המערכות הפנימיות.

3.הבנת תהליכי מחלה בסיסיים הקשורים למערכות המדוברות.

**ידע מוקדם נדרש:** פיזיולוגיה כללית, פיזיולוגיה של המאמץ.

**ראשי פרקים**

1. צנרת העיכול- אבריה השונים, מאפיינים אנטומיים-פיזיולוגיים של כל חלק בצנרת.
2. בלוטות העזר- הכבד- תפקידי אגירה, מיון, פירוק, יצירה, הפרשה. הלבלב- תפקידים אקסוקריניים ואנדוקריניים. המרה- החשיבות בסיוע לאנזימי הלבלב ועיכול שומנים.
3. מערכת ההפרשה*-* אבריה השונים, אפיינים אנטומיים-פיזיולוגיים של כל חלק.
4. הכליה כבלוטה*-* הישות האנדוקרינית של הכליה, חשיבות הכליות בוויסות לחץ דם, בפיקוח על משק המלחים ,ובניטור משק הנוזלים; היבטים מכניים והיבט הורמונליים.
5. פתולוגיות*-* ומה קורה כאשר זה לא מתפקד...דיון קצר על תהליכי מחלה ידועים וידועים פחות, הקשורים למערכות לעיל.

**דרך הוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, תרגילים בכיתה.

|  |  |
| --- | --- |
| **כלים לניתוח ביומכני וקינזיולוגי של תפקודי הליכה וריצה** שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  **ד"ר סמדר פלג** | **קוד: 4130.10** |

**מטרות:**

1. הקניית מושגי יסוד בניתוח הליכה וניתוח ריצה.
2. הקניית המאפיינים הקינמטיים והקינטיים של הליכה נורמלית ושל ריצה נורמלית.
3. הקניית היכולת להשתמש בכלי מדידה של הליכה וריצה המקובלים בקליניקה ובמעבדה.
4. הקניית היכולת לזהות ולהגדיר סטיות הליכה וריצה ולמנות את הגורמים האפשריים להן.

**ראשי פרקים**

1. **חזרה**: כף רגל וקרסול, מפרק הברך, מפרק הירך – קשר בין מבנה לתפקוד ומידת ההתאמה להליכה ולריצה.
2. מחזור ההליכה ומושגי יסוד בניתוח הליכה.
3. תנועת מרכז הכובד במחזור ההליכה.
4. כוחות מקדמים במחזור ההליכה.
5. בלימת זעזועים ושימור אנרגיה בהליכה.
6. מדדים קינמטיים וקינטיים של המפרקים המעורבים בהליכה: קרסול וכף הרגל, ברך, ירך, גו ואגן, כתף ומרפק.
7. הגדרת סטיות הליכה נפוצות והגורמים להן.
8. מחזור הריצה ומושגי יסוד בניתוח ריצה.
9. מדדים קינמטיים וקינטיים של המפרקים המעורבים בריצה: קרסול וכף הרגל, ברך, ירך, קו ואגן, כתף ומרפק.
10. **תרגיל** בניתוח הליכה וניתוח ריצה.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**סמינריונים המוצעים לשנה ג' : רשימה ופירוט הקורסים**

**סטודנט שנה ג'** יבחר סמינריון אחד מתוך רשימת הסמינריונים **מתחום מדעי** **החינוך הגופני בלבד**.

בלימודי שנה ד' ילמד סמינריון נוסף **מתחום מדעי החינוך. לא ניתן ללמוד בלימודי ג'-ד' 2 סמינריונים אצל אותו מרצה.**

**מתחום מדעי** **החינוך הגופני**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | | **סמ'** | **שעות** |
| 4236.41 | סגנונות ניהול, מוטיבציה ולמידה בארגונים בספורט | ד"ר שמחה אבוגוס | א | | א | 12:00 – 16:00 |
| 4235.09 | ניתוח ביצועי ספורט בהתבסס על נתוני עתק (Big Data) | ד"ר איליה מורגולב | א | | ב | 12:00 –16:00 |
| 4232.08 | המאמן כמוביל קבוצה | פרופ' סימה זך | ד | | א | 12:00 – 16:00 |
| 4233.06 | הכלה, התאמה ועיצוב אוניברסלי בחינוך הגופני ובספורט | פרופ' ישעיהו שייקה הוצלר | ד | | א | 14:00 – 18:00 |
| 4231.04 | תהליכי למידה וזכרון תנועתי וביטויים במוח ובהתנהגות אצל ילדים ומבוגרים עם וללא ADHD | ד"ר אורלי פוקס | ד | | ב | 10:00 – 14:00 |
| 4239.01 | אפידמיולוגיה של פעילות גופנית  ותזונה | ד"ר סיגל אילת-אדר | ד | | ב | 12:00 – 16:00 |
| 4233.07 | למידה מעוגנת גוף | ד"ר איתמר שדילוב-ארז | ד | ב | | 14:00 – 18:00 |
| 4234.03 | היבטים תפיסתיים קוגניטיביים של ביצועים מוטורים | ד"ר גל זיו | ה | א | | 14:00 – 18:00 |
| 4253.09 | תזונה ופעילות גופנית מותאמות אישית-טכנולוגיות ושיטות חדשניות במאה ה-21 | ד"ר אסף בוך | ה | ב | | 14:00 – 18:00 |
| 4254.40 | ביומכניקה וספורט – שיפור ביצוע ומניעת פציעות | פרופ' משה איילון | נלמד בקיץ תשפ"ב | | | |
| 4237.03 | פעילות גופנית, מיטבית ותפקודי מוח | ד"ר דניאלה כהן | נלמד בקיץ תשפ"ב | | | |
| 4252.02 | גנטיקה וספורט : היבטים גנטיים של יכולות גופניות | ד"ר סיגל בן-זקן | נלמד בקיץ תשפ"ב | | | |

**סטודנט המבקש לפרוש מסמינריון חייב להודיע על כך למנהל לומדים-דקנט; אם פרש עד שבועיים מתחילת הסמינריון אינו חייב בתשלום, אם פרש לאחר שבועיים מתחילת הקורס או פרש ולא הודיע יחויב בתשלום על הקורס, גם אם פרש בטווח השבועיים המותרים.**

**על-פי התקנון את העבודה יש להגיש, בנוסחה הסופי, עד היום האחרון בסמסטר בו נלמד הקורס. המרצה בקורס רשאי לתת אורכה נוספת של עד חצי שנה מיום סיום הקורס. סטודנט שלא יגיש את העבודה בזמן יחויב לחזור על הסמינריון וישובץ לסמינריון אחר. הקורס יחויב בתשלום של 2 ש"ש. לא ניתן ללמוד אצל אותו מרצה שני סמינריונים.**

**קורסי אנגלית הם קורסי חובה ויש להשלימם עד לקבלת ציון חיובי ברמת מתקדמים ב בתום שנה ב'.**

**לא ניתן להשתתף בקורסי סמינריון המתקיימים בשנים ג' ו-ד' מבלי להגיע לרמת פטור**

**באנגלית. תנאי הכרחי להמשך שנה ד', הוא להגיע לרמת פטור באנגלית עד תום שנה ג'.**

**פירוט הסמינריונים מתחום מדעי החינוך הגופני –**

**לשנה ג'**

**סגנונות ניהול, מוטיבציה ולמידה בארגונים בספורט**

סמינריון (2 ש"ש)

**ד"ר שמחה אבוגוס קוד:** **4236.41**

**מטרות**

1. לחשוף את הסטודנט לתפיסות וגישות שונות לגבי מאפייניו של המנהל האיכותי, מיומנויות הניהול הנדרשות ממנו, והאופן שבו הוא יכול להשפיע על השגת יעדי הביצוע של ארגון, בדגש על ארגונים בספורט. בקורס ידונו הנושאים הבאים: טיפוסי מנהלים, סגנונות ניהול, סגנונות קבלת החלטות, חוללות עצמית של מנהלים, והשפעת סגנון הניהול על המוטיבציה והלמידה של פרטים בארגון או בקבוצה.

2. לפתח מיומנות להערכה וביקורת של מאמרים בתחום.

3. להקנות לסטודנט מיומנויות לביצוע עבודת חקר על כל שלביה: כתיבה של הצעה לעבודת חקר סביב שאלת מחקר, איסוף ועיבוד בסיסי של נתונים לצורך מענה על שאלת המחקר, וכתיבת עבודה סמינריונית על בסיס הממצאים.

**ראשי פרקים**

1. מנהיגות כתופעה פסיכולוגית-חברתית 2. כריזמה: מאפייני התופעה, אבני דרך מרכזיות של המחקר בתחום, והמקור לתופעה (מולד או נרכש) 3. מודלים של מנהיגות והתפתחות החשיבה בחקר מנהיגות: גישת התכונות, גישות התנהגותיות, גישות מצביות, וגישת יחסי-הגומלין 4. הגישה האינטגרטיבית-השוואתית לחקר תופעת המנהיגות: צרכי המונהגים, צרכי המנהיג, והנסיבות 5. היבטים פסיכולוגיים בחקר תופעת המנהיגות 6. מנהיגות בחיי היום-יום: מנהיגות מתגמלת, מנהיגות מעצבת, ואי-מנהיגות 7. מנהיגות בארגונים בספורט 8. מנהיגות וניהול בארגונים: אפיון תפקידי המנהל בארגון בכלל, ובארגון ספורט בפרט 9. מנהיגות אפקטיבית, ופיתוח מנהיגות בארגון ספורט: האם הדבר אפשרי? 10. סגנונות ניהול וקבלת החלטות של מנהיגים מטיפוסים שונים 11. תיאוריות של מוטיבציה: הפרדיגמה הקוגניטיבית-חברתית, ותיאוריית החוללות העצמית 12. חוללות עצמית בספורט: המחקר על "היד החמה" והמחקר על שחקני הכרעה 13. למידה באמצעות חיזוקים: המחקר על שחקני כדורסל מקצוענים בליגת האן. בי. איי.

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

1. השפעת סגנונות ניהול על שביעות רצון של ספורטאים 2. נשים מנהלות בארגוני ספורט: המקרה של אלונה ברקת מהפועל באר-שבע בכדורגל 3. הקשר בין סגנון המנהיגות הנתפס לבין רמת המוטיבציה של ספורטאים בקבוצה 4. מודל מנהיגות בחינוך גופני ובספורט 5. ניתוח תפקידו של מנהל בתהליך שינוי בארגון ספורט 6. ניתוח מנהיגותו של מאמן קבוצה/קפטן נבחרת בתנאי משבר 7. השפעת סגנון הניהול על אקלים ארגוני ותחושת מחויבות של עובדים במפעל לייצור ציוד ספורט/במכון כושר/או במועדון ספורט 8. תגמולים חומריים ובלתי-חומריים ומוטיבציה בספורט 9. מאמן ועוזר מאמן בקבוצת כדורסל/כדורגל/כדורעף: תפיסת תפקידם, סגנון הניהול שלהם, ותהליכי קבלת ההחלטות שלהם 10. הקשר בין סגנונות ניהול של מאמן לבין כוונות פרישה של ספורטאים בענפי ספורט אישיים וקבוצתיים 11. השפעת סגנון ניהול על מצבי לחץ וחרדה בספורט 12. מחקר משווה בין דפוס המנהיגות הנתפס בעיני אוהדים, בעיני התקשורת, ובעיני ספורטאים של דמות חשובה מעולם הספורט 13. מאבקי כוח על תפקידי מנהיגות/ניהול בספורט 14. מחקר משווה בין סגנונות ניהול המשחק בידי רכזי משחק בקבוצות שונות 15. ניתוח של שינויים בתפקידי הניהול לאורך מחזור חייה של קבוצה בענף ספורט מסוים 16. מחקר משווה של אסטרטגיות להנעה של ספורטאים מנקודת מבט של מאמן/פסיכולוג ספורט/עוזר מאמן/מנהל קבוצה 17. מדוע נשים מתקשות להגיע לתפקידי ניהול בכירים בספורט? חקר מקרה 18. הקשר בין רמת הבשלות (הבגרות) של ספורטאים לבין סגנון המנהיגות/הניהול המתאים 19. ניהול של מוסדות להכשרת ילדים ונוער בעלי כישורים ספורטיביים גבוהים 20. ביטויים של כריזמה בספורט: מחקר משווה של תפיסת הכריזמה של דמויות חשובות מעולם הספורט.

**דרך ההוראה בקורס:** ההוראה בקורס תהיה מותאמת למצב שבו נידרש להוראה מקוונת מרחוק. בתנאים כאלה, ישולבו בקורס שיעורים א-סינכרוניים (מוקלטים), שיעורים סינכרוניים בזום, והנחיה אישית וקבוצתית בזום. במסגרת הקורס ישולבו רפראטים שיכינו הסטודנטים כחלק ממטלות הקורס.

|  |  |
| --- | --- |
| **ניתוח ביצועי ספורט בהתבסס על נתוני עתק (Big Data)**  סמינריון (2 ש"ש)  **ד"ר איליה מורגולב** | **קוד: 4235.09** |

**מטרות**

1. להבין מה הוא ה-Big Data וכיצד בא לידי ביטוי בעולם הספורט.
2. להכיר את הגופים שמקודדים ואוגרים נתונים בעולם הספורט.
3. ללמוד כיצד ניתן להוריד מידע למסד נתונים הזמין לניתוח.
4. ללמוד את יסודות ניתוח מסדי הנתונים ב-SPSS ואקסל.

**ראשי פרקים**

1. סקירה כללית על עידן ה- Big Data בספורט 2. חברות נתונים ומאגרי נתונים הקיימים בעולם הספורט 3. שימושים נפוצים של Big Data בכדורגל, כדורסל, טניס, שחמט ועוד 4.SPSS וניתוח מסדי נתונים גדולים 5. פיתוח רעיונות למחקר בהסתמך על ידע והכלים שנלמדו בקורס 6. ניתוחי מקרה.

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

ניתוח מסד נתונים של ביצוע או התנהגות בעולם הספורט לקבלת תובנות בעלות משמעות יישומית לענף הספורט עצמו או משמעות תיאורטית. דוגמאות: 1. קרן קצרה או ארוכה, השוואת אחוזי הבקעת שערים 2. שלושה לניצחון או שתיים לשוויון, אסטרטגיה אופטימאלית בסיום משחק כדורסל 3. הקשר בין לחץ לכמות שגיאות בניסיון ההגשה הראשון בטניס 4. השפעת הרחקות לשתי דקות על ביצוע קבוצות כדוריד 5. האם שחקנים כוכבים זוכים ליותר שריקות לעבירות תוקף בכדורסל.

\* לא ניתן לנתח שאלונים או ראיונות.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, סדנאות, רפרטים. **הסמינריון מיועד לבעלי\ות עניין בתחום הנתונים והסטטיסטיקה. ניתן להתייעץ בטרם ההרשמה: eliamorgulev@yahoo.com**

המאמן כמוביל קבוצה קוד: 4232.08

סמינריון (2 ש"ש)

**פרופ' סימה זך**

# מטרות

1ללמוד על מורכבות הקשר בין מאמן לבין ספורטאי ובין מאמן לבין קבוצה. 2להכיר את מאפייני התקשורת בין המאמן לבין הקבוצה באימון ובתחרות.3.להכיר דרכי הכנה מנטלית לשיפור הביצוע.4.לרכוש מיומנויות לכתיבה מדעית.

**ראשי פרקים**

1.מאפייני האינטראקציה בקבוצה (מאמן-ספורטאי-חברי קבוצה). 2.יצירת אקלים מוטיבציוני

3. משאבי התמודדות פסיכולוגיים. 4.דרכי הכנה מנטלית לשיפור ביצועים

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

1. תכני שיחת קדם תחרות בספורט קבוצתי (והקשר לביצוע במחצית הראשונה של המשחק).

2. תהליכים קבוצתיים והשפעותיהם על הישגי הקבוצה והיחיד.3.יחסי גומלין בין מאמן ושופט במשחקי כדור. 4. הקשר בין החלפת מאמן במהלך עונה לבין תפקוד הקבוצה לאחר ההחלפה. .5ה אימון על הקווים.

הקשר בין מאמן כושר אישי לבין המתאמן/ת (כמו למשל השפעה על ביצוע גופני, שביעות רצון,

תחושת well-being , התמדה). 6.קבוצות ריצה – מה קורה שם?

# דרך ההוראה בקורס

## הרצאות ודיונים 55%

הרצאות סטודנטים 10%  
הדרכה אישית וקבוצתית בכתיבת עבודה 35%

**היבטים תפיסתיים- קוגניטיביים של ביצועים מוטורים קוד: 4234.03**

סמינריון (2 ש"ש)

**ד"ר גל זיו**

**מטרות**

1. הכרת שיטות ואסטרטגיות תפיסתיות-קוגניטיביות העשויות לשפר ביצוע של מיומנויות מוטוריות.

2. הכרת שיטות מחקר רלוונטיות לתחום.

3. פיתוח יכולת קריאה ביקורתית של תכנים המפורסמים בתחומים אלו.

4. הכרה והתנסות בסגנון כתיבה מדעי.

**ראשי פרקים**

1. מבוא לנושאי הקורס. 2. מתודולוגיה של העבודה הסמינריונית המחקרית והספרותית. 3. מהו ביצוע מוטורי, מהי למידה מוטורית? ההבדל בין למידה ביצוע. 3. תנועות עיניים והשפעתן על ביצועים מוטוריים. 4. נקודת האתגר האופטימלית ללמידה. 5. הגדלת הציפייה של הלומד להצלחה. 6. מתן עצמאות ללומד במהלך הלמידה. 7. מיקוד קשב בזמן הלמידה.

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

1. השפעת סדר בחירת המטלות ללימוד על ההצלחה. 2. השפעת מיקום ומשך מיקוד המבט על הצלחה בביצוע מטלות דיוק. 3. השפעת קושי המטלה ללימוד ושינוי קושי המטלה על הלמידה. 4. מתן משוב כפוי או בחירת הלומד ללמד משוב וההבדל ביכולת הלמידה. 5. הגדלה או הקטנה של הציפיה להצלחה בלימוד המטלה והשפעתן על הלמידה. 6. השפעת מיקוד הקשב על הביצוע.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, קריאת מאמרים, מצגות סטודנטים.

|  |  |
| --- | --- |
| **תהליכי למידה וזיכרון תנועתי וביטויים במוח ובהתנהגות אצל אנשים עם וללא ADHD**  (סמינריון 2 ש"ש)  **ד"ר אורלי פוקס קוד :4231.04** |  |

# המטרות

1. להכיר סוגי זיכרון.

2. להכיר את האיזורים במוח הקשורים לזיכרון.

3. להכיר תהליכי למידה וזיכרון למיומנויות מוטוריות.

4. להכיר הבדלים בלמידה וזיכרון בין אנשים עם וללא ADHA.

# ראשי פרקים

1. סוגי זיכרון – זיכרון לטווח קצר, זיכרון עבודה, זיכרון לטווח ארוך 2. זיכרון דקלרטיבי וזיכרון פרוצדוראלי 3. אזורים במוח הייחודיים לסוגי הזיכרון השונים 4. תהליכי למידה ופיתוח זיכרון ארוך טווח למיומנויות מוטוריות 5. תהליכי למידה וזיכרון אצל מבוגרים וילדים עם ADHD 6. פעילות גופנית והשפעתה על למידה וזיכרון תנועתי

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

הערכת תהליכי זיכרון תנועתי אצל אנשים עם וללא ADHD; גורמים המשפיעים על תהליכי למידה וזיכרון אצל אנשים עם וללא ADHD: השפעת קשב, מוטיבציה, מועד הלימוד ביום, אור וחושך, פעילות גופנית מקדימה, הפרעה ע"י לימוד מיומנות אחרת, לימוד שתי מיומנויות דומות עוקבות.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, קריאת מאמרים, מצגות סטודנטים.

|  |  |
| --- | --- |
| **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.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**למידה מעוגנת גוף** **קוד:4233.07**

סמינריון 2 ש"ש

**ד"ר איתמר ארז שידלוב**

**מטרות**:

1. להכיר את הדרכים, שבהן תיאוריות "מעוגנת גוף״ עשויות להיות רלוונטיות ללמידה
2. להכיר ולהבין תפקידן של חוויות גופניות – תחושות, פעולות והקשרים שעימם פועלים בהבניית החשיבה
3. לתכנן וליישם תוכנית התערבות באחד ממקצועות הליבה הנלמדים בבתי הספר באמצעות חוויות גופניות – "למידה מעוגנת גוף" (Embodied Cognition Learning).

**ראשי פרקים**

* תיאוריות קוגניטיביות שונות של "חשיבה מעוגנת גוף״ (Embodied Cognition Theory), מדוע הם התפתחו ועל אילו צרכים הם ענו.
* דרכי סיוע בהבנת מושגים מופשטים.
* קוגניציה מעוגנת בפעולה.
* מקום הגוף על חוויותיו הסנסומוטוריות בתוך הקשר ביולוגי, פסיכולוגי ותרבותי.
* היבטים שונים של "למידה מעוגנת בגוף" – כתמיכה בביטוי של החשיבה בדרכים שונות.
* שילוב "למידה מעוגנת גוף" במסגרת לימודי המדעים תלמידי חטיבת ביניים.
* שיטות המחקר המשמשות במחקר החינוכי של "למידה מעוגנת בגוף".

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

* למידה של נושאים בפיזיקה דרך בניית מודלים מעוגני גוף בהקשר סביבתי.
* למידה של מושגים מופשטים בגיל הרך.
* השוואת למידה מבוססת סימולציה גופנית בקבוצה של מושגים בכימיה טובה ללמידה בכלים פרונטאליים.
* השפעת מושגים מופשטים מעוגנים בגוף באמצעות מטאפורות של אינטראקציה בין הגוף והסביבה על תהליכי חשיבה ולמידה.

**דרך ההוראה**: הרצאות, סדנאות, רפרטים

|  |  |
| --- | --- |
| **הכלה, התאמה ועיצוב אוניברסלי בחינוך הגופני ובספורט**  סמינריון (2 ש"ש)  **פרופ' ישעיהו שייקה הוצלר** | **קוד: 4233.06** |

1. להכיר צרכים של ילדים, בני נוער ובוגרים עם מוגבלות בתפקוד גופני, חשיבתי ו/או רגשי המשתלבים בחינוך גופני (פעילות גופנית) במסגרות חינוכיות רגילות בבית ספר, ובמסגרות פעילות בלתי פורמליות כגון במרכז קהילתי ובמועדון ספורט.
2. לרכוש מיומנויות של הכלה ושינוי עמדות חברתיות כלפי משתתפים אלה.
3. ללמוד מיומנויות בהוראה ובהדרכה משלבת, וכיצד להתאים תכנית חינוך גופני או ספורט שתאפשר הכלה והשתתפות משמעותית במסגרת משלבת.

**ראשי פרקים** **חקר בתהליכי שילוב ופעילות גופנית מותאמת**

1. תורת ההכלה Inclusion 2. תורת ההתאמה, 3. הספקטרום של מצבי הכלה 4. הכנת הכיתה וביה"ס להכלה של ילדים עם מוגבלות. 5. דרכי חקר בתהליכי שילוב, הכלה והתאמה.6. המודל החברתי, תורת העיצוב האוניברסלי ותורת הערך המוסף Valorization. 7. מאפיינים של ילדים עם מוגבלות המשתלבים בבית הספר הרגיל. 8. המודל הבינלאומי לסיווג מצבי תפקוד ומוגבלות ICF, 9. היכרות עם מדדי מבנה, תפקוד ופעילות, 10. היכרות עם מדדי השתתפות. 11. ניתוחי תוכן ככלי מחקר בהבנת תהליכי הכלה חברתית. 12. תפיסת המסוגלות העצמית להכלה של המורה והערכתה. 13. עמדות כלפי תלמידים עם מוגבלות במסגרת חינ"ג ופעילות ספורטיבית, והערכתן. 14. חונכות עמיתים כאסטרטגיה חינוכית במסגרת הכלה של תלמידים עם מוגבלות.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות מוקלטות, שאלות ותשובות, תרגילים ומטלות במהלך השיעורים, דיונים.

|  |  |
| --- | --- |
| **תזונה ופעילות גופנית מותאמות אישית – טכנולוגיות ושיטות חדשניות במאה ה21 קוד: 4253.09**  סמינריון 2( ש"ש)  **ד"ר אסף בוך** |  |

**מטרות**

1. לתאר ולהכיר את האתגרים בהטעמת שינויים באורחות החיים בכלל ובתזונה ופעילות גופנית בפרט

2. לתאר ולהכיר חלק משיטות הטמעת אורחות חיים בכלל ובתזונה ופ"ג בפרט הנפוצות ונקודות התורפה שלהן

3. להיחשף לחלק משיטות הטמעת אורחות חיים בכלל ובתזונה ופ"ג החדשניות בדגש על שיטות טכנולוגיות חדשות

4. לפתח הצעות חדשות ו/או לשפר הצעות קיימות להטמעת שינויי תזונה ופ"ג שיהיו יעילות עם היענות גבוהה יחסית.

**ראשי פרקים**

1. הגדרות מדידות להצלחה בשינוי אורחות חיים בכלל ובתזונה וע"ג בפרט 2. שיעורי הצלחה ואי הצלחה וסיבות להצלחה ואי הצלחה בשינוי אורחות חיים בכלל ובתזונה ופ"ג בפרט 3. שיטות הדיאטה והפ"ג הנפוצות, מאפייניהם ושיעורי ההצלחה שלהם 4. סדרת הרצאות אורח לפתרונות טכנולוגיים ו/או שיטות תזונה ופ"ג חדשניות ודיון בפתרון שהם מציעים לצרכים ושיעורי ההצלחה שלהם 5. פיתוח שיטות חדשות על ידי הסטודנטים ו/או שיפור הצעות קיימות – בתימוכין מחקרי הכולל מענה לצרכים, תיאור השיטות ובחינת היתכנות

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

1. סקירת האתגרים בשינוי אורחות חיים (תזונה ו/או פ"ג) באוכלוסיות מיוחדות נפוצות עם או ללא פתולוגיות כגון : חולי סוכרת, השמנה או במעגל החיים כמו קשישים, נשים בהיריון 2. סקירת שיעורי ההצלחה/ כשלון בשינוי אורחות חיים (תזונה ו/או פ"ג) באוכלוסיות מיוחדות נפוצות עם או ללא פתולוגיות כגון : חולי סוכרת, השמנה או במעגל החיים כמו קשישים, נשים בהיריון 3. סקירת גורמים מנבאים לשיעורי ההצלחה/ כשלון בשינוי אורחות חיים (תזונה ו/או פ"ג) באוכלוסיות מיוחדות נפוצות עם או ללא פתולוגיות כגון : חולי סוכרת, השמנה או במעגל החיים כמו קשישים, נשים בהיריון 4. להציע מכשיר/ טכנולוגיה או שיטה חדשנית לשיפור ההיענות לשינוי בתזונה ו/או פ"ג באוכלוסייה מוגדרת תוך סימוכין מהספרות המדעית 5. להציע דרכים לשיפור שיטות שהוצגו בקורס לשינוי בתזונה ו/או פ"ג באוכלוסייה מוגדרת תוך סימוכין מהספרות המדעית

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות כולל הרצאות אורח של יזמים בתחום, סדנאות, רפרטים.

**סוגיות לבחירה - שיעורים ותרגילים (שו"תים)**

**לשנה ג' : רשימה**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעות** |
| 4136.09 | סוגיות נבחרות בספורט וכלכלה | ד"ר איליה מרגולב | א | א | 16:00-14:00 |
| 4131.07 | ישראל והתנועה האולימפית | ד"ר עמיחי אלפרוביץ | א | ב | 16:00-14:00 |
| 4154.04 | פעילות גופנית ומאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף | ד"ר מרון רובינשטיין | א | ב | 14:00-12:00 |
| 4131.08 | תאוריות ארגון בספורט | ד"ר בשמת סקאי | ג | א | 16:00-14:00 |
| 3595.16 | היבטים רגשיים וחברתיים בקרב לקויי למידה והפרעות קשב | ד"ר קטי סאנציקי מולר | ג | ב | 16:00-14:00 |
| 3592.15 | היבטים חברתיים בזקנה | ד"ר יהודית ראובני | ג | ב | 16:00-14:00 |
| 4154.02 | ביומכניקה של פגיעות ספורט | פרופ' משה איילון | ד | א | 10:00-08:00 |
| 4136.05 | ספורט ומגדר | ד"ר רונה כהן | ד | א | 12:00-10:00 |
| 4141.05 | Intercultural Competence Through Sport | ד"ר דבורה הלרשטיין | ד | א | 12:00-14:00 |
| 4134.08 | מהגרים וייצוג לאומי בספורט העולמי | ד"ר עמיחי אלפרוביץ | ד | א | 16:00-14:00 |
| 4136.06 | מיינדפולנס בתנועה ובספורט- לשינוי גישה בחיים | ד"ר דניאלה כהן | ד | ב | 10:00-08:00 |
| 4141.08 | Perception and Skill Acquisition | ד"ר גל זיו | ד | ב | 12:00-10:00 |
| 4135.10 | ספורט ככלי לגישור תרבויות | ד"ר דבורה הלרשטיין/מחמוד סנידיאני | ד | ב | 14:00-12:00 |

**על פי הנחיות המל"ג:**

סטודנטים בעלי פטור באנגלית נדרשים ללמוד שני קורסים עיוניים באנגלית, מתוך 5 קורסי בחירה.

סטודנטים ברמת מתקדמים ב' נדרשים ללמוד קורס זה ובנוסף קורס עיוני אחד באנגלית.

**סוגיות לבחירה - שיעורים ותרגילים (שו"תים):**

**פירוט**

## סוגיות נבחרות בספורט וכלכלה קוד: 4136.09

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר איליה מורגולב**

**מטרות**

1. לסקור את התיאוריות המרכזיות בכלכלה
2. ללמוד כיצד ניתן לחקור ספורט בעזרת כלים מקרו ומיקרו כלכליים
3. העשרת ידע כללי

**ראשי פרקים**

1. מיקרו כלכלה, מהי? 2. תורת המשחקים וספורט 3. כלכלה התנהגותית וספורט 4. תיאוריית הפרוספקט של כהנמן וטברסקי וספורט 5. מקרוכלכלה, מהי? 6. משתנים סוציאו-אקונומיים, פעילות גופנית וספורט 7. איזון תחרותי ויתרון יחסי בספורט 8. השפעות מקרוכלכליות של Mega Sport Events 9. מחלום למציאות: האם נוכל לארח כאן אירוע עולמי? 10. סרט בנושא ספורט ומקרוכלכלה

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, ניתוח מקרה.

**ישראל והתנועה האולימפית קוד: 4131.07**

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.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים

|  |  |
| --- | --- |
| פעילות גופנית ומאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף שיעור ותרגיל (1 ש"ש) **קוד: 4154.05**  **ד"ר מרון רובינשטיין** |  |

**מטרות**

1. לזהות את הגורמים להשמנת ילדים.
2. לתאר ולדון בהשפעת ההשמנה על מרכיבי כושר גופני בילדים.
3. לתאר ולדון במאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף ובהסתגלותם לפעילות גופנית.
4. לדון ולתכנן תכנית התערבות תנועתית המתאימה לילדים במשקל גוף עודף.

**ראשי פרקים**

1. השמנה בילדים. 2. השפעת השמנה בילדים על מרכיבי כושר גופני. 3. מאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף. 4. הסתגלות ילדים במשקל גוף עודף לאימון גופני. 5. תכניות התערבות להפחתה במסת הגוף השמן בילדים. 6. השפעת תכניות התערבות על מרכיבי כושר גופני ומאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, סיור, תרגילים ועבודות, השתתפות פעילה שיטת הוראה של פתרון בעיות והגשת מטלות שבחלקן העיקרי ייערכו במהלך שעות הלימוד של הקורס.

**תאוריות ארגון בספורט קוד:4131.08**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר בשמת סקאי**

**מטרות**

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

**ראשי פרקים**

תיאוריות ארגון וניהול ארגוני ספורט 2. מחקר בניהול ספורט 33. 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

**היבטים רגשיים וחברתיים בקרב לקויי למידה והפרעות קשב קוד:3595.01**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר סאנציקי מולר קטי**

**מטרות**

1. התלמיד ילמד את הקריטריונים לפיהם מקובל כיום להגדיר ילדים בעלי ליקויי למידה, הפרעת קשב והיפראקטיביות.
2. התלמיד יקבל כלים לאיתור ילדים בעלי לקויי למידה, הפרעת קשב והיפראקטיביות במסגרת שעורי החינוך הגופני.

**ראשי פרקים:**

1. לקויות למידה- מהותם, גורמים ומאפיינים 2. היבטים רגשיים וחברתיים של בעלי לקויות למידה. 3. מאפיינים לימודיים של לומדים בעלי לקויות למידה 4. התאמות לימודיות לתלמידים בעלי לקויות למידה 5. התאמת דרכי הוראה בשיעורי חינוך גופני לתלמיד בעלי לקויות למידה 6. הפרעת קשב והיפראקטיביות : הגדרות ומאפיינים: 7. תפוצה וגורמים להפרעות קשב 8. השלכות רגשיות וחברתיות של הפרעת קשב 9. שיטות לטיפול בהפרעות קשב 10. הביטוי של הפרעות קשב בשעורי חינוך גופני 11. התאמות בהוראה בשעורי חינוך גופני.

**דרך ההוראה בקורס:**

הרצאות: 70%

סדנאות: 15%

רפרטים של סטודנטים: 15%

**היבטים חברתיים של זקנה קוד: 3592.15**

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.

**ביומכניקה של פגיעות ספורט קוד:4154.02**

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.

|  |  |
| --- | --- |
| מיינדפולנס בתנועה ובספורט – לשינוי גישה בחיים שיעור ותרגיל (1 ש"ש) **קוד: 4152.09**  **ד״ר דניאלה כהן** | **=** |

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים את עקרונות היסוד של עולם המיינדפולנס.

2. לדון בממצאי מחקרים המקשרים בין מיינדפולנס לבין ספורטאים.

3. לתרגל תרגולים מעשיים של השיטה .

**ראשי פרקים**

1. מושגי יסוד, מהו מיינדפולנס, היסטוריה ועד היום. 2. מיינדפולנס בהקשר של מדעי המוח – מה אנחנו יודעים כיום 3. תרגולים תנועתיים ודרכי תרגול למיינפדולנס 4. מחקרים עדכניים בנושא מיינדפולנס ופעילות גופנית 5. מחקרים עדכניים בנושא מיינדפולנס וספורט 6. מיינדפולנס לעומת תרגולים אחרים 7. מיינדפולנס במערכת החינוך 8.פרקטיקה יישומית לשימוש במיינדפולנס בחיי היום יום.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגולים ועבודות.

|  |  |
| --- | --- |
| **ספורט ומגדר** | **קוד: 4136.05** |

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.

**מהגרים וייצוג לאומי בספורט העולמי קוד:4134.08** שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר עמיחי אלפרוביץ**

**מטרות**

1. לחשוף את הסטודנטים לסוגיית מעבר ספורטאים בין מדינות וייצוג גובר של ספורטאי הישג לאומים ומדינות שלא נולדו בהן.
2. להסביר ולפרט את סוגיית הייצוג הלאומי של הספורטאי בקרב מהגרים ומיעוטים.
3. לעקוב אחר מקורות התופעה, התפתחותה ועתידה.
4. לדון בהשלכות של קיום התופעה של מעבר ספורטאים מהגרים ומתאזרחים על מערכת הספורט העולמית, על המדינה הקולטת ועל המדינות שמאבדות את הנכסים הספורטיביים שלהן.

**ראשי פרקים**

מערכות הספורט הלאומי והבינלאומי; 2. הוועד האולימפי הבינלאומי ואיגודי הספורט הבינלאומיים; 3. בית הדין הגבוה לערעורים בספורט; 4. טל ברודי ו-וילסון קיפקטר – מהגרים שהפכו סמלים במדינות בהן נקלטו; 5. זרים ומתאזרחים בספורט; 6. חוק בוסמן; 7. יבוא מאסיבי של ספורטאים (לדוגמה - קטאר) לעומת הימנעות מיבוא (יפאן); 8. מדינות מהגרים והספורט (ישראל, ארה"ב); 9. מהגרים ומיעוטים ושאלת הייצוג הלאומי – יהודים בעולם, ערביי מדינת ישראל, שחורים בארה"ב; 10. מהגרים ומיעוטים ושאלת הייצוג הלאומי – גרמניה, צרפת, שווייץ; 11. הייצוג הלאומי והגאווה הלאומית של המדינות שמאבדות ספורטאים; 12. טשטוש הלאומיות וצעידה לעבר אזרחות אולימפית במקום אזרחות לאומית

**דרך ההוראה בקורס**: הרצאות, דיונים.

**ספורט ככלי מגשר בין תרבויות קוד: 4135.10**

שעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר דבורה הלרשטיין ומר מחמוד סינדינאי**

**מטרות**:

1. הבנת המושגים 'תרבות' ו'הבנה בין-תרבותית'
2. הכרת הרב-תרבותיות בישראל
3. השימוש בספורט ככלי מגשר בין תרבויות

**ראשי פרקים**:

1. הבנת המונחים 'תרבות' ו'הבנה בין-תרבותית'
2. הכרת התרבויות השונות והמגוונות בישראל
3. מהו דו-קיום ואיך הוא מתקיים בערים מעורבות בארץ
4. התפקידים השונים של ספורט בגישור בין-תרבויות
5. ארגוני ספורט לקידום שלום בישראל
6. פיתוח תכוניות ספורט לגישור בין תרבויות
7. יישום התוכניות בבתי ספר בערים מעורבות

**דרך ההוראה בקורס**: פעילויות קבוצתיות, הרצאות המרצים והרצאות אורח, שימוש במדיות שונות, 4 ימי סיור בערים מעורבות, פיתוח, ארגון ויישום ימי ספורט בבתי ספר בערים מעורבות.

* הקורס כולל 4 ימי סיור בערים מעורבות בישראל.

**Course: Intercultural Competence Through Sport Code: 4141.05**

This course is taught in English

**Lecturer: Dr. Devora Hellerstein**

**Aims:**

1. Understanding the concepts of 'culture' and 'intercultural competence'

2. Familiarity with different theories of intercultural competence

3. Developing an understanding of personal and cultural identity and intercultural understanding

4. Understanding the role of sport in developing intercultural competence

**Outline:**

1. Introducing the concept of intercultural understanding - analysis and complexity of the concept

2. Analysis and understanding of my personal and cultural identity - avoiding stereotypes

3. Theories of how to intercultural competence is developed

4. How to assess intercultural competence

5. The role of sport in the development of intercultural competence

6. Sport for Development and Peace (SDP) programs in Israel and abroad

**Methods of instruction:** group exercises and projects, lectures, group and class discussions, diverse forms of media (video clips, movies, songs)

**Perception and Skill Acquisition Code: 4138.05**

**Lecturer**: Dr. Gal Ziv

**Course goals**

1. The student will understand several theories dealing with the relationship between perception and skill acquisition.
2. The student will understand how human perception affects motor performance.
3. The student will improve his/her ability to critically read scientific literature.

**Course topics**

1. Introduction. 2. Gaze behavior and the Quiet Eye. 3. Attention and performance. 4. The ecological approach and the constraint-led approach. 4. Virtual reality. 5. Situation awareness. 6. Anxiety, perception, and performance. 7. Biological motion. 8. Perceptual-cognitive skill training.

**Teaching methods:** lectures, class discussions.

**שיעורים ותרגילים פתוחים במגמות לשנה ג'-רשימה**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | | **שם הקורס** | **שם המרצה** | | **יום** | | **סמ'** | | **שעות** |
| 3596.02 | | ארגון, תקציב והפקת אירועי ספורט | ד"ר פיני שמעון | | ה | | א | | 10:00–12:00 |
| 3592.05 | | שינוי גיל במערכת התנועה | ד"ר אילת דונסקי | | ה | | א | | 10:00 – 12:00 |
| 3540.09 | | יישום עקרונות מדעיים בהדרכה ובאימון ספורטיבי | ד"ר יוסי חלבה | | ה | | א | | 10:00 – 12:00 |
| 3596.04 | | שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט | ד"ר פיני שמעון | | ה | | א | | 12:00 – 14:00 |
| 3510.01 | | בסיס עיוני – הקינזיולוגיה של היציבה | חנן רפפורט | | ה | | א | | 12:00– 14:00 |
| 3540.01 | | איתור אימון וטיפוח כישרונות וספורטאים צעירים | ד"ר ליאוניד קאופמן | | ה | | א | | 12:00 – 14:00 |
| 3592.11 | | פעילות גופנית בגיל השלישי- מתאוריה למעשה- למבוגרים בתפקוד נמוך | טל יהלום | | ה | | א | | 14:00–16:00 |
| 3550.06 | | המשחק והריקוד המובנה בגיל הרך וחינוך לתנועה בגיל הרך | רבקה ירמיהו | | ה | | א | | 10:00–14:00 |
| 3580.11 | פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות | | ד"ר שרון צוק | ה | | א | | 14:00 – 16:00 | |
| 3550.02 | התפתחות סנסו-מוטורית תקינה בגיל הרך | | יעל רובין | ה | | א | | 14:00 – 16:00 | |
| 3595.06 | מוגבלות שכלית התפתחותית: מאפיינים פסיכומוטוריים | | אורלי אלשייך | ה | | א | | 14:00 – 16:00 | |
| 3580.19 | מבוא לאלקטרופיזיולוגיה ופענוח אק"ג | | ד"ר ולדימיר וקסלר | ה | | א | | 16:00 – 18:00 | |
| 3540.01 | אבחון והערכה בכושר גופני | | רונן גוטליב | ה | | ב | | 10:00–12:00 | |
| 3596.03 | פסיכולוגיה של קבלת החלטות | | פרופ' מיכאל בר-אלי | ה | | ב | | 10:00–12:00 | |
| 4158.05 | הקינזיולוגיה של היציבה - המשך: מבוא לתכנון מערך כולל לטיפוח יציבה ומניעת ליקויים | | מאיה עבאדי | ה | | ב | | 10:00–12:00 | |
| 3580.21 | אבחון, הערכות פיזיולוגיות וההשלכות לאימון אוכלוסיות שונות | | ד"ר אילת גלעדי | ה | | ב | | 10:00 -12:00 | |
| 3595.17 | תרפיה בספורט גישות ושיטות טיפול | | ארתורו קליינבורד | ה | | ב | | 12:00–14:00 | |
| 3596.05 | ספורט ומשפט | | צוות מורים | ה | | ב | | 12:00– 14:00 | |
| 3540.08 | היבטים מתקדמים בשיקום פציעות ספורט | | שלמה (שלי) בר סלע | ה | | ב | | 12:00 – 14:00 | |
| 3550.08 | מוסיקה בהוראת התנועה בגל הרך | | דורית אראל | ה | | ב | | 12:00–14:00 | |
| 3580.01 | היבטים קליניים של מחלות קרדיווסקולריות | | ד"ר ולדימיר וקסלר | ה | | ב | | 16:00 – 18:00 | |

**שיעורים ותרגילים (שותי"ם) פתוחים במגמות**

**לשנה ג'- פירוט**

**ארגון, תקציב והפקת אירועי ספורט קוד:3596.02**

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**

הרצאת 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.

## שינויי גיל במערכת התנועה קוד: 3592.05

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.

**יישום עקרונות מדעיים בהדרכה ובאימון ספורטיבי קוד: 3540.09**

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 בתוכנית השנתית 6. שילוב אימון המהירות, הגמישות והקואורדינציה בתכנון אימון 7. המאמן, תפקידו ותפקודו 8. מתודיקה וחינוך באימון.

**דרך ההוראה בקורס**: הרצאות, דיונים, למידה מתוקשבת.

## שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט קוד: 3596.04

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.

|  |  |
| --- | --- |
| **בסיס עיוני - הקינזיולוגיה של היציבה**  שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  **חנן רפפורט** | **קוד: 3510.01** |

**מטרות**

1. הסטודנט ידע להגדיר יציבה ומושגי יסוד הנגזרים ממנה כמו: יציבה טובה, יציבה לקויה.
2. הסטודנט יבין את מהות היציבה כגורם מקשר בין תנועתיות ויציבות של מערכת שלד/שריר
3. התלמיד יעמיק וירחיב היבטים מיוחדים באנטומיה ובקינזיולוגיה, כבסיס ללימוד אפיוני היציבה של האדם וסוגיות מיוחדות הקשורות בה.
4. התלמיד ידע ויבין כיצד מבדקי היציבה לסוגיהם; הסטטיים והדינאמיים, נגזרים מהרקע האנטומי/ קינזיולוגי של האדם וממהות היציבה.

**ראשי פרקים**

1. מושגי יסוד, יציבה, יציבות, קו כובד, מנח ניטרלי. 2. הגדרת היציבה הטובה ותבחינים להערכתה.

3. יציבה לקויה וגורמיה (שלבי הגדילה, תורשה, ארגונומיה, היבטים רגשים, הרגלי תנועה ופעילות גופנית לא מאוזנת). 4. היבטים אנטומיים של עמוד השדרה בזיקה ליציבה. 5. חלוקה תפקודית לשרירים מייצבים (לוקליים) ולשרירי תנועה (גלובליים). 6. חשיבות המנח הניטרלי של עמוד השדרה, כבסיס ליציבה טובה, לתרגול ולאימון השרירים הלוקלים והגלובליים. 7. גמישות ותנועתיות של עמוד השדרה בזיקה ליציבה – בסיס ללימוד מבדקי הגמישות ומבדקי היציבה.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים.

**איתור, אימון וטיפוח כישרונות וספורטאים צעירים קוד: 3540.01**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר לאוניד קאופמן**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**מטרות**

1. הכרת עקרונות לאיתור ולמיון כישרונות צעירים לענפי ספורט שונים.
2. הקניית ידע באימון ספורטיבי בשלבים הראשונים של אימון רב שנתי (תפקודי, טכני ,מנטלי)
3. הכרת עקרונות של תהליכי תחרות בגילאים צעירים בענפי ספורט שונים.
4. הקניית ידע על בניה של דמות המאמן אצל ספורטאים צעירים.

**ראשי פרקים**

1. עקרונות איתור ומיון של הספורטאים הצעירים בענפי ספורט שונים 2. מהו כישרון בספורט? 3. ענפי ספורט ומבנה גופני 4. טכניקה של הביצוע הספורטיבי בענף הספורט הנבחר 5. תכונות גופניות והתפתותם בספורטאי צעיר 6. טקטיקה של ענף הספורט הנבחר 7. ויסות עומס בתהליכי אימון ותחרות 8. איכות האימון בספורט המודרני 9. סיבות לפרישה של הספורטאים צעירים ודרכים למניעת התופעה.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**פעילות גופנית בגיל השלישי מתאוריה למעשה-למבוגרים בתפקוד נמוך–**

**קוד : 3592.11**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**טל יהלום**

**מטרות**

1. הקניית עקרונות בסיסיים בבניית שיעור בפעילות גופנית לגיל המבוגר, תוך התאמה לשינויים, המופיעים עם העלייה בגיל.
2. פיתוח כישורי התלמיד לתכנון ולהוראת פעילות גופנית בקבוצות מבוגרים וזקנים מוגבלים תוך הבנה והתייחסות לצרכים המיוחדים של אוכלוסייה זו.

**ראשי פרקים**

1. שיעור מעשי לגיל השלישי עם כסא וגומייה. 2. דרכי הערכה תפקודית של קשישים - הצגת מבחני כושר. 3. שינויים במערכת השלד - אוסטאופורוזיס. 4. שינויים במערכת השרירים – אימון מחזורי. 5. שינויים במערכת העצבים – שיעור בעזרת כדורי זיזים. 6. שינויים במערכת שיווי המשקל. 7. שינויים בטווחי התנועה. 8. שינויי יציבה בגיל השלישי. 9. שינויי גיל במערכת הלב והנשימה. 10. פעילות גופנית וקוגניציה בגיל המבוגר. 11. נפילות בגיל הזקנה. 12. מתודיקה של הדרכת קבוצות בגיל השלישי. 13. תכנון והנחייה של תרגיל בודד בשיעור לגיל השלישי. 14. אירוח קבוצת קשישים.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, תרגול ודיונים בכיתה.

**המשחק והריקוד המובנה בגיל הרך וחינוך לתנועה בגיל הרך**  **קוד: 3550.06**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**רבקה ירמיהו**

**מטרות**

1. לפתח מודעות לחינוך גופני והכרה בחשיבותו
2. להכיר את עקרונות החינוך הגופני ואת יסודות דרכי הוראת החינוך הגופני בגיל הרך
3. הקניית ידע בסיסי של החינוך הגופני בגיל הרך
4. פיתוח מודעות לתרומת המשחק והריקוד לתהליכי הלמידה, ההתפתחות והתקשורת של הילד
5. העשרה במגוון רחב של משחקים וריקודים מתאימים לגיל הרך
6. התנסות מעשית ביצירת משחקים וריקודים ותנועה בתחומים השונים (המוטוריקה, החברה, הרגש, וההכרה)
7. לימוד עקרונות מתודיים של הוראת משחקים וריקודים בגיל הרך.

**ראשי פרקים**

1. משחקי הכרות וקשר. 2. ריקודים לגיל הרך. 3. משחקים מעוררים. 4. משחקי אירגן וסדר. 5. חנוכה במשחק בריקוד ותנועה. 6. משחקי יום-הולדת. 7. משחקי חשבון ותנועה. 8. חורף בתנועה. 9. משחקים עם ילדים. 10. משחקים ותנועה לטו-בשבט. 11. שיום אברי גוף. 12. פורים בתנועה. 13. המרחב. 14. וויסות כוח. 15. פסח בתנועה. 16. יום העצמאות בתנועה. 17. ל"ג בעומר בתנועה. 18. מיומנויות פסיכומוטוריות.

**דרך ההוראה בקורס:** שילוב תאוריה במעשה, גיוון ופיתוח תנועה וריקוד והוראת עמיתים.

|  |  |
| --- | --- |
| **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. אפידמיולוגיה 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 שסתומים, השתלות לב, קרדיומיופתיה, מיוקרדיטיס 4. מחלות ריאה: מחלות ריאה חסימתיות, אסטמה.  **דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות ודיונים |  |

**התפתחות סנסומוטורית תקינה בגיל הרך**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש) **קוד :** **3550.02**

**יעל רובין**

**מטרות**

1. הכרת אבני דרך ברכישת התנועה וההתפתחות המוטורית
2. הבנת הקשר האינטגרטיבי בין החושים לבין התפתחות התנועה
3. זיהוי וניתוח דפוסי תנועה בגיל הרך, ובחירת תרגול תנועתי מתאים

**ראשי פרקים**

1. התפתחות מוטורית תקינה, התפתחות סנסורית תקינה, והקשר ביניהן. 2. מערכת שיווי המשקל – תגובות ראשוניות, ותגובות הזדקפות. 3. רכישת אבני דרך התפתחותיות בשנות החיים הראשונות. 4. התפתחות היציבה וההליכה – ניתוח הליכה אצל תינוקות, שלבים מקדימים הכרחיים, ההליכה כשלב מקדים. 5. התפתחות סנסומוטורית תקינה בגילאי 1- 3 רכישת מיומנויות יסוד.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**מוגבלות שכלית-התפתחותית: מאפיינים פסיכומוטוריים קוד: 3595.06**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**אורלי אלשך**

**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.

|  |  |
| --- | --- |
| **מבוא לאלקטרופיזיולוגיה ופענוח אק"ג** **קוד: 3580.19** 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
3. להקנות לתלמידים ידע בפעילות החשמלית הלא תקינה 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.

**אבחון והערכה בכושר גופני**  **קוד: 3540.01**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**רונן גוטליב**

**מטרות**

1. להבחין בין סוגי המבדקים השונים
2. לאתר את שיטות המדידה המתאימות להערכת מרכיבי הכושר השונים
3. להבין את היתרונות והחסרונות של שיטות המדידה השונות
4. לדעת לנתח את ממצאי הבדיקות שהתקבלו
5. לדעת להשתמש בתוצאות המדידה לבניית תכניות אימונים אפקטיביות.

**ראשי פרקים**

1. סוגי מבחן. 2. הערכת היכולת האנאירובית. 3. מבחני מעבדה, מבחני שדה. 4. תרגול בשדה – מבחנים אנאירוביים מסוגים שונים. 5. הערכת היכולת האירובית. 6. תרגול בשדה – מבחני שדה למדידת יכולת אירובית. 7. מבחנים למדידת כוח השריר. 8. מבחנים להערכת מרכיבי כושר נוספים 9. ניתוח ממצאי הבדיקות

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות ודיונים בכיתה.

|  |  |
| --- | --- |
| **פסיכולוגיה של קבלת החלטות** **קוד: 3596.03**  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 גיגרנצר – 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] הטית אי-העשיה והטית העשיה; [ב] חקר הטית העשיה באמצעות ניתוח התנהגות שוערים בעת 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **הקינזיולוגיה של היציבה המשך – מבוא לתכנון מערך כולל לטיפוח יציבה ומניעת ליקויים קוד: 4158.05**  שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  **מאיה עבדי** |  |

**מטרות**

* להבין את הקיניזיולוגיה של יציבת האדם, בזיקה למאפיינים אנטומיים
  + להבין את החשיבות של שרירי הליבה (גו, בטן, רצפת אגן) ובכללם תרומת הסרעפת, ~~וידע~~  ולדעת את כללי השיקום הנגזרים מהם.
* להבין את הקשר בין תבחיני היציבה הטובה לדרכי אבחון ולמהות של תרגילי היציבה.
* להכיר ולהבין את המאפיינים של עמוד השדרה המותני והצווארי בזיקה לתנועתיות הטורקלית ובהתייחס לאגן, ולדעת לנתח את המכלול והתנועתי: Lumbo Pelvic Rhythm .
* להכיר ולהבין את המאפיינים של חגורת הכתפיים ולדעת לנתח את המכלול התנועתי של אזור זה.
* לדעת ולהבין את הבסיס העיוני של הגמישות, את משמעותה ליציבה נכונה + כללים מעשיים למתיחת שרירים.

**ראשי פרקים**

1. Lumbo Pelvic rythm אנטומיה וקינמטיקה של עמוד שדרה מותני, האגן והיריכיים (חגורת אגן). 2. אנטומיה וקינמטיקה של עמוד שדרה צווארי, חגורת הכתפיים וה scapulo humeral rythm.

3. קווים מנחים להפעלה ותזמון שרירי הליבה בדגש על הסרעפת, שרירי הבטן והגב כנגזרת מהפונקציה שלהם. 4. קוים מנחים לתבחינים של היציבה הטובה והלקויה, קלסיפיקציה ראשונית של תבניות יציבה. 5. מעורבות רצפת אגן בתבניות יציבה ובגיוס ליבה. 6. פרופריוספציה וקינסטטיקה ביציבה.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**אבחון, הערכות פיזיולוגיות וההשלכות לאימון אוכלוסיות שונות**  **קוד:** **3580.21**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר אילת גלעדי**

**מטרות**

1. להכיר את מצבם הרפואי והפיזיולוגי של מתאמנים ומטופלים בשיקום לב כבסיס להתוויית תכנית אימונים מותאמת אישית באמצעות:

2.להכיר סוגים שונים של פרוצדורות והערכות רפואיות, תפקודיות ופיזיולוגיות

1. להבין את הבסיס הפיזיולוגי של פעילות גופנית בשיפור הבריאות
2. הכרת מחלות הרקע הנוספות מהן סובלים המטופלים בשיקום הלב. הכרה זו מהווה חלק מהותי מהתווית תכנית אימונים אישית.

**ראשי פרקים**

1.מבוא- סינון והערכת סיכון למתאמנים ולמטופלים המגיעים לשיקום לב 2. הערכת המצב הקליני והתפקודי באמצעות בדיקות שונות (ארגומטריה, מיפוי, אקו לב, צנתור, CTו MRI לב ועוד) 3 . הערכת סוגים שונים של הפרעות קצב באמצעות אקג/הולטר/טלמטריה, השלכות וסוגי טיפול. 4. אמצעי טיפול במחלות לב (צנתור טיפולי, ניתוח מעקפים, החלפת/תיקון מסתמים). 5. מושגים וקיצורים רפואיים מקובלים ורלוונטיים לשיקום לב 6. הטיפול התרופתי והשפעתו על מדדים פיזיולוגים במאמץ 7. מחלות רקע נוספות של המטופלים במסגרת שיקום הלב. 8. הערכת מדדים אנתרופומטריים, והיכולת הפיזיולוגית-תפקודית של חולה עם כניסה לתוכנית שיקום לב 9. סיכום ואינטגרציה של מצב המתאמן/מטופל באמצעות האנמנזה הרפואית והערכות שבוצעו ,כבסיס להתווית תכנית אימונים אישית

**תרפיה בספורט לבעלי צרכים מיוחדים קוד: 3595.17**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ארתורו קליינבורד**

**מטרות**

1. סקירה של מגוון הפרעות וקשיים מוטוריים אצל ילדים
2. הקניית דרכי טיפול בקשיים מוטוריים בקרב ילדים עם הפרעות מגוונות
3. פירוט דרכי עבודה וגישות טיפול בפעילות פרטנית, בקבוצות קטנות לטיפוח מוטורי ולטיפוח מיומנויות תקשורת חברתיות
4. הקניית ידע וכלים לבניית תכנית טיפולית תוך שיתוף פעולה עם ההורים וגורמים מטפלים
5. סקירת היבטים הקשורים לניהול מרכז לספורט טיפולי.

**ראשי פרקים**

1. מבוא – תרפיה בספורט - עקרונות ומטרות 2. סקירת הפרופיל של שלוש קבוצות ילדים שמשתתפים בתרפיה בספורט 3. חשיבות השיתוף של ההורים בתכנון ההתערבות הטיפולית. 4. היפוטוניה: גורמים, מאפיינים ודרכי טיפול. 5. עיכוב התפתחותי - אפיונים , גורמים ודרכי טיפול. 6. ASD – כשל בתקשורת - בניית מערך, תכנון וארגון הסביבה 7. איסוף מידע אודות המטופלים. ראיון עם ההורים והגדרת מטרות עפ"י בקשתם. 8. ההתנגדויות בטיפול, הבנת מקורן ודרכי התמודדות. המעבר הנכון והרצוי מטיפול פרטני לקבוצה. 9. דחייה חברתית, מודל לפיתוח מיומנויות חברתיות לילדים עם צרכים מיוחדים וביטויים בקבוצה באמצעות תרפיה בספורט. 10. בניית תכנית טיפולית פרטנית, הצבת יעדים ומטרות בתכניות טיפוליות וניהול תיק מטופל. 11. התנסות בבניית תכנית טיפולית פרטנית ויישומה 12. טבלאות מעקב קבוצתיים. תרגול מעשי בכיתה. 13. ניהול מרכז פרטי לספוט טיפולי - יתרונות וחסרונות, אתיקה מקצועית 14. שיווק וקשר עם ההורים.

**דרך ההוראה בקורס :** הרצאות, סדנאות מעשיות, דיונים, צפייה בסרטים וחיפוש עצמי של מידע באינטרנט.

**ספורט ומשפט קוד: 3596.01**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**צוות מורים**

|  |
| --- |
|  |

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים ידע והבנה של החוקים, התקנות ופסקי הדין הקיימים בתחום הספורט ו/או נמצאים בממשק עם מערכות הספורט, בעיקר בישראל.
2. הכרה עם מדיניות בתי המשפט בישראל בנוגע לאחריות ולהיקף המחויבות של מנהלים ומאמנים הפועלים במסגרת הספורטיביות השונות לרבות בהפעלת מתקני ספורט.
3. הכרת עקרונות תקנוני האיגודים הספורטיביים, מוסדות השיפוט שלהם, המבנה המשפטי ארגוני שלהם ויחסי הגומלין ביניהם לבין האיגודים הבינלאומיים תקנוניהם ומוסדות השיפוט שלהם.

**ראשי פרקים**

1.מבנה המשפט בישראל – עקרונות. 2.המדיניות השיפוטית – של המוסדות השיפוטיים ושל המחוקק – מערכת הלחצים "הפוליטיים". 3. חוק הספורט ותקנותיו והפסיקה. 4. חוק מכוני כושר, חוק הצלילה ותקנותיו. 5. דיני חוזים – מהות הכתב, כריתת חוזה, הפרות ותרופות.6. חוק העמותות, חוק החברות. רישום עמותה, חברה. 6.דיני עבודה, יחסי עובד מעביד ומשמעותן הרוחבית. 7. תקנונים של התאחדויות ואיגודים. 8. מתקני ספורט ואחריות הבעלים והמפעילים. 9.דיני נזיקין – אחריות. 10. ההקשר בין כל החוקים והפסיקה שנלמדו כמקשה אחת לעבודה המעשית בשטח.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**היבטים מתקדמים בשיקום פציעות ספורט קוד: 3540.08**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**שלמה (שלי) בר סלע**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים ידע מתקדם על פציעות ספורט ועקרונות יסוד בתהליכי שיקום פציעות ספורט
2. להקנות לתלמידים ידע על פציעות ספורט לפי מגדר וגיל 3
3. לדון בבעיות הקשורות לתהליך האימון בקרב ילדים ומתבגרים ובקשר בין תכני האימון ופציעות בקרב ילדות/ים מתבגרות/ים
4. לדון בקשר שבין תכניות אימון , שיטות אימון והיארעות ושכיחות פציעות
5. להכיר את מודל ה EBP ולדעת להגדיר פציעות ספורט ודרכי השיקום שלהן
6. להכיר את הצוות הרב תחומי הרפואי, מקצועות ובעלי תפקידים ואת דרך הפעולה המשותפת בין הצוות המקצועי לצוות הרפואי .

**ראשי פרקים**

הקורס יעסוק, בהגדרות ותאור של תהליכי השיקום לאחר פציעת ספורט , תוך שיתוף פעולה בין הצוות הרפואי לצוות המקצועי. יינתן הסבר בנושא תרגילים רפואיים , יוצגו תוכניות התערבות תמוכות בראיות מחקריות להפחתת הסיכון לפציעה , יתואר ויוסבר הקשר בין תכני האימון לסוגי הפציעות (נפח עצימות והקשר לפגיעות שימוש יתר ואו פגיעות אקוטיות) . יוצגו תהליכי שיקום הנוגעים לשיקום לאחר פגיעה בגידים , רצועות , כאב גב תחתון, כמו כן נדון בפציעות ספורט בילדים ומתבגרים.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, ועבודות.

**מוסיקה בהוראת תנועה לגיל הרך**

שיעור ותרגיל ( 1ש"ש)

**דורית אראל קוד:3550.08**

קורס מוסיקה העוסק ביסודות המוסיקה ומרכיביה.

הקורס מאיר ומתמקד בקשר בין המוסיקה והתנועה בחינוך לגיל הרך, בגן הילדים ובכיתות היסוד של בית הספר. הקורס מתנהל במתכונת סדנה הכוללת התנסות מוסיקלית בשירה, האזנה, נגינה ותנועה.

**מטרות**

1. הנאה מפעילות מוסיקלית חווייתית ללומדים ולתלמידיהם העתידים.

2. הבנה בסיסית של מרכיבי המוסיקה ולימוד מונחים מוסיקאליים ראשונים.

3. התבוננות על הקשר בין התנועה למוסיקה.

4. יצירת רצף תנועתי מוסיקאלי בגן לפי הנושאים הנלמדים בו ובהתאם לגישות שיובאו בקורס.

5. חקירה והתנסות אישית בקשר שבין המוסיקה והתנועה.

6. ידע בסיסי בבחירה מושכלת של חומרים מוסיקאליים לליווי תנועה בגיל הרך.

7. בנית תחילת גנזך משובח – מאגר רפרטואר מוסיקאלי

**ראשי פרקים**

1.התוודעות והתחלות. 2."מה עושים עם המילים ואיך איתן מתנועעים". 3.איך זה בנוי? תחילת רישום תווים, ומבנים רווחים ומונחים במוסיקה. 4.הכל על הקול. 5.משחקים מוסיקאליים ושימוש בכלי הקשה!6.מס"ע מוסיקאלי מוסיקה סובבת עולם. 7. קישוטים מוסיקאליים: קוואדליבט אוסטינטו וקנון . 8. "יום הולדת למולדת" . 9.התנסות בבחירה ובעבודה עם מוסיקה מושרת, תזמורתית, קולית, רבקולית וכו.... 10. עזרה ראשונה לקול. 11.עבודה עצמית הצגה, דיון ובוחן

**דרך ההוראה בקורס**: שילוב בין לימוד תיאורטי וסדנה פעילה, בכיתה או בזום

**היבטים קליניים של מחלות קרדיווסקולוריות**  **קוד: 3580.01**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר ולדימיר וקסלר**

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים ידע בסיסי בהסתמנות וטיפול במחלות לב ובגורמי הסיכון.

2.להקנות לתלמידים בסיס להבנת הטיפול התרופתי במחלות השונות.

**ראשי פרקים**

1.תרופות – מושגי בסיס. 2. התרופות השכיחות בקרדיולוגיה. 3. אתרוסקלרוזיס ומחלת כלי דם. 4. יתר לחץ דם. 5. סוכרת. 6. מחלת לב כלילית. 7. אוטם שריר הלב. 8. אי-ספיקת לב. 9. קרדיומיופתיות. 10. מחלות מסתמים. 11. הפרעות קצב לב.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות ודיונים.

**תכנית הלימודים במגמות**

**לשנה ג' – תשפ"ב**

תכנית המגמה לשנה ג' שובצה למערכת האישית 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' תשפ"ב**

**ראש המגמה: ד"ר עינת ינוביץ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3550.06 | המשחק והריקוד המובנה וחינוך לתנועה בגיל הרך | רבקה ירמיהו | ה | 10:00 - 14:00 | א | 2 |
| 3550.02 | התפתחות סנסו-מוטורית תקינה בגיל הרך | יעל רובין | ה | 14:00 – 16:00 | א | 1 |
| 3550.05 | מתודיקה - תכנית הלימודים ותכנון ההוראה בגיל הרך | קרן בקר עמראן | ה | 10:00 – 12:00 | ב | 1 |
| 3550.08 | מוסיקה בהוראת התנועה בגיל הרך | דורית אראל | ה | 12:00– 14:00 | ב | 1 |
|  | **סה"כ שנה ג'** | | | | | **5** |

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ג**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4550.07 | שילוב הילד בעל הצרכים המיוחדים בגיל הרך | ענבל בכר כץ | ב | 08:15 – 10:00 | א | 1 |
| 4550.10 | התפתחות מטורית גסה וחינוך לשלמות בגיל הרך | ד"ר עינת ינוביץ | ב | 10:00 – 12:00 | א | 1 |
| 4550.11 | סיפור בתנועה | קרן בקר - עמראן | ב | 12:00-14:00 | א | 1 |
| 4550.13 | התנסות בהוראה  וארגון סביבה מעודדת תנועה | צוות מורים | ב | 08:15 – 12:00 | ב | 2 |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | **5** |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **10** |

**המגמה לניהול בספורט - שנה ג' תשפ"ב**

**ראש המגמה: פרופ' מיכאל בר-אלי**

**קורסים ללימודי שנה ג'- תשפ"ב**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3596.02 | ארגון, תקציב והפקת אירועי ספורט | ד"ר פיני שמעון | ה | 10:00– 12:00 | א | 1 |
| 3596.04 | שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט | ד"ר פיני שמעון | ה | 12:00 – 14:00 | א | 1 |
| 3596.03 | פסיכולוגיה של קבלת החלטות | פרופ' מיכאל בר-אלי | ה | 10:00 – 12:00 | ב | 1 |
| 3596.05 | ספורט ומשפט | עו"ד יריב טפר | ה | 12:00 – 14:00 | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ג'** | | | | | | **4** |

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ג**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4596.08 | נתוני עתק (Big Data) ואנליטיקה בספורט | ד"ר איליה מורגולב | ב | 12:00 – 14:00 | א | 1 |
| 4596.06 | מיומנויות יישומיות במנהל ספורט | ד"ר בשמת סקאי | ב | 14:00 – 16:00 | א | 1 |
| 4596.02 | ניהול המשאב האנושי בתעשיית הספורט הגלובלית | ד"ר שמחה אבוגוס | ב | 10:00 –12:00 | ב | 1 |
| 4596.05 | חשיבה אסטרטגית בספורט | ד"ר שמחה אבוגוס | ב | 12:00 – 14:00 | ב | 1 |
| 4596.13 | התנסות בעבודה מעשית בתעשיית הספורט (סטאז') | ד"ר פיני שמעון | ב | 08:15 – 10:00  בנוסף ניתן לתאם מועדים נוספים בתאום אישי | ש | 2 |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | **6** |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **10** |

**המגמה לחינוך מיוחד ולתרפיה בספורט -שנה ג' תשפ"ב**

**ראש המגמה - ד"ר אורלי יזדי-עוגב**

**קורסים ללימודי שנה ג'- תשפ"ב**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3595.01 | הפרעות התפתחותיות: היבטים תיאורטיים ויישומיים | ד"ר אורלי יזדי-עוגב | ה | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 3595.08 | שילוב אייפדים ותקשורת תומכת חלופית בחינוך מיוחד ובתרפיה בספורט | אורלי אלשייך | ה | 14:00-12:00 | א | 1 |
| 3595.06 | מוגבלות שכלית התפתחותית: מאפיינים פסיכומוטוריים | אורלי אלשייך | ה | 16:00-14:00 | א | 1 |
| 3595.16 | היבטים רגשים וחברתיים בקרב לקויי למידה והפרעות קשב וריכוז | ד"ר קטי סאניצקי מולר | ג | 16:00-14:00 | ב | 1 |
| 3595.17 | תרפיה בספורט: גישות ושיטות טיפול | ארתורו קליינבורד | ה | 14:00-12:00 | ב | 1 |
| 3595.05 | פרקטיקום | ד"ר אורלי יזדי- עוגב | ה | בתיאום | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ג'** | | | | | | **6** |

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ג**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4595.18 | שילוב ילדים עם צרכים מיוחדים בגיל הרך | ד"ר ענבל בכר כץ | ב | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 4595.17 | תרגילים טיפוליים לשיפור התפקוד התנועתי של אנשים עם פגיעות נוירולוגיות | פרופ' ישעיהו הוצלר | ב | 12:00- 14:00 | א | 1 |
| 4595.13 | בניית תכניות טיפוליות והתנסות מעשית | ד"ר אורלי יזדי- עוגב | ב | 12:00-08:15 | ב | 2 |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | **4** |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **10** |

**המגמה ללימודי יציבה ופעילות גופנית משקמת - שנה ג' תשפ"ב**

**ראש המגמה: פרופ' נילי קנופ-שטינברג**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3510.05 | אנטומיה יישומית ומבדקי שרירים | שלי בר-סלע | ה | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 3510.01 | בסיס עיוני – הקינזיולוגיה של היציבה | חנן רפפורט | ה | 14:00-12:00 | א | 1 |
| 4158.05 | הקינזיולוגיה של היציבה המשך- מבוא לתכנון מערך כולל לטיפוח יציבה ומניעת ליקויים | ד"ר מאיה עבאדי | ה | 12:00-10:00 | ב | 1 |
| 3510.07 | הבסיס המעשי של היציבה | גלית טננבאום | ה | 14:00-12:00 | ב | 1 |
| 3510.08 | מבדקי יציבה ומבדקי גמישות | יעל רובין | ה | 16:00-14:00 | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ג'** | | | | | | **5** |

# קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ג

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4510.04 | גפה תחתונה - מבדקי שרירים, ניתוח הליכה ושינויי יציבה אופייניים | שלי בר סלע | ב | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 4510.10 | ליקויי יציבה מבניים לסוגיהם – בזיקה ליציבה | יעל רובין | ב | 14:00-12:00 | א | 1 |
| 4510.16 | טיפול תנועתי בלקויי יציבה | פיליפ הלפרט | ב | 10:00-08:15 | ב | 1 |
| 4510.15 | מבנה ותפקוד מערכת העצבים בדגש על היבטים הקשורים ליציבה | פרופ' נילי קנופ-שטינברג | ב | 12:00-10:00 | ב | 1 |
| 4510.01 | התפתחות היציבה על רקע גדילה והתפתחות מוטורית + עקמת מעשי | יעל רובין | ב | 14:00-12:00 | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | **5** |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **10** |

**המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר - שנה ג' תשפ"ב  
ראש המגמה: ד"ר אילת דונסקי**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3592.05 | שינויי גיל במערכת התנועה | ד"ר אילת דונסקי | ה | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 3592.11 | פעילות גופנית בגיל השלישי מתאוריה למעשה – למבוגרים בתפקוד נמוך | טל יהלום | ה | 16:00-14:00 | א | 1 |
| 4158.05 | הקינזיולוגיה של היציבה/ המשך- מבוא לתכנון מערך כולל לטיפוח יציבה ומניעת ליקויים | ד"ר מאיה עבדי | ה | 12:00-10:00 | ב | 1 |
| 3592.15 | היבטים חברתיים של זקנה | ד"ר יהודית ראובני | ג | 16:00-14:00 | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ג'** | | | | | | **4** |

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ג**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4592.02 | חדר כושר לגיל המבוגר | איתי הר ניר | ב | 10:00-08:15 | א | 1 |
| 4592.11 | אימון גופני במבוגרים עם מחלות נוירולוגיות | צוות מורים | ב | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 4592.03 | אימון אישי ומינון פעילות  גופנית בקרב מבוגרים | דריה שגב | ב | 14:00-12:00 | א | 1 |
| 4592.13 | סטאז' | דריה שגב | ב | 12:00-10:00 | ב | 1 |
| 4592.17 | פעילות גופנית בגיל השלישי מתאוריה למעשה – למבוגרים בתפקוד גבוה | טל יהלום | ב | 14:00-12:00 | ב | 1 |
| 4592.10 | אימון גופני במבוגרים עם מוגבלויות אורתופדיות או מחלות מטבוליות | חנן רפפורט | ב | 16:00-14:00 | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | **6** |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **10** |

**המגמה לפעילות גופנית לשיקום הלב - שנה ג' תשפ"ב**

**ראש המגמה: ד"ר שרון צוק**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ב** |
| 3580.11 | פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות | ד"ר שרון צוק | ה | 16:00-14:00 | א | 1 |
| 3580.19 | מבוא אלקטרופיזיולוגיה ופיענוח אק"ג | ד"ר ולדימיר וקסלר | ה | 18:00-16:00 | א | 1 |
| 3580.20 | אבחון, הערכות פיזיולוגיות וההשלכות לאימון אוכלוסיות שונות | ד"ר אילת גלעדי | ה | 12:00-10:00 | ב | 1 |
| 3580.10 | היבטים קליניים של מחלות קרדיווסקולריות | ד"ר ולדימיר וקסלר | ה | 18:00-16:00 | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ג'** | | | | | | **4** |

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ג**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4580.18 | אימון גופני בחולי ריאות כרוניים | ד"ר רונן ראובני | ב | 10:00-08:15 | א | 1 |
| 4580.16 | התווית תוכנית פעילות לבריאים וחולים בעלי צרכים מיוחדים | צוות מורים | ב | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 4580.17 | מניעה וטיפול תזונתי במחלות לב וכלי דם | ד"ר סיגל אילת אדר | ב | 14:00-12:00 | א | 1 |
| 4580.21 | פעילות גופנית לאימון חולי שבץ | ד"ר שרון צוק | ב | 12:00-10:00 | ב | 1 |
| 4580.19 | תרגילים לטיפול בבעיות אורתופדיות במשוקמי לב | שי גרינברג | ב | 14:00-12:00 | ב | 1 |
| 4580.13 | סטאז' | ד"ר יעל מלמוד | ב | בתיאום מראש | ש | 1 |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | **6** |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **10** |

**המגמה לחינוך ולספורט ימי (נלמד במרכז הימי במכמורת) - שנה ג' תשפ"ב**

**ראש המגמה: שמואל סונגו**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3570.01 | יסודות הימאות וחוקי דרך | דני בורצוק | ה | 10:00-08:30 | א | 1 |
| 3570.10 | חתירה תמרון ופיקוד | גל אשקלוני אלי אספנדי | ה | 12:45-10:30 | א | 1.5 |
| 3570.04 | הפעלת סירת מנוע | גל אשקלוני אלי אספנדי\ רותם ברעם | ה | 14:45-13:15 | א | 1 |
| 3570.02 | ניווט חופי | דני בורצוק | ה | 10:00-08:30 | ב | 1 |
| 3570.11 | שייט ופיקוד בסירות מפרש | גל אשקלוני אלי אספנדי  רותם ברעם | ה | 12:45-10:30 | ב | 1.5 |
| 3570.17 | הפעלה ותמרון כלי שיט קטנים | גל אשקלוני אלי אספנדי\ רותם ברעם | ה | 14:45-13:15 | ב | 1 |
| 3570.16 | ימים מרוכזים /הפלגת חופים | צוות מורים |  | שנה ג'-ד' |  | 1 |
| 3570.13 | סטאז | צוות מורים |  | שנה ג'-ד' |  | 1 |
|  | **סה"כ שנה ג'** | | | | | **9** |

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ג**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4570.12 | מתודיקה | צוות מורים | ב | 09:00-8:15 | א | 0.5 |
| 4570.20 | עקרונות מעשיים בהוראת הימאות | צוות מורים | ב | 12:15-09:15 | א | 1.5 |
| 4570.13 | סטאז'\* | צוות מורים |  | שנה ג'-ד' | שנתי | 3 |
| 4570.16 | הפעלה פיקוד ותרגול במפרשיות | צוות מורים | ב | 13:00-08:30 | ב | 1.5 |
| 4570.03 | ימים מרוכזים/הפלגה חופים\*\*\* | צוות מורים |  | שנה ג'- ד' | ב | 0.5 |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | **7** |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **16** |

\* סטאז' ניתן לעשות 30 שעות בשנה ג' ו90 שעות בשנה ד' או 120 שעות בשנה ד'.

\*\* ימים מרוכזים והפלגות חופים בהיקף של 45 שעות יתקיימו בשנה ג'/ד'. במסגרת ימים מרוכזים הסטודנטים יתנסו בתחרויות שייט במרכזים ימיים ובמועדוני שייט.

\*\*\* הקורס הפעלה ותרגול בכלי שייט שונים בסמסטר ב' יתקיים במתכונת של 5 מפגשים שייקבעו מראש

**המגמה לאימון בספורט ההישגי - שנה ג' תשפ"ב**

**ראש המגמה: ד"ר לאוניד קאופמן**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3540.09 | יישום עקרונות מדעיים בהדרכה ובאימון ספורטיבי | ד"ר יוסי חלבה | ה | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 3540.10 | איתור אימון וטיפוח כישרונות וספורטאים צעירים | ד"ר ליאוניד קאופמן | ה | 14:00-12:00 | א | 1 |
| 3540.01 | אבחון והערכה בכושר גופני | גוטליב רונן | ה | 12:00-10:00 | ב | 1 |
| 3540.08 | היבטים מתקדמים בשיקום פציעות ספורט | שלי בר סלע | ה | 14:00-12:00 | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ג'** | | | | | | **4** |

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ג**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | | **ש"ש** |
| 4540.05 | תזונה, תוספים וסמים בספורט | ד"ר שרון מאור | ב | 10:00-08:15 | א | | 1 |
| 4540.07 | התכנון והיישום של מרכיב התנועתיות-גמישות והקואורדינציה | ד"ר יוסי חלבה | ב | 12:00-10:00 | א | | 1 |
| 4540.02 | אימון אנאירובי בספורט ההישגי | פרופ' יואב מקל | ב | 14:00-12:00 | א | | 1 |
| 4540.04 | היבטים פסיכולוגיים של אימון בספורט ההישגי | פרופ' סימה זך | ב | 12:00-10:00 | ב | | 1 |
| 4540.03 | תכניות אימון ופיריודיזציה בספורט אישי | ד"ר ליאוניד קאופמן | ב | 14:00-12:00 | ב | | 1 |
| 4540.13 | סטאז' | ד"ר ליאוניד קאופמן | שנתי – לפי תיאום | | | | 1 |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | **6** | |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **10** | |

**הכנת המערכת האישית**

**לסטודנטים בשנה ד' –תשפ"ב**

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

**Rm\_mld@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' תשפ"ב**

**תכנית הלימודים תואמת את המתווה החדש לתעודת בוגר בהוראה 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**    **לימודי מגמה** | יסודות מדעים בכושר גופני  פסיכולוגיה של הספורט  תזונה ופעילות גופנית  סוגיית בחירה במדעים  מרכזי בריאות וכושר: עקרונות הפעלה ואימון  מיומנות תנועה: תחום לא תחרותי  קידום פעילות גופנית ובריאות  סוגיות בחירה \*\*  סמינריון בחנ"ג ובספורט  קורסים לפי תכנית המגמה | שו"ת  שו"ת  שו"ת  שו"ת  מיומנות  מיומנות  שו"ת  שו"ת/מיומנות שו"ת  סמינריון  שו"ת/  מיומנות/  והתנסות | 1.5  1  1  1  3  1  1  1  4  5 2  10 | ג  ג  ג  ג  ג  ג  ד  ג/ד  ג/ד  ג/ד  ג/ד |
| **לימודי**  **חינוך** | מדידה והערכה בחינוך ובחינוך גופני  תכנון לימודים ודרכי הוראה  בביה"ס העל יסודי  התנסות בהוראה בחטיבת ביניים ובחטיבה עליונה וסדנת התנסות  היבטים חברתיים בחינוך  סמינריון בחינוך  סוגיות בחקר הוראה | שו"ת  שו"ת  התנסות  שו"ת  סמינריון  שו"ת | 1  1  6  1  2  2 | ג  ג  ג  ד  ד  ד |
| **לימודי**  **יסוד** | עזרה ראשונה \*  זהירות בדרכים נגישות ואורח חיים בטוח \*  בטחון ובטיחות ושעת חרום\* | לפטור  לפטור  לפטור | ש"ב  ש"ב  ש"ב | ג/ד |
|  | **סה"כ שעות** |  | **43.5** |  |

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

\*\* מתוכן עד 4 ש"ש בתחום מיומנויות מתקדמות בתנועה ובספורט.

**הנחיות להכנת המערכת האישית**

**לסטודנט שנה ד' תשפ"ב**

המידע שלהלן מרכז את הדרישות **בלימודי שנה ג' ובלימודי שנה ד'** להשלמת הלימודים לתוארומטרתו לסייע לסטודנט בהכנת המערכת האישית**.**

**סטודנטים מסיימי שנה ד' שיבקשו להשלים קורסים בסמסטר קיץ2021 (שנה"ל תשפ"ב)- יחויבו בתשלום שכן לימודים אלה הינם מעבר ל-4 שנות הלימודים לתואר.**

**לימודי חובה שנלמדו בשנה ג'**

1. **יסודות מדעים בכושר גופני** - (הרצאה +תרגיל)
2. **מדידה והערכה בחינוך ובחינוך הגופני**
3. **מרכזי בריאות וכושר: עקרונות הפעלה ואימון**
4. **תזונה ופעילות גופנית**
5. **פסיכולוגיה של הספורט**
6. **קורס בחירה במדעים**
7. **מיומנות תנועה: תחום לא תחרותי**
8. **תכנון לימודים ודרכי הוראה בביה"ס העל יסודי**
9. **התנסות בהוראה בחטיבת ביניים ובחטיבה עליונה** (כולל סדנת התנסות)
10. **לימודי מגמה (על פי בחירת הסטודנט)**
11. **בטחון ובטיחות ושעת חרום**
12. **עזרה ראשונה**
13. **זהירות בדרכים, נגישות ואורח חיים בטוח.**

**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 9 ש"ש של לימודי בחירה, מתוכם עד 4 ש"ש מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה.

1. 5 ש"ש מתוך רשימת הסוגיות לבחירה - שו"תים (למעוניינים להמשיך במסלול של קבלת תעודת מאמן בשנה ד', קורס "יישום עקרונות מדעים בהדרכה ואימון" שנכלל במכסה זו הינו **חובה** לקבלת תעודת מאמן. קורס זה נלמד במסגרת מגמת אימון בספורט השגי או בקורס המאמנים עצמו.

2. 4 ש"ש מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה (את השעות המעשיות יש לבחור מהקורסים שברשימת המיומנויות המתקדמות) – ע"מ 60 .

**3. סטודנט המעוניין להירשם לעודף שעות במיומנויות מתקדמות יחויב בתשלום נוסף על-פי חוברת שכר לימוד הנמצאת באתר המכללה.**

לידיעתכם,

**ניתן ללמוד שו"ת עיוני במקום מעשי אך לא להיפך**.

הנרשמים לקורסי מאמנים שובצו מראש.

**"ביטחון, בטיחות ושעת חירום", "זהירות בדרכים, נגישות ואורח חיים בטוח"** –

יתקיימו כקורסים **מתוקשבים** בתאריכים הבאים:

01.11.2021 – 22.11.2021

06.12.2021 – 27.12.2021

03.01.2022 – 24.01.2022

07.03.2022 –28.03.2022

02.05.2022 – 23.5.2022

06.06.2022 – 27.06.2022

**סמסטר קיץ מרוכז** בתאריכים: 04.07.2022 – 18.07.2022

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

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

**יש לעדכן את המייל האישי במערכת המידע!**

1. הנחיות אלה מתייחסות רק לסטודנטים שטרם ביצעו את הקורסים.
2. **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.

**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](mailto:katyab@wincol.ac.il) או בתחילת השנה במנהל לומדים–דקנט (טופס הרשמה מצ"ב בנספחים) ע"מ 112.

**לכל סטודנט נשלחים:**

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

**קורסי בחירה בלימודי שנה ד'**

**לתשומת לבכם**

**סטודנט המעוניין באישור למסיימי שנה ג' המקנה אפשרות עבודה במערכת החינוך, חייב לסיים לפחות 80% מלימודי שנים א'-ג' וביניהם חובה לסיים תכנון לימודים ודרכי הוראה, הכשרה להוראה, עזרה ראשונה, בטחון ובטיחות ושעת חרום, זהירות בדרכים, נגישות ואורח חיים בריא. כמו כן יש לסיים לימודי**

**מקצועות מעשיים בענפי הספורט השונים: אתלטיקה, התעמלות, כדורסל, כדורעף, כדוריד, כדורגל, יסודות התנועה על-פי לבאן, כושר גופני, ריקודי עם, משחקי נופש וכושר גופני.**

**להנפקת האישור יש לפנות לדוא"ל: Rm\_mld@wincol.ac.il**

**סוגיות בחקר ההוראה**

במהלך הלימודים בשנה ד' חובה על הסטודנט ללמוד 2 קורסים בנושא חקר ההוראה.

* סטודנטים שעובדים במערכת החינוך במסגרת של סטאז' יבחרו שני קורסים מתוך הרשימה "סדנת סטאז'" אחד בסמסטר א ואחד בסמסטר ב.
* סטודנטים שאינם עובדים במסגרת של סטאז' יבחרו 2 קורסים מתוך הרשימה המופיעה תחת הכותרת "חקר ההוראה".

**א. סדנת סטאז'**

**סטודנטים שהשתלבו בהוראה במסגרת סטאז' בביה"ס בשנת הלימודים תשפ"ב יבחרו שני קורסים**

**מהרשימה אחד בסמסטר א ואחד בסמסטר ב.**

**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** |
| 4008.01 | צוות מורים | ב | א | 16:00-14:00 |
| 4008.02 | צוות מורים | ב | א | 18:00-16:00 |
| 4008.03 | צוות מורים | ב | א | 18:00-16:00 |
| 4008.04 | צוות מורים | ג | א | 16:00-14:00 |
| 4008.06 | צוות מורים | ד | א | 12:00-10:00 |
| 4008.07 | צוות מורים | ד | א | 12:00-10:00 |
| 4008.08 | צוות מורים | ד | א | 14:00-12:00 |
| 4008.09 | צוות מורים | ד | א | 18:00-16:00 |
| 4008.10 | צוות מורים | ד | א | 18:00-16:00 |
| 40081.01 | צוות מורים | ב | ב | 16:00-14:00 |
| 40081.02 | צוות מורים | ב | ב | 18:00-16:00 |
| 40081.03 | צוות מורים | ב | ב | 18:00-16:00 |
| 40081.04 | צוות מורים | ג | ב | 16:00-14:00 |
| 40081.10 | צוות מורים | ג | ב | 16:00-14:00 |
| 40081.07 | צוות מורים | ד | ב | 12:00-10:00 |
| 40081.08 | צוות מורים | ד | ב | 12:00-10:00 |
| 40081.05 | צוות מורים | ד | ב | 18:00-16:00 |
| 40081.06 | צוות מורים | ד | ב | 18:00-16:00 |

**ב. חקר ההוראה**

**סטודנטים שאינם מלמדים בביה"ס במסגרת סטאז' בשנת הלימודים תשפ"ב יבחרו 2 קורסים**

**מרשימה זו ולא יבחרו קורס מסעיף א'.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המורה** | **יום** | **סמ'** | **שעה** |
| 4113.55 | שיקולי דעת וקבלת החלטות | ד"ר בשמת סקאי | ד | א | 12:00 – 14:00 |
| 4113.84 | מורים כסוכני שינוי חברתי | ד"ר יעקב ג. זבולון | ד | א | 14:00 – 16:00 |
| 4113.50 | הוראה שיתופית: מתאוריה למעשה | ד"ר רונה כהן | ד | ב | 10:00 – 12:00 |
| 4113.18 | יזמות וחדשנות חברתית-חינוכית בתנועה ובספורט | פרופ' ישעיהו הוצלר | ד | ב | 12:00 – 14:00 |
| 4113.69 | הוראה ולמידה של מיומנויות מוטוריות בביה"ס **הקורס מתוקשב\*** | ד"ר עינת ינוביץ | נלמד בקיץ תשפ"ב | | |

**פירוט קורסי חקר ההוראה**

|  |  |
| --- | --- |
| **שיקולי דעת וקבלת החלטות בהוראה קוד:4113.55**  **ד"ר בשמת סקאי**  **מטרות**  1.הבנת ההוראה כתהליך של קבלת החלטות  2.הכרות עם ממצאי מחקר העוסקים בקשר שבין הוראה וקבלת החלטות בכלל ובחינוך הגופני בפרט  3.בחינת דרכים מסייעות בתהליך הכשרת המורה לקבלת החלטות בשלבי ההוראה השונים.  **ראשי פרקים**  1.הצגת מודלים לקבלת החלטות,2.חשיבה וקבלת החלטות – כיווני מחקר בהוראה,3.המורה כמקבל החלטות בשלבי ההוראה השונים,4.המורכבות בהוראת החינוך הגופני בקשר לקבלת החלטות,5.גורמי ההוראה המשפיעים על קבלת החלטות,6.תהליכים רפלקטיביים וקבלת החלטות בהוראה,7.קבלת החלטות של מורה מומחה לעומת מורה מתחיל, 8.הצגת כלי צפייה לניתוח קבלת החלטות בהוראה,9.הכשרה להוראה וקבלת החלטות.  **דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, תרגילים וצפיות.  **מורים כסוכני שינוי חברתי**  **קוד: 4113.84**  **ד"ר יעקב ג. זבולון**  **מטרות**  מערכת החינוך במהותה דואגת לחיברות של הפרטים. בשנות בית הספר מתעצבים דפוסי החשיבה וההתנהלות של הפרט כך שיוכל להשתלב בחברה בה הוא חי. זו מערכת מורכבת הכוללת, על-פי חוק את כל הילדים עד גיל 18. אחת הדמויות הבולטות ביום-יום של התלמיד הוא המורה. המורה, למעשה, מהווה סוכן חיברות במערכת החינוך הפורמאלית.  במאה ה -21, אנו טוענים, שלמורה יש חשיבות רבה בתיווך התלמיד גם בהיבטים חברתיים. מכאן עולה השאלה מה מקומו של המורה בנוגע לנושאים אקטואליים ובעיקר לגבי נושאים פוליטיים שחברה שלנו עוסקת בהם.  **ראשי פרקים**  1.הקורס עוסק בשאלה כיצד המורה מהווה סוכן שינוי חברתי2.מקומו ותרומתו בגיבוש זהות ועמדות בנושאים חברתיים ופוליטיים 3. מקומו של המורה בטיפוח אזרח פעיל ואכפתי. 4.הקורס יעסוק גם בהיבט של אתיות ומוסריות 5. יועלו סוגיות אקטואליות לצד נושאים כגון: גזענות, חופש הביטוי, עוני ואי שוויון.6.הקורס יחתור לעיצוב מורה שיהיה מורה למקצוע וגם מורה לחיים.  **דרך הוראה בקורס :** הרצאות פרונטליות, קריאת מאמרים בעברית ובאנגלית, מצגות על ידי המרצה, צפייה בסרטים דוקומנטריים, דיונים.  **הוראה שיתופית: מתאוריה למעשה קוד: 4113.50**  **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 הסידנטופי כדוגמה להוראה שיתופית 9. השימוש בהוראה שיתופית בכיתה הטרוגנית.

**דרכי הוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, סימולציות, תרגילים.

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

**יזמות וחדשנות חברתית-חינוכית** **בתנועה ובספורט** **קוד: 4113.18**

**פרופ' ישעיהו הוצלר**

הקורס נועד לפתח יכולת ומיומנויות יזמיות שפועלים בתחומי החינוך והחברה שמסתמכים על פעילות גופנית, ומיושמים בתחומי המגזר השלישי (מוסדות ללא כוונת רווח) והמגזר הרביעי (עסקים חברתיים). תחום הפעילות הגופנית והספורט נחשב כעיסוק חברתי ותרבותי משמעותי שמאפשר פיתוח זהות עצמית ומסוגלות חברתית, ולכן יכול וצריך להוות חלק נכבד בפסיפס של היוזמות החברתיות. היזמות החברתית כמו העסקית קשורה לעתים קרובות בחדשנות רעיונית ו/או ארגונית שמשנה את כללי המשחק תרתי משמע, כלומר גם מציגה תופעה חדשה בשדה הפעילות הגופנית והספורט וגם יוצרת את המסגרת הארגונית המאפשרת לקיים תופעה זו.

**מטרות**

1. לפתח תרבות של יזמות חינוכית-חברתית הקשורה בפעילות גופנית וספורט, תוך שימוש בידע יזמי ועסקי, כשקבוצת עמיתים במרכז העשייה.

2.  להכשיר סטודנטים ליכולת של הבאת רעיון לכלל מימוש כהצעה יזמית בשלה.

3. לשמש כמנוע צמיחה של יזמות חינוכית-חברתית בבתי הספר ובמוסדרות החינוך הבלתי פורמלי.

4. ליצור קהילה מעודדת צמיחה של סטודנטים כיזמים חברתיים בתחום הפעילות הגופנית והספורט.

**דרך ההוראה בקורס:** הקורס הוא קורס היברידי המשלב מפגשי מליאה (באופן פיזי או בזום), פעילות בקבוצות (פיזי/מתוקשב) ופעילות עצמית באמצעות מערכת מודל עם חומרי עיון ומטלות התנסות, תרגול ואינטרפרטציה

**קורסי חובה בלימודי שנה ד'**

**היבטים חברתיים בחינוך (1 ש"ש)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעות** |
| 4001.01 | ד"ר יעקב ג. זבולון | ב | ב | 14:00 – 16:00 |
| 4001.02 | ד"ר גילה יעקב | ד | ב | 14:00 – 16:00 |

**קידום פעילות גופנית ובריאות (1 ש"ש)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעות** |
| 4015.01 | ד"ר סיגל אילת-אדר | ב | א | 14:00 – 16:00 |
| 4015.02 | ד"ר סיגל אילת אדר | ד | א | 10:00-08:00 |

**סוגיות לבחירה – מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה לשנה ד'**

בלימודי שנים ג'- ד' הסטודנט יכול ללמוד מיומנויות מתקדמות לבחירה בספורט ותנועה בהיקף של עד 4 ש"ש. לימודי הבחירה לתעודת מדריך ולתעודת 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 מייל עם הבקשה למנהל לומדים-דקנט בסמוך למועד הכנת המערכת כתובת המייל: [katyab@wincol.ac.il](mailto:katyab@wincol.ac.il). **לתשומת לבכם, שעות מעשיות עודפות כרוכות בתשלום נוסף של 250 ₪ ל-1 ש"ש בהתאם להנחיות בחוברת שכר לימוד.**

**מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעות** | **ש"ש** |
| 3722.10 | מדריך פילאטיס מזרן | ספיירו עידית | ו | א | 13:45-08:30 | 4 |
| 3766.00 | מחול מזרחי מתחילות | אלינא פיצ'רסקי | ד | א | 14:00-12:00 | 1 |
| 3768.00 | מחול מזרחי למתקדמות | אלינא פיצ'רסקי | ד | ב | 14:00-12:00 | 1 |
| 3751.00 | מדריך לריצות ארוכות | ניר בדולח | ו | א | 13:45-08:30 | 3 |
| 4833.00 | מציל בבריכה \*\*\* | ד"ר בני כנען |  | א | ע"פ תיאום עם המורה | 4 |
| 3702.02 | טניס מתקדמים \*\* | ד"ר מאיר צמח | א | ב | 10:00-08:00 | 1 |
| 3721.00 | מדריך פילאטיס מזרן | סייפרו עידית | ו | ב | 08:30-13:45 | 4 |
| 3796.00 | מדריך פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה | אלה לאלזאר | ו | ב | 13:15-08:30 | 2 |
| 4841.00 | מדריך למחול\* | צוות מורים | א | שנתי | 16:45-08:00 | 10 **(5)** |
| 3701.00 | יוגה בחינוך מתחילים | נאווה בן שלוש | א | שנתי | 10:00-08:00 | 2 |
| 4898.00 | מדריך כדורשת | יוני אלמוג | א | שנתי | 12:00-10:00 | 2 |
| 3795.00 | מדריך פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה | אלה לאלזאר | א | שנתי | 14:00-15:30 | 2 |
| 4824.00 | מדריך מחול אירובי, כושר ועיצוב הגוף | אלה לאלזאר | ד | שנתי | 12:00-08:00 | 4 |
| 4897.00 | מדריך כדורשת | יוני אלמוג | ד | שנתי | 12:00-10:00 | 2 |
| 4807.00 | מאמן כושר אישי\* | שרון ווסקו | ד | שנתי | 14:00-12:00 | 2 |
| 4853.00 | מאמן כושר גופני במשחקי כדור | מנחם יורם | ו | שנתי | 14:00-08:15 | 8 (4) |

( ) השעות המופיעות בסוגריים הן השעות המוכרות לתואר.

|  |  |
| --- | --- |
| \* | תנאי קבלה: מדריך כושר גופני ובריאות. לעומדים בדרישות הקורס תוענק תעודת "מדריך בכיר לאימון התנגדות". |

\*\* 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 תשפ"ב**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **הקורס** | **תשלום (₪)** | **הערות** |
| מציל בבריכה | 985 | לעומדים בדרישות הקורס תוענק תעודת מציל מוסמך סוג 1 מטעם משרד התעשייה, המסחר והתעסוקה (התמ"ת) |
| מאמן כושר אישי | 985 | תנאי לקבלת תעודת מאמן כושר אישי, תעודת מדריכי בריאות וכושר (חדר כושר) |
| מדריך לריצות ארוכות | 1900 |  |
| מאמן כושר גופני במשחקי כדור | 2960 | ההרשמה לקורס התקיימה מראש |
| מדריך פילאטיס מזרן | 3250 | תנאי לקבלת תעודה: התנסות מעשית וצפייה במרכזי פילטיס מחוץ למכללה |
| מדריך פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה | 985 |  |

**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.

**בלימודי תעודה חלה חובת נוכחות של 80% בשיעורים חובה זו חלה גם על סטודנטים במעמד ספורטאים מצטיינים.**

**הקורסים מתקיימים בימי ו' בשבוע.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **שעה** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4874.05 | קורס מאמני כדורסל | צוות מורים | 08:00 - 14:30 | ש | 4 |
| 4870.05 | קורס מאמני כדורעף | צוות מורים | 08:00 - 14:30 | ש | 4 |
| 4878.05 | קורס מאמני כדוריד | צוות מורים | 08:00 - 14:30 | ש | 7 |
| 4885.05 | קורס מאמניכדורגל | צוות מורים | 08:00 - 14:30 | ש | 9 |
| 4882.10 | קורס מאמני התעמלות | צוות מורים | 08:00 - 14:30 | ש | 9 |
| 4871.05 | קורס מאמנישחייה | צוות מורים | 08:00 - 14:30 | ש | 8 |
| 4877.05 | קורס מאמניאתלטיקה | צוות מורים | 08:00 - 14:30 | ש | 8 |

**קורסי העשרה בתשלום עם הנחה משמעותית**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעות** | **ש"ש** | **תשלום**  **(₪)** |
| 8106.00 | שחייה שיקומית הידרותרפיה לתלמידי המכללה | דואר-פליס | ג | ש | 08:15 – 17:30 | 12 | 8900 |
| 3907.00 | מנחים לפעילות בתנועה  ובמוסיקה וליווי התפתחותי | רכס | ד | ש | 08:15 - 15:30 | 11 | 5950 |
| 3966.00 | התמחות בהוראת החינוך הגופני לגיל הרך | רכס | ד | ש | 15:30 – 21:30 | 8 | 3950 |
| 3973.00 | מאמנים לכדורשת | אלמוג | ו | ש | 08:15 – 13:15 | 3 | 1950 |

**הערה**: **ההרשמה על בסיס מקום פנוי בקורס**

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

**סמינריונים המוצעים לשנה ד' -רשימה ופירוט הקורסים**

**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** |
| 4218.07 | חינוך אזרחי ודמוקרטיה | ד"ר יעקב ג. זבולון | ד | א | 10:00 – 14:00 |
| 4212.04 | אתיקה בחינוך | ד"ר גילה יעקב | ד | א | 18:00-14:00 |
| 4214.04 | מחקר יחיד – אסטרטגיות לבניית מוטיבציה ולמדידת שינוי | ד"ר אפרת אלרן | א | ב | 12:00 – 16:00 |
| 4216.06 | ספורט להתפתחות האדם והחברה | ד"ר מיכל ארנון | ד | ב | 10:00 – 14:00 |
| 4211.03 | נוירופדגוגיה: יישומים של חקר המוח בהוראה ולמידה | ד"ר גל בן יהודה | ד | ב | 18:00-14:00 |
| 4214.05 | פסיכולוגיה בחינוך גופני | פרופ' סימה זך | נלמד בקיץ תשפ"ב 2021 | | |
| 4217.40 | אסטרטגיות ודרכי למידה בתחום המוטורי | ד"ר עינת ינוביץ | נלמד בקיץ תשפ"ב 2021 | | |
| 4216.40 | חקר מודלים בהוראת חינוך גופני | ד"ר רונה כהן | נלמד בקיץ תשפ"ב 2021 | | |
| 4218.40 | העצמה מוטורית ורגשית-חברתית של ילדים בעלי הפרעה התפתחותית בקואורדינציה (DCD) | ד"ר אורלי יזדי-עוגב | נלמד בקיץ תשפ"ב 2021 | | |

**סמינריון בתחום מדעי** **החינוך הגופני**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | | **סמ'** | **שעות** |
| 4236.41 | סגנונות ניהול, מוטיבציה ולמידה בארגונים בספורט | ד"ר שמחה אבוגוס | א | | א | 12:00 – 16:00 |
| 4235.09 | ניתוח ביצועי ספורט בהתבסס על נתוני עתק (Big Data) | ד"ר איליה מורגולב | א | | ב | 12:00 –16:00 |
| 4232.08 | המאמן כמוביל קבוצה | פרופ' סימה זך | ד | | א | 12:00 – 16:00 |
| 4233.06 | הכלה, התאמה ועיצוב אוניברסלי בחינוך הגופני ובספורט | פרופ' ישעיהו שייקה הוצלר | ד | | א | 14:00 – 18:00 |
| 4231.04 | תהליכי למידה וזכרון תנועתי וביטויים במוח ובהתנהגות אצל ילדים ומבוגרים עם וללא ADHD | ד"ר אורלי פוקס | ד | | ב | 10:00 – 14:00 |
| 4239.01 | אפידמיולוגיה של פעילות גופנית  ותזונה | ד"ר סיגל אילת-אדר | ד | | ב | 12:00 – 16:00 |
| 4233.07 | למידה מעוגנת גוף | ד"ר איתמר שדילוב-ארז | ד | ב | | 14:00 – 18:00 |
| 4234.03 | היבטים תפיסתיים קוגניטיביים של ביצועים מוטורים | ד"ר גל זיו | ה | א | | 14:00 – 18:00 |
| 4253.09 | תזונה ופעילות גופנית מותאמות אישית-טכנולוגיות ושיטות חדשניות במאה ה-21 | ד"ר אסף בוך | ה | ב | | 14:00 – 18:00 |
| 4254.40 | ביומכניקה וספורט – שיפור ביצוע ומניעת פציעות | פרופ' משה איילון | נלמד בקיץ תשפ"ב | | | |
| 4237.03 | פעילות גופנית, מיטבית ותפקודי מוח | ד"ר דניאלה כהן | נלמד בקיץ תשפ"ב | | | |
| 4252.02 | גנטיקה וספורט : היבטים גנטיים של יכולות גופניות | ד"ר סיגל בן-זקן | נלמד בקיץ תשפ"ב | | | |

**סטודנט המבקש לפרוש מסמינריון חייב להודיע על כך למנהל לומדים-דקנט; אם פרש עד שבועיים מתחילת הסמינריון אינו חייב בתשלום אם פרש לאחר שבועיים מתחילת הקורס או פרש ולא הודיע יחויב בתשלום על הקורס, גם אם פרש בטווח השבועיים המותרים. על-פי התקנון את העבודה יש להגיש, בנוסחה הסופי, עד היום האחרון בסמסטר בו נלמד הקורס. המרצה בקורס רשאי לתת אורכה נוספת של עד חצי שנה מיום סיום הקורס. סטודנט שלא יגיש את העבודה בזמן יחויב לחזור על הסמינריון וישובץ לסמינריון אחר. הקורס יחויב בתשלום של 2 ש"ש. לא ניתן ללמוד אצל אותו מרצה שני סמינריונים.**

**פירוט הסמינריונים בתחום מדעי החינוך**

**חינוך אזרחי ודמוקרטיה קוד: 4218.07**

סמינריון (2 ש"ש)

**ד"ר יעקב ג. זבולון**

**ראשי פרקים**

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).

**נושאים לעבודה סמינריונית**

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 .

**דרכי 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 .

**אתיקה בחינוך קוד:4212.04**

סמינריון (2 ש"ש)

**ד"ר גילה יעקב**

**מטרות**

1. לאפשר לסטודנטים להכיר את התשתית התיאורטית בתחום האתיקה
2. להבין את היות האתיקה מרכיב בזהות מקצועית של אנשי חינוך
3. לרכוש כלים לזיהוי והתמודדות ראויה עם אתגרי הדרכה וחינוך באמצעות שימוש רלוונטי במודלים לקבלת החלטות אתיות.

**ראשי פרקים**

מוסר, אתיקה וחוק-אבחנות 2. דמוקרטיה וזכויות אדם 3. ערכים בחינוך 4. הזכות לחינוך 5. אתיקה מקצועית תשתית תיאורטית וביטוי בשדה המקצועי 6. עקרונות אתיים וקוד אתי 7. תורות מוסר- דאונטולוגיה-עמנואל קאנט 9. תאוריה של צדק-ג'ון רולס 10. מודלים לקבלת החלטות אתיות 11. מי אני שאחליט על גורלם? סיפורו של מחקר 12. התמודדות עם דילמות אתיות משדה העשייה היומיומי-סדנה והצגת רפרטים.

**נושאים לעבודה הסמינריונית**

1. סודיות וחשיבותה במערכת החינוך 2. אתיקה במתן ציונים 3. היבטים אתיים של חינוך בעידן הפרטה 4. אתגרים בחנוך שוויוני 5. בין מורה להורה- אתיקה של קשר מורה תלמיד 6. לא יכול לא רוצה-דילמות בחינוך גופני.

**דרך ההוראה בקורס:** שיעורים פרונטליים בכיתה בשילוב דיונים וצפייה בסרטים. עבודת כיתה עצמית+ שאלות מרחוק. הנחיה אישית בתהליך. הצגת סוגיה באמצעות רפרט.

**מחקר יחיד - אסטרטגיות לבניית מוטיבציה ולמדידת שינוי קוד: 4214.04**

סמינריון (2 ש"ש)

**ד"ר אפרת אלרן**

**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.

**ספורט להתפתחות האדם והחברה קוד: 4216.06**

סמינריון (2 ש"ש)

**ד"ר מיכל ארנון**

**מטרות**

משחר ההיסטוריה ממלא הספורט תפקיד חשוב בתרבות האנושית, בין אם בצורה של ספורט תחרותי, פעילות גופנית או משחק .לספורט יש שפה בין לאומית שאינה מצריכה תרגום, והוא יכול לפעול בעלות נמוכה. ההתעניינות בספורט היא כלל עולמית ולכן יש לו כוח משיכה והשפעה על האדם, החברה והכלכלה. בעשור האחרון קיבל הספורט הכרה בין לאומית כבעל פוטנציאל לקידום הבריאות, החינוך, הפיתוח והשלום. ארגונים בין לאומיים רבים שבראשם עומד האו"ם הכריזו על הספורט ככלי משמעותי לקידום האדם והחברה.

**נושאים לעבודה סמינריונית**

תחומי הפעילות העיקריים של הספורט ככלי מקדם הם ,1.פיתוח אישי של האדם (אורח חיים בריא, חוסן נפשי, דימוי עצמי וכו' ), 2.מניעת מחלות וקידום בריאות, 3.קידום אוכלוסיות בסיכון , 4.קידום אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים ,5.שילוב חברתי ופיתוח הון חברתי, 6.גישור בין תרבויות וקידום השלום ,7 שוויון בין המינים , 8.התפתחות כלכלית אישית ולאומית

הפוטנציאל החיובי של הספורט אינו מתפתח באופן אוטומטי. הוא דורש התערבות מקצועית ואחראית, בקורס זה יושם דגש על סקירת המחקרים המדעיים לבדיקת יעילותם של תכניות התערבות השונות , בנוסף, במהלך הקורס המשתתפים יחשפו לארגונים המרכזיים העוסקים בתחום זה בארץ וילמדו על דרכי הפעולה הייחודיים של כל תחום.

**דרך הוראה בקורס:** הרצאות, מפגשים עם מרצים אורחים, דיונים ורפרטים.

**נוירו-פדגוגיה: יישומים של חקר המוח בהוראה ולמידה קוד:4211.03**

סמינריון (2 ש"ש)

**ד"ר גל בן-יהודה**

נוירו-פדגוגיה יוצרת חיבורים בין מדעי המוח, פסיכולוגיה ופדגוגיה, במטרה להיטיב את דרכי ההוראה והלמידה. ידע בנוירו-פדגוגיה מאפשר להבין טוב יותר את האופן בו אנו לומדים ומלמדים, ומסייע לשיפור ופיתוח של שיטות הוראה ואסטרטגיות למידה על בסיס ממצאים אמפיריים.

**מטרות**

1. להכיר את הממשק בין חקר המוח, מדעי הלמידה וחינוך 2. ללמוד על היבטים שונים של נוירו-פדגוגיה ותרומתם לתהליכי הוראה-למידה 3.לרכוש מיומנויות של מחקר וכתיבה מדעית

**ראשי פרקים**

1. היבטים קוגניטיביים: קשב וזיכרון ברכישת מיומנויות בשיעורי חינוך גופני
2. היבטים חברתיים-רגשיים: תרומתם של תחושת מסוגלות, מוטיבציה, ושייכות להוראה-למידה
3. היבטים סביבתיים: השפעתם של גורמים חיצוניים (שינה ופעילות גופנית) על תהליכי למידה

**נושאים לעבודה סמינריונית**

1. סוגי קשב ולמידה מוטורית
2. תודעה נטועת גוף (embodied cognition) ורכישת מיומנויות בשיעורי חינוך גופני
3. העלאת המוטיבציה ותחושת המסוגלות באמצעות שיעורי החינוך הגופני
4. עידוד תחושת שייכות בעזרת פעילויות ספורט קבוצתיות.
5. העלאת המודעות לתרומת פעילות גופנית להישגיים אקדמיים.
6. השפעת הרגלי שינה על זיכרון ולמידה בקרב תלמידי על-יסודי.
7. נושאים נוספים בתאום עם מרצה הקורס

**דרך ההוראה בקורס**

הרצאות ודיונים 50%

הרצאות סטודנטים 10%

הדרכה אישית וקבוצתית בכתיבת עבודה 40%

**פירוט הסמינריונים מתחום מדעי החינוך הגופני**

**סגנונות ניהול, מוטיבציה ולמידה בארגונים בספורט**

סמינריון (2 ש"ש)

**ד"ר שמחה אבוגוס קוד:** **4236.41**

**מטרות**

1. לחשוף את הסטודנט לתפיסות וגישות שונות לגבי מאפייניו של המנהל האיכותי, מיומנויות הניהול הנדרשות ממנו, והאופן שבו הוא יכול להשפיע על השגת יעדי הביצוע של ארגון, בדגש על ארגונים בספורט. בקורס ידונו הנושאים הבאים: טיפוסי מנהלים, סגנונות ניהול, סגנונות קבלת החלטות, חוללות עצמית של מנהלים, והשפעת סגנון הניהול על המוטיבציה והלמידה של פרטים בארגון או בקבוצה.

2. לפתח מיומנות להערכה וביקורת של מאמרים בתחום.

3. להקנות לסטודנט מיומנויות לביצוע עבודת חקר על כל שלביה: כתיבה של הצעה לעבודת חקר סביב שאלת מחקר, איסוף ועיבוד בסיסי של נתונים לצורך מענה על שאלת המחקר, וכתיבת עבודה סמינריונית על בסיס הממצאים.

**ראשי פרקים**

1. מנהיגות כתופעה פסיכולוגית-חברתית 2. כריזמה: מאפייני התופעה, אבני דרך מרכזיות של המחקר בתחום, והמקור לתופעה (מולד או נרכש) 3. מודלים של מנהיגות והתפתחות החשיבה בחקר מנהיגות: גישת התכונות, גישות התנהגותיות, גישות מצביות, וגישת יחסי-הגומלין 4. הגישה האינטגרטיבית-השוואתית לחקר תופעת המנהיגות: צרכי המונהגים, צרכי המנהיג, והנסיבות 5. היבטים פסיכולוגיים בחקר תופעת המנהיגות 6. מנהיגות בחיי היום-יום: מנהיגות מתגמלת, מנהיגות מעצבת, ואי-מנהיגות 7. מנהיגות בארגונים בספורט 8. מנהיגות וניהול בארגונים: אפיון תפקידי המנהל בארגון בכלל, ובארגון ספורט בפרט 9. מנהיגות אפקטיבית, ופיתוח מנהיגות בארגון ספורט: האם הדבר אפשרי? 10. סגנונות ניהול וקבלת החלטות של מנהיגים מטיפוסים שונים 11. תיאוריות של מוטיבציה: הפרדיגמה הקוגניטיבית-חברתית, ותיאוריית החוללות העצמית 12. חוללות עצמית בספורט: המחקר על "היד החמה" והמחקר על שחקני הכרעה 13. למידה באמצעות חיזוקים: המחקר על שחקני כדורסל מקצוענים בליגת האן. בי. איי.

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

1. השפעת סגנונות ניהול על שביעות רצון של ספורטאים 2. נשים מנהלות בארגוני ספורט: המקרה של אלונה ברקת מהפועל באר-שבע בכדורגל 3. הקשר בין סגנון המנהיגות הנתפס לבין רמת המוטיבציה של ספורטאים בקבוצה 4. מודל מנהיגות בחינוך גופני ובספורט 5. ניתוח תפקידו של מנהל בתהליך שינוי בארגון ספורט 6. ניתוח מנהיגותו של מאמן קבוצה/קפטן נבחרת בתנאי משבר 7. השפעת סגנון הניהול על אקלים ארגוני ותחושת מחויבות של עובדים במפעל לייצור ציוד ספורט/במכון כושר/או במועדון ספורט 8. תגמולים חומריים ובלתי-חומריים ומוטיבציה בספורט 9. מאמן ועוזר מאמן בקבוצת כדורסל/כדורגל/כדורעף: תפיסת תפקידם, סגנון הניהול שלהם, ותהליכי קבלת ההחלטות שלהם 10. הקשר בין סגנונות ניהול של מאמן לבין כוונות פרישה של ספורטאים בענפי ספורט אישיים וקבוצתיים 11. השפעת סגנון ניהול על מצבי לחץ וחרדה בספורט 12. מחקר משווה בין דפוס המנהיגות הנתפס בעיני אוהדים, בעיני התקשורת, ובעיני ספורטאים של דמות חשובה מעולם הספורט 13. מאבקי כוח על תפקידי מנהיגות/ניהול בספורט 14. מחקר משווה בין סגנונות ניהול המשחק בידי רכזי משחק בקבוצות שונות 15. ניתוח של שינויים בתפקידי הניהול לאורך מחזור חייה של קבוצה בענף ספורט מסוים 16. מחקר משווה של אסטרטגיות להנעה של ספורטאים מנקודת מבט של מאמן/פסיכולוג ספורט/עוזר מאמן/מנהל קבוצה 17. מדוע נשים מתקשות להגיע לתפקידי ניהול בכירים בספורט? חקר מקרה 18. הקשר בין רמת הבשלות (הבגרות) של ספורטאים לבין סגנון המנהיגות/הניהול המתאים 19. ניהול של מוסדות להכשרת ילדים ונוער בעלי כישורים ספורטיביים גבוהים 20. ביטויים של כריזמה בספורט: מחקר משווה של תפיסת הכריזמה של דמויות חשובות מעולם הספורט.

**דרך ההוראה בקורס:** ההוראה בקורס תהיה מותאמת למצב שבו נידרש להוראה מקוונת מרחוק. בתנאים כאלה, ישולבו בקורס שיעורים א-סינכרוניים (מוקלטים), שיעורים סינכרוניים בזום, והנחיה אישית וקבוצתית בזום. במסגרת הקורס ישולבו רפראטים שיכינו הסטודנטים כחלק ממטלות הקורס.

|  |  |
| --- | --- |
| **ניתוח ביצועי ספורט בהתבסס על נתוני עתק (Big Data)**  סמינריון (2 ש"ש)  **ד"ר איליה מורגולב** | **קוד: 4235.09** |

**מטרות**

1. להבין מה הוא ה-Big Data וכיצד בא לידי ביטוי בעולם הספורט.
2. להכיר את הגופים שמקודדים ואוגרים נתונים בעולם הספורט.
3. ללמוד כיצד ניתן להוריד מידע למסד נתונים הזמין לניתוח.
4. ללמוד את יסודות ניתוח מסדי הנתונים ב-SPSS ואקסל.

**ראשי פרקים**

1. סקירה כללית על עידן ה- Big Data בספורט 2. חברות נתונים ומאגרי נתונים הקיימים בעולם הספורט 3. שימושים נפוצים של Big Data בכדורגל, כדורסל, טניס, שחמט ועוד 4.SPSS וניתוח מסדי נתונים גדולים 5. פיתוח רעיונות למחקר בהסתמך על ידע והכלים שנלמדו בקורס 6. ניתוחי מקרה.

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

ניתוח מסד נתונים של ביצוע או התנהגות בעולם הספורט לקבלת תובנות בעלות משמעות יישומית לענף הספורט עצמו או משמעות תיאורטית. דוגמאות: 1. קרן קצרה או ארוכה, השוואת אחוזי הבקעת שערים 2. שלושה לניצחון או שתיים לשוויון, אסטרטגיה אופטימאלית בסיום משחק כדורסל 3. הקשר בין לחץ לכמות שגיאות בניסיון ההגשה הראשון בטניס 4. השפעת הרחקות לשתי דקות על ביצוע קבוצות כדוריד 5. האם שחקנים כוכבים זוכים ליותר שריקות לעבירות תוקף בכדורסל.

\* לא ניתן לנתח שאלונים או ראיונות.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, סדנאות, רפרטים. **הסמינריון מיועד לבעלי\ות עניין בתחום הנתונים והסטטיסטיקה. ניתן להתייעץ בטרם ההרשמה: eliamorgulev@yahoo.com**

המאמן כמוביל קבוצה קוד: 4232.08

סמינריון (2 ש"ש)

**פרופ' סימה זך**

# מטרות

1ללמוד על מורכבות הקשר בין מאמן לבין ספורטאי ובין מאמן לבין קבוצה. 2להכיר את מאפייני התקשורת בין המאמן לבין הקבוצה באימון ובתחרות.3.להכיר דרכי הכנה מנטלית לשיפור הביצוע.4.לרכוש מיומנויות לכתיבה מדעית.

**ראשי פרקים**

1.מאפייני האינטראקציה בקבוצה (מאמן-ספורטאי-חברי קבוצה). 2.יצירת אקלים מוטיבציוני

3. משאבי התמודדות פסיכולוגיים. 4.דרכי הכנה מנטלית לשיפור ביצועים

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

1. תכני שיחת קדם תחרות בספורט קבוצתי (והקשר לביצוע במחצית הראשונה של המשחק).

2. תהליכים קבוצתיים והשפעותיהם על הישגי הקבוצה והיחיד.3.יחסי גומלין בין מאמן ושופט במשחקי כדור. 4. הקשר בין החלפת מאמן במהלך עונה לבין תפקוד הקבוצה לאחר ההחלפה. .5ה אימון על הקווים.

הקשר בין מאמן כושר אישי לבין המתאמן/ת (כמו למשל השפעה על ביצוע גופני, שביעות רצון,

תחושת well-being , התמדה). 6.קבוצות ריצה – מה קורה שם?

# דרך ההוראה בקורס

## הרצאות ודיונים 55%

הרצאות סטודנטים 10%  
הדרכה אישית וקבוצתית בכתיבת עבודה 35%

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **הכלה, התאמה ועיצוב אוניברסלי בחינוך הגופני ובספורט**  סמינריון (2 ש"ש)  **פרופ' ישעיהו שייקה הוצלר** | **קוד: 4233.06** | |  |

# המטרות

1. להכיר סוגי זיכרון.

2. להכיר את האיזורים במוח הקשורים לזיכרון.

3. להכיר תהליכי למידה וזיכרון למיומנויות מוטוריות.

4. להכיר הבדלים בלמידה וזיכרון בין אנשים עם וללא ADHA.

# ראשי פרקים

1. סוגי זיכרון – זיכרון לטווח קצר, זיכרון עבודה, זיכרון לטווח ארוך 2. זיכרון דקלרטיבי וזיכרון פרוצדוראלי 3. אזורים במוח הייחודיים לסוגי הזיכרון השונים 4. תהליכי למידה ופיתוח זיכרון ארוך טווח למיומנויות מוטוריות 5. תהליכי למידה וזיכרון אצל מבוגרים וילדים עם ADHD 6. פעילות גופנית והשפעתה על למידה וזיכרון תנועתי

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

הערכת תהליכי זיכרון תנועתי אצל אנשים עם וללא ADHD; גורמים המשפיעים על תהליכי למידה וזיכרון אצל אנשים עם וללא ADHD: השפעת קשב, מוטיבציה, מועד הלימוד ביום, אור וחושך, פעילות גופנית מקדימה, הפרעה ע"י לימוד מיומנות אחרת, לימוד שתי מיומנויות דומות עוקבות.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, קריאת מאמרים, מצגות סטודנטים.

|  |  |
| --- | --- |
| **תהליכי למידה וזיכרון תנועתי וביטויים במוח ובהתנהגות אצל אנשים עם וללא ADHD**  (סמינריון 2 ש"ש)  **ד"ר אורלי פוקס קוד :4231.04** |  |

# המטרות

1. להכיר סוגי זיכרון.

2. להכיר את האיזורים במוח הקשורים לזיכרון.

3. להכיר תהליכי למידה וזיכרון למיומנויות מוטוריות.

4. להכיר הבדלים בלמידה וזיכרון בין אנשים עם וללא ADHA.

# ראשי פרקים

1. סוגי זיכרון – זיכרון לטווח קצר, זיכרון עבודה, זיכרון לטווח ארוך 2. זיכרון דקלרטיבי וזיכרון פרוצדוראלי 3. אזורים במוח הייחודיים לסוגי הזיכרון השונים 4. תהליכי למידה ופיתוח זיכרון ארוך טווח למיומנויות מוטוריות 5. תהליכי למידה וזיכרון אצל מבוגרים וילדים עם ADHD 6. פעילות גופנית והשפעתה על למידה וזיכרון תנועתי

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

הערכת תהליכי זיכרון תנועתי אצל אנשים עם וללא ADHD; גורמים המשפיעים על תהליכי למידה וזיכרון אצל אנשים עם וללא ADHD: השפעת קשב, מוטיבציה, מועד הלימוד ביום, אור וחושך, פעילות גופנית מקדימה, הפרעה ע"י לימוד מיומנות אחרת, לימוד שתי מיומנויות דומות עוקבות.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, קריאת מאמרים, מצגות סטודנטים.

|  |  |
| --- | --- |
| **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.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**למידה מעוגנת גוף** **קוד:4233.07**

סמינריון 2 ש"ש

**ד"ר איתמר ארז שידלוב**

**מטרות**:

1. להכיר את הדרכים, שבהן תיאוריות "מעוגנת גוף״ עשויות להיות רלוונטיות ללמידה
2. להכיר ולהבין תפקידן של חוויות גופניות – תחושות, פעולות והקשרים שעימם פועלים בהבניית החשיבה
3. לתכנן וליישם תוכנית התערבות באחד ממקצועות הליבה הנלמדים בבתי הספר באמצעות חוויות גופניות – "למידה מעוגנת גוף" (Embodied Cognition Learning).

**ראשי פרקים**

* תיאוריות קוגניטיביות שונות של "חשיבה מעוגנת גוף״ (Embodied Cognition Theory), מדוע הם התפתחו ועל אילו צרכים הם ענו.
* דרכי סיוע בהבנת מושגים מופשטים.
* קוגניציה מעוגנת בפעולה.
* מקום הגוף על חוויותיו הסנסומוטוריות בתוך הקשר ביולוגי, פסיכולוגי ותרבותי.
* היבטים שונים של "למידה מעוגנת בגוף" – כתמיכה בביטוי של החשיבה בדרכים שונות.
* שילוב "למידה מעוגנת גוף" במסגרת לימודי המדעים תלמידי חטיבת ביניים.
* שיטות המחקר המשמשות במחקר החינוכי של "למידה מעוגנת בגוף".

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

* למידה של נושאים בפיזיקה דרך בניית מודלים מעוגני גוף בהקשר סביבתי.
* למידה של מושגים מופשטים בגיל הרך.
* השוואת למידה מבוססת סימולציה גופנית בקבוצה של מושגים בכימיה טובה ללמידה בכלים פרונטאליים.
* השפעת מושגים מופשטים מעוגנים בגוף באמצעות מטאפורות של אינטראקציה בין הגוף והסביבה על תהליכי חשיבה ולמידה.

**דרך ההוראה**: הרצאות, סדנאות, רפרטים

**היבטים תפיסתיים- קוגניטיביים של ביצועים מוטורים קוד: 4234.03**

סמינריון (2 ש"ש)

**ד"ר גל זיו**

**מטרות**

1. הכרת שיטות ואסטרטגיות תפיסתיות-קוגניטיביות העשויות לשפר ביצוע של מיומנויות מוטוריות.

2. הכרת שיטות מחקר רלוונטיות לתחום.

3. פיתוח יכולת קריאה ביקורתית של תכנים המפורסמים בתחומים אלו.

4. הכרה והתנסות בסגנון כתיבה מדעי.

**ראשי פרקים**

1. מבוא לנושאי הקורס. 2. מתודולוגיה של העבודה הסמינריונית המחקרית והספרותית. 3. מהו ביצוע מוטורי, מהי למידה מוטורית? ההבדל בין למידה ביצוע. 3. תנועות עיניים והשפעתן על ביצועים מוטוריים. 4. נקודת האתגר האופטימלית ללמידה. 5. הגדלת הציפייה של הלומד להצלחה. 6. מתן עצמאות ללומד במהלך הלמידה. 7. מיקוד קשב בזמן הלמידה.

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

1. השפעת סדר בחירת המטלות ללימוד על ההצלחה. 2. השפעת מיקום ומשך מיקוד המבט על הצלחה בביצוע מטלות דיוק. 3. השפעת קושי המטלה ללימוד ושינוי קושי המטלה על הלמידה. 4. מתן משוב כפוי או בחירת הלומד ללמד משוב וההבדל ביכולת הלמידה. 5. הגדלה או הקטנה של הציפיה להצלחה בלימוד המטלה והשפעתן על הלמידה. 6. השפעת מיקוד הקשב על הביצוע.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, קריאת מאמרים, מצגות סטודנטים.

|  |  |
| --- | --- |
| **תזונה ופעילות גופנית מותאמות אישית – טכנולוגיות ושיטות חדשניות במאה ה21 קוד: 4253.09**  סמינריון 2( ש"ש)  **ד"ר אסף בוך** |  |

**מטרות**

1. לתאר ולהכיר את האתגרים בהטעמת שינויים באורחות החיים בכלל ובתזונה ופעילות גופנית בפרט

2. לתאר ולהכיר חלק משיטות הטמעת אורחות חיים בכלל ובתזונה ופ"ג בפרט הנפוצות ונקודות התורפה שלהן

3. להיחשף לחלק משיטות הטמעת אורחות חיים בכלל ובתזונה ופ"ג החדשניות בדגש על שיטות טכנולוגיות חדשות

4. לפתח הצעות חדשות ו/או לשפר הצעות קיימות להטמעת שינויי תזונה ופ"ג שיהיו יעילות עם היענות גבוהה יחסית.

**ראשי פרקים**

1. הגדרות מדידות להצלחה בשינוי אורחות חיים בכלל ובתזונה וע"ג בפרט 2. שיעורי הצלחה ואי הצלחה וסיבות להצלחה ואי הצלחה בשינוי אורחות חיים בכלל ובתזונה ופ"ג בפרט 3. שיטות הדיאטה והפ"ג הנפוצות, מאפייניהם ושיעורי ההצלחה שלהם 4. סדרת הרצאות אורח לפתרונות טכנולוגיים ו/או שיטות תזונה ופ"ג חדשניות ודיון בפתרון שהם מציעים לצרכים ושיעורי ההצלחה שלהם 5. פיתוח שיטות חדשות על ידי הסטודנטים ו/או שיפור הצעות קיימות – בתימוכין מחקרי הכולל מענה לצרכים, תיאור השיטות ובחינת היתכנות

**נושאים לעבודות סמינריוניות**

1. סקירת האתגרים בשינוי אורחות חיים (תזונה ו/או פ"ג) באוכלוסיות מיוחדות נפוצות עם או ללא פתולוגיות כגון : חולי סוכרת, השמנה או במעגל החיים כמו קשישים, נשים בהיריון 2. סקירת שיעורי ההצלחה/ כשלון בשינוי אורחות חיים (תזונה ו/או פ"ג) באוכלוסיות מיוחדות נפוצות עם או ללא פתולוגיות כגון : חולי סוכרת, השמנה או במעגל החיים כמו קשישים, נשים בהיריון 3. סקירת גורמים מנבאים לשיעורי ההצלחה/ כשלון בשינוי אורחות חיים (תזונה ו/או פ"ג) באוכלוסיות מיוחדות נפוצות עם או ללא פתולוגיות כגון : חולי סוכרת, השמנה או במעגל החיים כמו קשישים, נשים בהיריון 4. להציע מכשיר/ טכנולוגיה או שיטה חדשנית לשיפור ההיענות לשינוי בתזונה ו/או פ"ג באוכלוסייה מוגדרת תוך סימוכין מהספרות המדעית 5. להציע דרכים לשיפור שיטות שהוצגו בקורס לשינוי בתזונה ו/או פ"ג באוכלוסייה מוגדרת תוך סימוכין מהספרות המדעית

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות כולל הרצאות אורח של יזמים בתחום, סדנאות, רפרטים.

**צירופים אסורים - שנה ד'**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם המרצה** | **שם הקורס** | **סוג הקורס** |

4216.04 ד"ר רונה כהן חקר מודלים בהוראת חינוך גופני סמינריון

**צירוף אסור עם**

4113.50 ד"ר רונה כהן הוראה שיתופית: מתאוריה למעשה חקר הוראה

**סוגיות לבחירה - שיעורים ותרגילים (שו"תים)**

**לשנה ד': רשימה**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעות** |
| 4136.09 | סוגיות נבחרות בספורט וכלכלה | ד"ר איליה מרגולב | א | א | 16:00-14:00 |
| 4131.07 | ישראל והתנועה האולימפית | ד"ר עמיחי אלפרוביץ | א | ב | 16:00-14:00 |
| 4154.04 | פעילות גופנית ומאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף | ד"ר מרון רובינשטיין | א | ב | 14:00-12:00 |
| 4131.08 | תאוריות ארגון בספורט | ד"ר בשמת סקאי | ג | א | 16:00-14:00 |
| 3595.16 | היבטים רגשיים וחברתיים בקרב לקויי למידה והפרעות קשב | ד"ר קטי סאנציקי מולר | ג | ב | 16:00-14:00 |
| 3592.15 | היבטים חברתיים בזקנה | ד"ר יהודית ראובני | ג | ב | 16:00-14:00 |
| 4154.02 | ביומכניקה של פגיעות ספורט | פרופ' משה איילון | ד | א | 10:00-08:00 |
| 4136.05 | ספורט ומגדר | ד"ר רונה כהן | ד | א | 12:00-10:00 |
| 4141.05 | Intercultural Competence Through Sport | ד"ר דבורה הלרשטיין | ד | א | 14:00-12:00 |
| 4134.08 | מהגרים וייצוג לאומי בספורט העולמי | ד"ר עמיחי אלפרוביץ | ד | א | 16:00-14:00 |
| 4136.06 | מיינדפולנס בתנועה ובספורט- לשינוי גישה בחיים | ד"ר דניאלה כהן | ד | ב | 10:00-08:00 |
| 4141.08 | Perception and Skill Acquisition | ד"ר גל זיו | ד | ב | 12:00-10:00 |
| 4135.10 | ספורט ככלי לגישור תרבויות | ד"ר דבורה הלרשטיין/מחמוד סנידיאני | ד | ב | 14:00-12:00 |

**על פי הנחיות המל"ג:**

סטודנטים בעלי פטור באנגלית נדרשים ללמוד שני קורסים עיוניים באנגלית, מתוך 5 קורסי בחירה.

סטודנטים ברמת מתקדמים ב' נדרשים ללמוד קורס זה ובנוסף קורס עיוני אחד באנגלית.

**סוגיות לבחירה - שיעורים ותרגילים (שו"תים):**

**פירוט**

## סוגיות נבחרות בספורט וכלכלה קוד: 4136.09

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר איליה מורגולב**

**מטרות**

1. לסקור את התיאוריות המרכזיות בכלכלה
2. ללמוד כיצד ניתן לחקור ספורט בעזרת כלים מקרו ומיקרו כלכליים
3. העשרת ידע כללי

**ראשי פרקים**

1. מיקרו כלכלה, מהי? 2. תורת המשחקים וספורט 3. כלכלה התנהגותית וספורט 4. תיאוריית הפרוספקט של כהנמן וטברסקי וספורט 5. מקרוכלכלה, מהי? 6. משתנים סוציאו-אקונומיים, פעילות גופנית וספורט 7. איזון תחרותי ויתרון יחסי בספורט 8. השפעות מקרוכלכליות של Mega Sport Events 9. מחלום למציאות: האם נוכל לארח כאן אירוע עולמי? 10. סרט בנושא ספורט ומקרוכלכלה

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, ניתוח מקרה.

**ישראל והתנועה האולימפית קוד: 4131.07**

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.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים.

|  |  |
| --- | --- |
| פעילות גופנית ומאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  **ד"ר מרון רובינשטיין** | **קוד: 4154.05** |

**מטרות**

1. לזהות את הגורמים להשמנת ילדים.
2. לתאר ולדון בהשפעת ההשמנה על מרכיבי כושר גופני בילדים.
3. לתאר ולדון במאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף ובהסתגלותם לפעילות גופנית.
4. לדון ולתכנן תכנית התערבות תנועתית המתאימה לילדים במשקל גוף עודף.

**ראשי פרקים**

1. השמנה בילדים. 2. השפעת השמנה בילדים על מרכיבי כושר גופני. 3. מאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף. 4. הסתגלות ילדים במשקל גוף עודף לאימון גופני. 5. תכניות התערבות להפחתה במסת הגוף השמן בילדים. 6. השפעת תכניות התערבות על מרכיבי כושר גופני ומאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, סיור, תרגילים ועבודות, השתתפות פעילה שיטת הוראה של פתרון בעיות והגשת מטלות שבחלקן העיקרי ייערכו במהלך שעות הלימוד של הקורס.

**תאוריות ארגון בספורט קוד:4131.08**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר בשמת סקאי**

**מטרות**

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

**ראשי פרקים**

תיאוריות ארגון וניהול ארגוני ספורט 2. מחקר בניהול ספורט 33. 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**.**

**היבטים רגשיים וחברתיים בקרב לקויי למידה והפרעות קשב קוד:3595.01**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר סאנציקי מולר קטי**

**מטרות**

1. התלמיד ילמד את הקריטריונים לפיהם מקובל כיום להגדיר ילדים בעלי ליקויי למידה, הפרעת קשב והיפראקטיביות. 2. התלמיד יקבל כלים לאיתור ילדים בעלי לקויי למידה, הפרעת קשב והיפראקטיביות במסגרת שעורי החינוך הגופני.

**ראשי פרקים:**

1. לקויות למידה- מהותם, גורמים ומאפיינים 2. היבטים רגשיים וחברתיים של בעלי לקויות למידה. 3. מאפיינים לימודיים של לומדים בעלי לקויות למידה 4. התאמות לימודיות לתלמידים בעלי לקויות למידה 5. התאמת דרכי הוראה בשיעורי חינוך גופני לתלמיד בעלי לקויות למידה 6. הפרעת קשב והיפראקטיביות : הגדרות ומאפיינים: 7. תפוצה וגורמים להפרעות קשב 8. השלכות רגשיות וחברתיות של הפרעת קשב 9. שיטות לטיפול בהפרעות קשב 10. הביטוי של הפרעות קשב בשעורי חינוך גופני 11. התאמות בהוראה בשעורי חינוך גופני.

**דרך ההוראה בקורס:**

הרצאות: 70%

סדנאות: 15%

רפרטים של סטודנטים: 15%

**היבטים חברתיים של זקנה קוד: 3592.15**

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.

**ביומכניקה של פגיעות ספורט קוד:4154.02**

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.

|  |  |
| --- | --- |
| מיינדפולנס בתנועה ובספורט – לשינוי גישה בחיים שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  **ד״ר דניאלה כהן** | **קוד: 4152.09** |

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים את עקרונות היסוד של עולם המיינדפולנס.

2. לדון בממצאי מחקרים המקשרים בין מיינדפולנס לבין ספורטאים.

3. לתרגל תרגולים מעשיים של השיטה .

**ראשי פרקים**

1. מושגי יסוד, מהו מיינדפולנס, היסטוריה ועד היום. 2. מיינדפולנס בהקשר של מדעי המוח – מה אנחנו יודעים כיום 3. תרגולים תנועתיים ודרכי תרגול למיינפדולנס 4. מחקרים עדכניים בנושא מיינדפולנס ופעילות גופנית 5. מחקרים עדכניים בנושא מיינדפולנס וספורט 6. מיינדפולנס לעומת תרגולים אחרים 7. מיינדפולנס במערכת החינוך 8.פרקטיקה יישומית לשימוש במיינדפולנס בחיי היום יום.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגולים ועבודות.

|  |  |
| --- | --- |
| **ספורט ומגדר קוד:4136.05** |  |

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.

**מהגרים וייצוג לאומי בספורט העולמי קוד:4134.08** שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר עמיחי אלפרוביץ**

**מטרות**

1. לחשוף את הסטודנטים לסוגיית מעבר ספורטאים בין מדינות וייצוג גובר של ספורטאי הישג לאומים ומדינות שלא נולדו בהן.
2. להסביר ולפרט את סוגיית הייצוג הלאומי של הספורטאי בקרב מהגרים ומיעוטים.
3. לעקוב אחר מקורות התופעה, התפתחותה ועתידה.
4. לדון בהשלכות של קיום התופעה של מעבר ספורטאים מהגרים ומתאזרחים על מערכת הספורט העולמית, על המדינה הקולטת ועל המדינות שמאבדות את הנכסים הספורטיביים שלהן.

**ראשי פרקים**

מערכות הספורט הלאומי והבינלאומי; 2. הוועד האולימפי הבינלאומי ואיגודי הספורט הבינלאומיים; 3. בית הדין הגבוה לערעורים בספורט; 4. טל ברודי ו-וילסון קיפקטר – מהגרים שהפכו סמלים במדינות בהן נקלטו; 5. זרים ומתאזרחים בספורט; 6. חוק בוסמן; 7. יבוא מאסיבי של ספורטאים (לדוגמה - קטאר) לעומת הימנעות מיבוא (יפאן); 8. מדינות מהגרים והספורט (ישראל, ארה"ב); 9. מהגרים ומיעוטים ושאלת הייצוג הלאומי – יהודים בעולם, ערביי מדינת ישראל, שחורים בארה"ב; 10. מהגרים ומיעוטים ושאלת הייצוג הלאומי – גרמניה, צרפת, שווייץ; 11. הייצוג הלאומי והגאווה הלאומית של המדינות שמאבדות ספורטאים; 12. טשטוש הלאומיות וצעידה לעבר אזרחות אולימפית במקום אזרחות לאומית

**דרך ההוראה בקורס**: הרצאות, דיונים.

**ספורט ככלי מגשר בין תרבויות קוד: 4135.10**

שעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר דבורה הלרשטיין ומר מחמוד סינדינאי**

**מטרות**:

1. הבנת המושגים 'תרבות' ו'הבנה בין-תרבותית'
2. הכרת הרב-תרבותיות בישראל
3. השימוש בספורט ככלי מגשר בין תרבויות

**ראשי פרקים**:

1. הבנת המונחים 'תרבות' ו'הבנה בין-תרבותית'
2. הכרת התרבויות השונות והמגוונות בישראל
3. מהו דו-קיום ואיך הוא מתקיים בערים מעורבות בארץ
4. התפקידים השונים של ספורט בגישור בין-תרבויות
5. ארגוני ספורט לקידום שלום בישראל
6. פיתוח תכוניות ספורט לגישור בין תרבויות
7. יישום התוכניות בבתי ספר בערים מעורבות

**דרך ההוראה בקורס**: פעילויות קבוצתיות, הרצאות המרצים והרצאות אורח, שימוש במדיות שונות, 4 ימי סיור בערים מעורבות, פיתוח, ארגון ויישום ימי ספורט בבתי ספר בערים מעורבות.

* הקורס כולל 4 ימי סיור בערים מעורבות בישראל.

**Course: Intercultural Competence Through Sport Code: 4141.05**

This course is taught in English

**Lecturer: Dr. Devora Hellerstein**

**Aims:**

1. Understanding the concepts of 'culture' and 'intercultural competence'

2. Familiarity with different theories of intercultural competence

3. Developing an understanding of personal and cultural identity and intercultural understanding

4. Understanding the role of sport in developing intercultural competence

**Outline:**

1. Introducing the concept of intercultural understanding - analysis and complexity of the concept

2. Analysis and understanding of my personal and cultural identity - avoiding stereotypes

3. Theories of how to intercultural competence is developed

4. How to assess intercultural competence

5. The role of sport in the development of intercultural competence

6. Sport for Development and Peace (SDP) programs in Israel and abroad

**Methods of instruction:** group exercises and projects, lectures, group and class discussions, diverse forms of media (video clips, movies, songs)

**Perception and Skill Acquisition Code: 4138.05**

**Lecturer**: Dr. Gal Ziv

**Course goals**

1. The student will understand several theories dealing with the relationship between perception and skill acquisition.
2. The student will understand how human perception affects motor performance.
3. The student will improve his/her ability to critically read scientific literature.

**Course topics**

1. Introduction. 2. Gaze behavior and the Quiet Eye. 3. Attention and performance. 4. The ecological approach and the constraint-led approach. 4. Virtual reality. 5. Situation awareness. 6. Anxiety, perception, and performance. 7. Biological motion. 8. Perceptual-cognitive skill training.

**Teaching methods:** lectures, class discussions.

**שיעורים ותרגילים פתוחים במגמות לשנה ד' – רשימה**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | | **שם הקורס** | **שם המרצה** | | **יום** | | **סמ'** | | **שעות** |
| 3596.02 | | ארגון, תקציב והפקת אירועי ספורט | ד"ר פיני שמעון | | ה | | א | | 10:00–12:00 |
| 3592.05 | | שינוי גיל במערכת התנועה | ד"ר אילת דונסקי | | ה | | א | | 10:00 – 12:00 |
| 3540.09 | | יישום עקרונות מדעיים בהדרכה ובאימון ספורטיבי | ד"ר יוסי חלבה | | ה | | א | | 10:00 – 12:00 |
| 3596.04 | | שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט | ד"ר פיני שמעון | | ה | | א | | 12:00 – 14:00 |
| 3510.01 | | בסיס עיוני – הקינזיולוגיה של היציבה | חנן רפפורט | | ה | | א | | 12:00–-14:00 |
| 3540.01 | | איתור אימון וטיפוח כישרונות וספורטאים צעירים | ד"ר ליאוניד קאופמן | | ה | | א | | 12:00 – 14:00 |
| 3592.11 | | פעילות גופנית בגיל השלישי- מתאוריה למעשה- למבוגרים בתפקוד נמוך | טל יהלום | | ה | | א | | 14:00–16:00 |
| 3550.06 | | המשחק והריקוד המובנה בגיל הרך וחינוך לתנועה בגיל הרך | רבקה ירמיהו | | ה | | א | | 10:00–14:00 |
| 3580.11 | פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות | | ד"ר שרון צוק | ה | | א | | 14:00 – 16:00 | |
| 3550.02 | התפתחות סנסו-מוטורית תקינה בגיל הרך | | יעל רובין | ה | | א | | 14:00 – 16:00 | |
| 3595.06 | מוגבלות שכלית התפתחותית: מאפיינים פסיכומוטוריים | | אורלי אלשייך | ה | | א | | 14:00 – 16:00 | |
| 3580.19 | מבוא לאלקטרופיזיולוגיה ופענוח אק"ג | | ד"ר ולדימיר וקסלר | ה | | א | | 16:00 – 18:00 | |
| 3540.01 | אבחון והערכה בכושר גופני | | רונן גוטליב | ה | | ב | | 10:00–12:00 | |
| 3596.03 | פסיכולוגיה של קבלת החלטות | | פרופ' מיכאל בר-אלי | ה | | ב | | 10:00–12:00 | |
| 4158.05 | הקינזיולוגיה של היציבה - המשך: מבוא לתכנון מערך כולל לטיפוח יציבה ומניעת ליקויים | | מאיה עבאדי | ה | | ב | | 10:00–12:00 | |
| 3580.21 | אבחון, הערכות פיזיולוגיות וההשלכות לאימון אוכלוסיות שונות | | ד"ר אילת גלעדי | ה | | ב | | 10:00 -12:00 | |
| 3595.17 | תרפיה בספורט גישות ושיטות טיפול | | ארתורו קליינבורד | ה | | ב | | 12:00–14:00 | |
| 3596.05 | ספורט ומשפט | | עו"ד יריב טפר | ה | | ב | | 12:00– 14:00 | |
| 3540.08 | היבטים מתקדמים בשיקום פציעות ספורט | | שלמה (שלי) בר סלע | ה | | ב | | 12:00 – 14:00 | |
| 3550.08 | מוסיקה בהוראת התנועה בגל הרך | | דורית אראל | ה | | ב | | 12:00–14:00 | |
| 3580.01 | היבטים קליניים של מחלות קרדיווסקולריות | | ד"ר ולדימיר וקסלר | ה | | ב | | 16:00 – 18:00 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **סמ'** | **שעות** |
| 4540.05 | תזונה, תוספים וסמים בספורט | ד"ר שרון מאור | ב | א | 10:00-08:00 |
| 92.0245 | חדר כושר לגיל המבוגר | איתי הר ניר | ב | א | 10:00-08:00 |
| 4580.18 | אימון גופני בחולי ריאות כרוניים | ד"ר רונן ראובני | ב | א | 10:00-08:00 |
| 4550.07 | שילוב הילד בעל הצרכים המיוחדים בגיל הרך | ד"ר ענבל בכר כץ | ב | א | 10:00-08:00  12:00-10:00 |
| 4592.16 | השמנה וסוכרת בגיל השלישי-מניעה וטיפול באורחות החיים | ד"ר אסף בוך | ב | א | 12:00-10:00 |
| 4550.10 | התפתחות מוטורית גסה וחינוך לשלומות בגיל הרך | ד"ר עינת ינוביץ | ב | א | 12:00-10:00 |
| 4580.16 | התווית תכנית פעילות לבריאים וחולים בעלי צרכים מיוחדים | רוני ויינר | ב | א | 12:00-10:00 |
| 4540.07 | התכנון והיישום של מרכיב התנועתיות - גמישות והקואורדנציה | ד"ר יוסי חלבה | ב | א | 12:00-10:00 |
| 4596.08 | נתוני עתק (Big Data) ואנליטיקה בספורט | ד"ר איליה מורגולב | ב | א | 14:00-12:00 |
| 4595.17 | תרגילים טיפוליים לשיפור התפקוד התנועתי של אנשים עם פגיעות נוירולוגיות | פרופ' ישעיהו שייקה הוצלר | ב | א | 14:00-12:00 |
| 4540.02 | אימון אנאירובי בספורט ההישגי | פרופ' יואב מקל | ב | א | 14:00-12:00 |
| 4580.17 | מניעה וטיפול תזונתי במחלות לב וכלי דם | ד"ר סיגל אילת-אדר | ב | א | 14:00-12:00 |
| 4592.03 | אימון אישי ומינון פעילות גופנית בקרב מבוגרים | דריה מיכל שגב | ב | א | 14:00-12:00 |
| 4596.06 | מיומנויות יישומיות בניהול ספורט | ד"ר בשמת סקאי | ב | א | 16:00-14:00 |
| 4596.02 | ניהול המשאב האנושי בתעשיית הספורט הגלובלית | ד"ר אבוגוס שמחה | ב | ב | 12:00-10:00 |
| 4540.04 | היבטים פסיכולוגיים של אימון בספורט ההישגי | פרופ' סימה זך | ב | ב | 12:00-10:00 |
| 4510.15 | מבנה ותפקוד מערכת העצבים בדגש על היבטים הקשורים ליציבה | פרופ' נילי שטיינברג | ב | ב | 12:00-10:00 |
| 4580.21 | פעילות גופנית לאימון חולי שבץ | ד"ר שרון צוק | ב | ב | 12:00-10:00 |
| 4540.03 | תכניות אימון ופריודיזציה - ספורט אישי | ד"ר ליאוניד קאופמן | ב | ב | 14:00-12:00 |
| 4596.05 | חשיבה אסטרטגית בספורט | ד"ר שמחה אבוגוס | ב | ב | 14:00-12:00 |
| 4592.17 | פעילות גופנית בגיל השלישי מתאוריה למעשה למבוגרים | טל יהלום | ב | ב | 14:00-12:00 |
| 4580.19 | תרגילים לטיפול בבעיות אורתופדיות במשוקמי לב | שי גרינברג | ב | ב | 14:00-12:00 |
| 4592.10 | אימון גופני במבוגרים עם מוגבלויות אורטופדיות | חנן רפופורט | ב | ב | 16:00-14:00 |

**שיעורים ותרגילים (שותי"ם) פתוחים במגמות**

**לשנה ד' - פירוט**

**ארגון, תקציב והפקת אירועי ספורט קוד:3596.02**

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**

הרצאת 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.

## שינויי גיל במערכת התנועה קוד: 3592.05

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.

**יישום עקרונות מדעיים בהדרכה ובאימון ספורטיבי קוד: 3540.09**

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 בתוכנית השנתית 6. שילוב אימון המהירות, הגמישות והקואורדינציה בתכנון אימון 7. המאמן, תפקידו ותפקודו 8. מתודיקה וחינוך באימון.

**דרך ההוראה בקורס**: הרצאות, דיונים, למידה מתוקשבת.

## שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט קוד: 3596.04

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.

|  |  |
| --- | --- |
| **בסיס עיוני - הקינזיולוגיה של היציבה**  שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  **חנן רפפורט** | **קוד: 3510.01** |

**מטרות**

1. הסטודנט ידע להגדיר יציבה ומושגי יסוד הנגזרים ממנה כמו: יציבה טובה, יציבה לקויה.
2. הסטודנט יבין את מהות היציבה כגורם מקשר בין תנועתיות ויציבות של מערכת שלד/שריר
3. התלמיד יעמיק וירחיב היבטים מיוחדים באנטומיה ובקינזיולוגיה, כבסיס ללימוד אפיוני היציבה של האדם וסוגיות מיוחדות הקשורות בה.
4. התלמיד ידע ויבין כיצד מבדקי היציבה לסוגיהם; הסטטיים והדינאמיים, נגזרים מהרקע האנטומי/ קינזיולוגי של האדם וממהות היציבה.

**ראשי פרקים**

1. מושגי יסוד, יציבה, יציבות, קו כובד, מנח ניטרלי. 2. הגדרת היציבה הטובה ותבחינים להערכתה.

3. יציבה לקויה וגורמיה (שלבי הגדילה, תורשה, ארגונומיה, היבטים רגשים, הרגלי תנועה ופעילות גופנית לא מאוזנת). 4. היבטים אנטומיים של עמוד השדרה בזיקה ליציבה. 5. חלוקה תפקודית לשרירים מייצבים (לוקליים) ולשרירי תנועה (גלובליים). 6. חשיבות המנח הניטרלי של עמוד השדרה, כבסיס ליציבה טובה, לתרגול ולאימון השרירים הלוקלים והגלובליים. 7. גמישות ותנועתיות של עמוד השדרה בזיקה ליציבה – בסיס ללימוד מבדקי הגמישות ומבדקי היציבה.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים.

**איתור, אימון וטיפוח כישרונות וספורטאים צעירים קוד: 3540.01**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר לאוניד קאופמן**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**מטרות**

1. הכרת עקרונות לאיתור ולמיון כישרונות צעירים לענפי ספורט שונים.
2. הקניית ידע באימון ספורטיבי בשלבים הראשונים של אימון רב שנתי (תפקודי, טכני ,מנטלי)
3. הכרת עקרונות של תהליכי תחרות בגילאים צעירים בענפי ספורט שונים.
4. הקניית ידע על בניה של דמות המאמן אצל ספורטאים צעירים.

**ראשי פרקים**

1. עקרונות איתור ומיון של הספורטאים הצעירים בענפי ספורט שונים 2. מהו כישרון בספורט? 3. ענפי ספורט ומבנה גופני 4. טכניקה של הביצוע הספורטיבי בענף הספורט הנבחר 5. תכונות גופניות והתפתותם בספורטאי צעיר 6. טקטיקה של ענף הספורט הנבחר 7. ויסות עומס בתהליכי אימון ותחרות 8. איכות האימון בספורט המודרני 9. סיבות לפרישה של הספורטאים צעירים ודרכים למניעת התופעה.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**פעילות גופנית בגיל השלישי מתאוריה למעשה-למבוגרים בתפקוד נמוך–**

**קוד : 3592.11**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**טל יהלום**

**מטרות**

1. הקניית עקרונות בסיסיים בבניית שיעור בפעילות גופנית לגיל המבוגר, תוך התאמה לשינויים, המופיעים עם העלייה בגיל.
2. פיתוח כישורי התלמיד לתכנון ולהוראת פעילות גופנית בקבוצות מבוגרים וזקנים מוגבלים תוך הבנה והתייחסות לצרכים המיוחדים של אוכלוסייה זו.

**ראשי פרקים**

1. שיעור מעשי לגיל השלישי עם כסא וגומייה. 2. דרכי הערכה תפקודית של קשישים - הצגת מבחני כושר. 3. שינויים במערכת השלד - אוסטאופורוזיס. 4. שינויים במערכת השרירים – אימון מחזורי. 5. שינויים במערכת העצבים – שיעור בעזרת כדורי זיזים. 6. שינויים במערכת שיווי המשקל. 7. שינויים בטווחי התנועה. 8. שינויי יציבה בגיל השלישי. 9. שינויי גיל במערכת הלב והנשימה. 10. פעילות גופנית וקוגניציה בגיל המבוגר. 11. נפילות בגיל הזקנה. 12. מתודיקה של הדרכת קבוצות בגיל השלישי. 13. תכנון והנחייה של תרגיל בודד בשיעור לגיל השלישי. 14. אירוח קבוצת קשישים.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, תרגול ודיונים בכיתה.

**המשחק והריקוד המובנה בגיל הרך וחינוך לתנועה בגיל הרך**  **קוד: 3550.06**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**רבקה ירמיהו**

**מטרות**

1. לפתח מודעות לחינוך גופני והכרה בחשיבותו
2. להכיר את עקרונות החינוך הגופני ואת יסודות דרכי הוראת החינוך הגופני בגיל הרך
3. הקניית ידע בסיסי של החינוך הגופני בגיל הרך
4. פיתוח מודעות לתרומת המשחק והריקוד לתהליכי הלמידה, ההתפתחות והתקשורת של הילד
5. העשרה במגוון רחב של משחקים וריקודים מתאימים לגיל הרך
6. התנסות מעשית ביצירת משחקים וריקודים ותנועה בתחומים השונים (המוטוריקה, החברה, הרגש, וההכרה)
7. לימוד עקרונות מתודיים של הוראת משחקים וריקודים בגיל הרך.

**ראשי פרקים**

1. משחקי הכרות וקשר. 2. ריקודים לגיל הרך. 3. משחקים מעוררים. 4. משחקי אירגן וסדר. 5. חנוכה במשחק בריקוד ותנועה. 6. משחקי יום-הולדת. 7. משחקי חשבון ותנועה. 8. חורף בתנועה. 9. משחקים עם ילדים. 10. משחקים ותנועה לטו-בשבט. 11. שיום אברי גוף. 12. פורים בתנועה. 13. המרחב. 14. וויסות כוח. 15. פסח בתנועה. 16. יום העצמאות בתנועה. 17. ל"ג בעומר בתנועה. 18. מיומנויות פסיכומוטוריות.

**דרך ההוראה בקורס:** שילוב תאוריה במעשה, גיוון ופיתוח תנועה וריקוד והוראת עמיתים.

|  |  |
| --- | --- |
| **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. אפידמיולוגיה 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 שסתומים, השתלות לב, קרדיומיופתיה, מיוקרדיטיס 4. מחלות ריאה: מחלות ריאה חסימתיות, אסטמה.  **דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות ודיונים |  |

**התפתחות סנסומוטורית תקינה בגיל הרך**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש) **קוד :** **3550.02**

**יעל רובין**

**מטרות**

1. הכרת אבני דרך ברכישת התנועה וההתפתחות המוטורית
2. הבנת הקשר האינטגרטיבי בין החושים לבין התפתחות התנועה
3. זיהוי וניתוח דפוסי תנועה בגיל הרך, ובחירת תרגול תנועתי מתאים

**ראשי פרקים**

1. התפתחות מוטורית תקינה, התפתחות סנסורית תקינה, והקשר ביניהן. 2. מערכת שיווי המשקל – תגובות ראשוניות, ותגובות הזדקפות. 3. רכישת אבני דרך התפתחותיות בשנות החיים הראשונות. 4. התפתחות היציבה וההליכה – ניתוח הליכה אצל תינוקות, שלבים מקדימים הכרחיים, ההליכה כשלב מקדים. 5. התפתחות סנסומוטורית תקינה בגילאי 1- 3 רכישת מיומנויות יסוד.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**מוגבלות שכלית-התפתחותית: מאפיינים פסיכומוטוריים קוד: 3595.06**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**אורלי אלשך**

**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.

|  |  |
| --- | --- |
| **מבוא לאלקטרופיזיולוגיה ופענוח אק"ג** **קוד: 3580.19** 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
3. להקנות לתלמידים ידע בפעילות החשמלית הלא תקינה 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.

**אבחון והערכה בכושר גופני**  **קוד: 3540.01**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**רונן גוטליב**

**מטרות**

1. להבחין בין סוגי המבדקים השונים
2. לאתר את שיטות המדידה המתאימות להערכת מרכיבי הכושר השונים
3. להבין את היתרונות והחסרונות של שיטות המדידה השונות
4. לדעת לנתח את ממצאי הבדיקות שהתקבלו
5. לדעת להשתמש בתוצאות המדידה לבניית תכניות אימונים אפקטיביות.

**ראשי פרקים**

1. סוגי מבחן. 2. הערכת היכולת האנאירובית. 3. מבחני מעבדה, מבחני שדה. 4. תרגול בשדה – מבחנים אנאירוביים מסוגים שונים. 5. הערכת היכולת האירובית. 6. תרגול בשדה – מבחני שדה למדידת יכולת אירובית. 7. מבחנים למדידת כוח השריר. 8. מבחנים להערכת מרכיבי כושר נוספים 9. ניתוח ממצאי הבדיקות

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות ודיונים בכיתה.

|  |  |
| --- | --- |
| **פסיכולוגיה של קבלת החלטות** **קוד: 3596.03**  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 גיגרנצר – 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] הטית אי-העשיה והטית העשיה; [ב] חקר הטית העשיה באמצעות ניתוח התנהגות שוערים בעת 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **הקינזיולוגיה של היציבה המשך – מבוא לתכנון מערך כולל לטיפוח יציבה ומניעת ליקויים קוד: 4158.05**  שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  **מאיה עבדי** |  |

**מטרות**

* להבין את הקיניזיולוגיה של יציבת האדם, בזיקה למאפיינים אנטומיים
  + להבין את החשיבות של שרירי הליבה (גו, בטן, רצפת אגן) ובכללם תרומת הסרעפת, ~~וידע~~  ולדעת את כללי השיקום הנגזרים מהם.
* להבין את הקשר בין תבחיני היציבה הטובה לדרכי אבחון ולמהות של תרגילי היציבה.
* להכיר ולהבין את המאפיינים של עמוד השדרה המותני והצווארי בזיקה לתנועתיות הטורקלית ובהתייחס לאגן, ולדעת לנתח את המכלול והתנועתי: Lumbo Pelvic Rhythm .
* להכיר ולהבין את המאפיינים של חגורת הכתפיים ולדעת לנתח את המכלול התנועתי של אזור זה.
* לדעת ולהבין את הבסיס העיוני של הגמישות, את משמעותה ליציבה נכונה + כללים מעשיים למתיחת שרירים.

**ראשי פרקים**

1. Lumbo Pelvic rythm אנטומיה וקינמטיקה של עמוד שדרה מותני, האגן והיריכיים (חגורת אגן). 2. אנטומיה וקינמטיקה של עמוד שדרה צווארי, חגורת הכתפיים וה scapulo humeral rythm.

3. קווים מנחים להפעלה ותזמון שרירי הליבה בדגש על הסרעפת, שרירי הבטן והגב כנגזרת מהפונקציה שלהם. 4. קוים מנחים לתבחינים של היציבה הטובה והלקויה, קלסיפיקציה ראשונית של תבניות יציבה. 5. מעורבות רצפת אגן בתבניות יציבה ובגיוס ליבה. 6. פרופריוספציה וקינסטטיקה ביציבה.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**אבחון, הערכות פיזיולוגיות וההשלכות לאימון אוכלוסיות שונות**  **קוד:** **3580.21**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר אילת גלעדי**

**מטרות**

1. להכיר את מצבם הרפואי והפיזיולוגי של מתאמנים ומטופלים בשיקום לב כבסיס להתוויית תכנית אימונים מותאמת אישית באמצעות:

2.להכיר סוגים שונים של פרוצדורות והערכות רפואיות, תפקודיות ופיזיולוגיות

1. להבין את הבסיס הפיזיולוגי של פעילות גופנית בשיפור הבריאות
2. הכרת מחלות הרקע הנוספות מהן סובלים המטופלים בשיקום הלב. הכרה זו מהווה חלק מהותי מהתווית תכנית אימונים אישית.

**ראשי פרקים**

1.מבוא- סינון והערכת סיכון למתאמנים ולמטופלים המגיעים לשיקום לב 2. הערכת המצב הקליני והתפקודי באמצעות בדיקות שונות (ארגומטריה, מיפוי, אקו לב, צנתור, CTו MRI לב ועוד) 3 . הערכת סוגים שונים של הפרעות קצב באמצעות אקג/הולטר/טלמטריה, השלכות וסוגי טיפול. 4. אמצעי טיפול במחלות לב (צנתור טיפולי, ניתוח מעקפים, החלפת/תיקון מסתמים). 5. מושגים וקיצורים רפואיים מקובלים ורלוונטיים לשיקום לב 6. הטיפול התרופתי והשפעתו על מדדים פיזיולוגים במאמץ 7. מחלות רקע נוספות של המטופלים במסגרת שיקום הלב. 8. הערכת מדדים אנתרופומטריים, והיכולת הפיזיולוגית-תפקודית של חולה עם כניסה לתוכנית שיקום לב 9. סיכום ואינטגרציה של מצב המתאמן/מטופל באמצעות האנמנזה הרפואית והערכות שבוצעו ,כבסיס להתווית תכנית אימונים אישית

**תרפיה בספורט לבעלי צרכים מיוחדים קוד: 3595.17**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ארתורו קליינבורד**

**מטרות**

1. סקירה של מגוון הפרעות וקשיים מוטוריים אצל ילדים
2. הקניית דרכי טיפול בקשיים מוטוריים בקרב ילדים עם הפרעות מגוונות
3. פירוט דרכי עבודה וגישות טיפול בפעילות פרטנית, בקבוצות קטנות לטיפוח מוטורי ולטיפוח מיומנויות תקשורת חברתיות
4. הקניית ידע וכלים לבניית תכנית טיפולית תוך שיתוף פעולה עם ההורים וגורמים מטפלים
5. סקירת היבטים הקשורים לניהול מרכז לספורט טיפולי.

**ראשי פרקים**

1. מבוא – תרפיה בספורט - עקרונות ומטרות 2. סקירת הפרופיל של שלוש קבוצות ילדים שמשתתפים בתרפיה בספורט 3. חשיבות השיתוף של ההורים בתכנון ההתערבות הטיפולית. 4. היפוטוניה: גורמים, מאפיינים ודרכי טיפול. 5. עיכוב התפתחותי - אפיונים , גורמים ודרכי טיפול. 6. ASD – כשל בתקשורת - בניית מערך, תכנון וארגון הסביבה 7. איסוף מידע אודות המטופלים. ראיון עם ההורים והגדרת מטרות עפ"י בקשתם. 8. ההתנגדויות בטיפול, הבנת מקורן ודרכי התמודדות. המעבר הנכון והרצוי מטיפול פרטני לקבוצה. 9. דחייה חברתית, מודל לפיתוח מיומנויות חברתיות לילדים עם צרכים מיוחדים וביטויים בקבוצה באמצעות תרפיה בספורט. 10. בניית תכנית טיפולית פרטנית, הצבת יעדים ומטרות בתכניות טיפוליות וניהול תיק מטופל. 11. התנסות בבניית תכנית טיפולית פרטנית ויישומה 12. טבלאות מעקב קבוצתיים. תרגול מעשי בכיתה. 13. ניהול מרכז פרטי לספוט טיפולי - יתרונות וחסרונות, אתיקה מקצועית 14. שיווק וקשר עם ההורים.

**דרך ההוראה בקורס :** הרצאות, סדנאות מעשיות, דיונים, צפייה בסרטים וחיפוש עצמי של מידע באינטרנט.

**ספורט ומשפט קוד: 3596.01**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**עו"ד יריב טפר**

|  |
| --- |
|  |

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים ידע והבנה של החוקים, התקנות ופסקי הדין הקיימים בתחום הספורט ו/או נמצאים בממשק עם מערכות הספורט, בעיקר בישראל.
2. הכרה עם מדיניות בתי המשפט בישראל בנוגע לאחריות ולהיקף המחויבות של מנהלים ומאמנים הפועלים במסגרת הספורטיביות השונות לרבות בהפעלת מתקני ספורט.
3. הכרת עקרונות תקנוני האיגודים הספורטיביים, מוסדות השיפוט שלהם, המבנה המשפטי ארגוני שלהם ויחסי הגומלין ביניהם לבין האיגודים הבינלאומיים תקנוניהם ומוסדות השיפוט שלהם.

**ראשי פרקים**

1.מבנה המשפט בישראל – עקרונות. 2.המדיניות השיפוטית – של המוסדות השיפוטיים ושל המחוקק – מערכת הלחצים "הפוליטיים". 3. חוק הספורט ותקנותיו והפסיקה. 4. חוק מכוני כושר, חוק הצלילה ותקנותיו. 5. דיני חוזים – מהות הכתב, כריתת חוזה, הפרות ותרופות.6. חוק העמותות, חוק החברות. רישום עמותה, חברה. 6.דיני עבודה, יחסי עובד מעביד ומשמעותן הרוחבית. 7. תקנונים של התאחדויות ואיגודים. 8. מתקני ספורט ואחריות הבעלים והמפעילים. 9.דיני נזיקין – אחריות. 10. ההקשר בין כל החוקים והפסיקה שנלמדו כמקשה אחת לעבודה המעשית בשטח.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**היבטים מתקדמים בשיקום פציעות ספורט קוד: 3540.08**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**שלמה (שלי) בר סלע**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים ידע מתקדם על פציעות ספורט ועקרונות יסוד בתהליכי שיקום פציעות ספורט
2. להקנות לתלמידים ידע על פציעות ספורט לפי מגדר וגיל 3
3. לדון בבעיות הקשורות לתהליך האימון בקרב ילדים ומתבגרים ובקשר בין תכני האימון ופציעות בקרב ילדות/ים מתבגרות/ים
4. לדון בקשר שבין תכניות אימון , שיטות אימון והיארעות ושכיחות פציעות
5. להכיר את מודל ה EBP ולדעת להגדיר פציעות ספורט ודרכי השיקום שלהן
6. להכיר את הצוות הרב תחומי הרפואי, מקצועות ובעלי תפקידים ואת דרך הפעולה המשותפת בין הצוות המקצועי לצוות הרפואי .

**ראשי פרקים**

הקורס יעסוק, בהגדרות ותאור של תהליכי השיקום לאחר פציעת ספורט , תוך שיתוף פעולה בין הצוות הרפואי לצוות המקצועי. יינתן הסבר בנושא תרגילים רפואיים , יוצגו תוכניות התערבות תמוכות בראיות מחקריות להפחתת הסיכון לפציעה , יתואר ויוסבר הקשר בין תכני האימון לסוגי הפציעות (נפח עצימות והקשר לפגיעות שימוש יתר ואו פגיעות אקוטיות) . יוצגו תהליכי שיקום הנוגעים לשיקום לאחר פגיעה בגידים , רצועות , כאב גב תחתון, כמו כן נדון בפציעות ספורט בילדים ומתבגרים.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, ועבודות.

**מוסיקה בהוראת תנועה לגיל הרך**

שיעור ותרגיל ( 1ש"ש)

**דורית אראל קוד:3550.08**

קורס מוסיקה העוסק ביסודות המוסיקה ומרכיביה.

הקורס מאיר ומתמקד בקשר בין המוסיקה והתנועה בחינוך לגיל הרך, בגן הילדים ובכיתות היסוד של בית הספר. הקורס מתנהל במתכונת סדנה הכוללת התנסות מוסיקלית בשירה, האזנה, נגינה ותנועה.

**מטרות**

1. הנאה מפעילות מוסיקלית חווייתית ללומדים ולתלמידיהם העתידים.

2. הבנה בסיסית של מרכיבי המוסיקה ולימוד מונחים מוסיקאליים ראשונים.

3. התבוננות על הקשר בין התנועה למוסיקה.

4. יצירת רצף תנועתי מוסיקאלי בגן לפי הנושאים הנלמדים בו ובהתאם לגישות שיובאו בקורס.

5. חקירה והתנסות אישית בקשר שבין המוסיקה והתנועה.

6. ידע בסיסי בבחירה מושכלת של חומרים מוסיקאליים לליווי תנועה בגיל הרך.

7. בנית תחילת גנזך משובח – מאגר רפרטואר מוסיקאלי

**ראשי פרקים**

1.התוודעות והתחלות. 2."מה עושים עם המילים ואיך איתן מתנועעים". 3.איך זה בנוי? תחילת רישום תווים, ומבנים רווחים ומונחים במוסיקה. 4.הכל על הקול. 5.משחקים מוסיקאליים ושימוש בכלי הקשה!6.מס"ע מוסיקאלי מוסיקה סובבת עולם. 7. קישוטים מוסיקאליים: קוואדליבט אוסטינטו וקנון . 8. "יום הולדת למולדת" . 9.התנסות בבחירה ובעבודה עם מוסיקה מושרת, תזמורתית, קולית, רבקולית וכו.... 10. עזרה ראשונה לקול. 11.עבודה עצמית הצגה, דיון ובוחן

**דרך ההוראה בקורס**: שילוב בין לימוד תיאורטי וסדנה פעילה, בכיתה או בזום

**היבטים קליניים של מחלות קרדיווסקולוריות**  **קוד: 3580.01**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר ולדימיר וקסלר**

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים ידע בסיסי בהסתמנות וטיפול במחלות לב ובגורמי הסיכון.

2.להקנות לתלמידים בסיס להבנת הטיפול התרופתי במחלות השונות.

**ראשי פרקים**

1.תרופות – מושגי בסיס. 2. התרופות השכיחות בקרדיולוגיה. 3. אתרוסקלרוזיס ומחלת כלי דם. 4. יתר לחץ דם. 5. סוכרת. 6. מחלת לב כלילית. 7. אוטם שריר הלב. 8. אי-ספיקת לב. 9. קרדיומיופתיות. 10. מחלות מסתמים. 11. הפרעות קצב לב.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות ודיונים.

**תזונה, תוספים וסמים בספורט**   **קוד 4580.17**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר שרון מאור**

**מטרות**

1. הבנת חשיבות תזונה מותאמת אישית לספורטאים
2. הכרת המלצות התזונה המתאימות לספורטאים בענפים השונים.

**ראשי פרקים**

1. מבוא לתזונת ספורט. 2. תזונה מותאמת אישית לספורטאי. 3. הערכת המצב התזונתי של הספורטאי: הערכת הצריכה (intake) של הספורטאי. 4. הערכת נתונים מבדיקות רפואיות. 5. מדידות אנתרופומטריות. 6. הדרישות האנרגטיות של הספורטאי. 7. מטבוליזם פחמימות ודרישה לפחמימות לפני אימון/תחרות, במהלך אימון/תחרות ולאחר אימון/תחרות להתאוששות. 8. מטבוליזם שומן ושימוש בשומן כמקור דלק בזמן פעילות. 9. מטבוליזם חלבון ודרישות חלבון לספורטאי. 10. משק הנוזלים של הספורטאי ומדידות מצב הידרציה. 11. ויטמינים ומינרלים- הדרישות עבור ספורטאים. 12. תוספי תזונה בספורט. 13. סמים בספורט.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים בכיתה.

**חדר כושר לגיל המבוגר קוד : 4592.02**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**איתי הר ניר**

**מטרות**

1. הקניית ידע והבנה בהשפעת האימון בחדר-כושר על אנשים מבוגרים: שיטות אימון, עקרונות אימון לפיתוח כוח וסבולת ובניית תכניות אימון.
2. הכרת המכשור והציוד המקובל במועדוני בריאות וכושר לאנשים מבוגרים.

**ראשי פרקים**

1. הערכה תפקודית של יכולות גופניות בקרב המבוגרים. 2. בנייה ותכנון אימוני התנגדות לגיל המבוגר ולקשיש במועדון בריאות וכושר. 3. אימון על פי RPE. 4. אימון אלטרנטיבי. 5. מציאת דופק מטרה על פי נוסחה \RPE. 6. מפגש עם מתאמנים – עבודה על-פי תכניות אימון. 7. בנייה ותכנון אימון לאוכלוסיות מיוחדות: תסמונת מטבולית, סכרת ומחלות לב. 8. בנייה ותכנון אימוני שווי משקל לגיל המבוגר עיוני\מעשי.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, תרגול ודיונים בכיתה.

**אימון גופני בחולי ריאות כרוניים קוד:4580.18**

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 ורסטרקטיביות 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, סטורציית החמצן והלחץ החלקי של CO2 בדם העורקי בפסגת האוורסט 9. אסטמה ופעילות גופנית - אסתמה בתגובה למאמץ 10 מערכת הנשימה כגורם מגביל במאמץ.

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

**שילוב הילד בעל הצרכים המיוחדים בגיל הרך**  **קוד: 4550.07**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר ענבל בכר כץ**

**מטרות**

1. הסטודנטים ילמדו את מהות השילוב וההכלה
2. הסטודנטים ילמדו את חשיבות השילוב של כלל ילדי הגיל הרך בפעילויות גופניות בגן
3. הסטודנטים ילמדו על הקריטריונים לפיהם מקובל כיום להגדיר ילדים עם צרכים מיוחדים המשולבים בגני הילדים
4. הסטודנטים ירכשו ידע אודות התפתחות פסיכומוטורית ואיתור מוקדם של ילדים עם הפרעות התפתחותיות נפוצות
5. הסטודנטים יתנסו בפיתוח התאמות בתכנים פסיכומוטוריים-התפתחותיים, לשם שילובם המוצלח של ילדים בעלי צרכים מיוחדים בהפעלה גופנית.

**ראשי פרקים**

1. חוק השילוב, מושגי יסוד, שילוב והכלה, שלבי התפתחות. 2. פסיכומוטוריקה - הקשר בין המערכות ושילוב ילדים עם צרכים מיוחדים בגן. 3. חשבון ותנועה בגיל הרך- יתרון בשילוב. 4. ראשית הקריאה בתנועה- יתרון בשילוב. 5. הליכי שילוב – גורמים מחזקים ומחלישים, סטיגמות ודעות קדומות, מטרות השילוב. 6. סדנה- תנועה ופעילות גופנית בגיל הרך. 7. האחים השקופים- אח לילד עם צרכים מיוחדים משולב- ראייה רטרוספקטיבית. 8. קריאת תל״א והתאמת פעילות למטרות. 9. תנועה וסימולציה של מצבי מוגבלות במערכת התנועה. 10. איתור ספורטאים בעלי מגבלה.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות פרונטליות וסדנאות להמחשת עקרונות תיאורטיים.

|  |  |
| --- | --- |
| **השמנה וסוכרת בגיל השלישי - מניעה וטיפול באורחות החיים**  שיעור ותרגיל ( 1ש"ש)  **ד"ר אסף בוך** | **קוד: 4592.16** |

**מטרות**

1. להכיר היבטים נבחרים בפתולוגית ההשמנה והסוכרת (החל מהגדרות, אבחנה, אפידמיולוגיה תיאורית ואטיולוגיה, דרכי מניעה וטיפול)
2. לתאר ולדון בשיעורי הפתולוגיות בגיל השלישי והאתגרים הקשורים בהזדקנות בשילוב הפתולוגיות
3. לדון באמצעי המניעה הראשונית והטיפול במחלה באמצעות אורחות חיים בכלל ותזונה ופעילות גופנית בפרט בבני הגיל השלישי, הסובלים מהשמנה וסוכרת
4. להתנסות בכלי מדידה נפוצים בתחום ההשמנה והסוכרת בסדנה ייעודית.

**ראשי פרקים**

1. הגדרות השמנה וסוכרת 2. אבחנת השמנה וסוכרת על פי האיגודים הבינלאומיים המובילים 3. אפידמיולוגיה של השמנה וסוכרת בכלל ובגיל השלישי בפרט, וגורמי הסיכון לפתולוגיות כמו גם המהלך הטבעי של המחלות ודרכי הטיפול הנפוצות 4. אתגרים בניהול המחלות בגיל השלישי הכוללים בין היתר: ריבוי מחלות, ריבוי תרופות, ירידה תפקודית וקוגניטיבית וירידת מסת וכוח שריר בפרט, ירידה בהומיאוסטזיס ותפקודי האיברים השונים 5. עדויות ממחקרים אודות היעילות וההיענות לטיפול תזונתי ואימון גופני בקרב קשישים עם השמנה ו/או סוכרת והאתגרים בהטעמת התערבויות אלו בקרב בני הגיל השלישי עם מחלות אלו 6. התנסות אקטיבית במדידות השמנה וסוכרת בכלל וכאלו הרלוונטיות לגיל השלישי בפרט ביניהן: מדידות סוכר, שימוש בעטי הזרקה, מדידות הרכב גוף (ניטור שריר ושומן) וטעימות מזונות רפואיים ומזונות בכלל ייעודים לסוכרתיים.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות כולל הרצאות אורח, קריאת מאמרים ביקורתית ורפרטים, סדנה מעשית.

**התפתחות מוטורית גסה וחינוך לשלומות בגיל הרך קוד: 4550.10**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר עינת ינוביץ**

**מטרות**

1. הכרת אבני דרך התפתחותיות בתחום המוטוריקה הגסה
2. הכרת מבחנים המאפשרים אבחון מוטורי בגיל הרך
3. להתאים פעילויות לילדי הגיל הרך בהתאם למושגים ולידע על מערכות הגוף.
4. הבנת הקשר בין התנהגות הפרט ואורח חייו לבין גדילתו והתפתחותו.

**ראשי פרקים**

1. אבני דרך במוטוריקה גסה לאחר גיל שנה: עידון מיומנויות מוטוריות קיימות. 2. התפתחות מוטוריקה גסה לאחר גיל שנה: רכישת מיומנויות מוטוריות חדשות. 3. והמעבר מיכולת ראשונית ליכולת מיומנת (עליה וירידה במדרגות, דהרה, צעדי רדיפה, דילוג). 4. אבני דרך במיומנות כדור. 5. חינוך לשלומות – משמעות ועקרונות. 6. גדילה והתפתחות פיזית בגיל הגן. 7. עקרונות בהתפתחות שיווי משקל אצל ילדים. 8. מושגים ועקרונות מרכזיים הנוגעים למערכות הגוף הקשורות לתנועה. 9. עקרונות בכתיבת תוכנית הוראה - חינוך לשלומות בגיל הרך. 10. התנסות במבחנים מוטוריים שונים לאבחון מוטוריקה גסה בגיל הגן.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, הצגת מבדקים.

**התווית תוכנית פעילות לבריאים וחולים בעלי צרכים מיוחדים קוד: 4580.16**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**רני ווינר**

**מטרות**

1. הבנה מעמיקה כיצד מתווים אימון גופני לאוכלוסיות שונות: בריאות וחולות
2. הכרת מבנה השיקום הפעיל ( שלב 2 ) על כל היבטיו: חלוקת האימון, מה מכיל תיק אימון, דגשים באימון האירובי ובאימון התנגדות, כיצד לעשות הערכת התקדמות בשיקום.
3. התייחסות למצבים מסוכנים בשיקום: הפרעות קצב ועבודה עם חולי CHF קשים.

**ראשי פרקים**

1. חישובים מטבוליים לחיזוי הוצאת אנרגיה – פיזיולוגיה של המאמץ. 2. מבדקי שדה להערכת יכולת תפקודית. 3. שלבים בשיקום לב: שלב 1 ושלב 2 בשיקום לב: : מבנה האימון, משך, תדירות, דופק מטרה ונפח פעילות. 4. מחלות מטבוליות בשיקום לב: השמנת יתר, סוכרת ויתר לחץ דם. 5. שיקום לב לחולי אי ספיקת לב. 6. מחלות כרוניות נפוצות בשיקום: פיברומיאלגיה, אוסטאופרוסיס, לופוס ועוד. 7. שיקום במצבים מיוחדים: השתלת לב, מחלות גנטיות, מחלה פריפרית, קוצב לב

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים וקריאה עצמית של הסטודנטים

|  |  |
| --- | --- |
| **התכנון והיישום של מרכיב התנועתיות-גמישות והקואורדינציה**  שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  **ד"ר יוסי חלֵבה** | **קוד: 4540.07** |

**מטרות**

1. להכיר ולחשוף את הסטודנטים לצורות ואמצעי אימון מודרניים.
2. לדעת להתאים תרגילים לאוכלוסיות שונות באימון המודרני ולספורט הישגי בפרט.
3. להתנסות, לפתח ולבנות מגוון עשיר של תרגילים בהתאם למטרות האימון.
4. להתנסות בבניית תכנית אימון של מרכיבי התנועתיות גמישות והקואורדינציה.

**ראשי פרקים**

1-2 מושגי יסוד, האימון המודרני לעומת האימון המסורתי 3. מרכיב כש"ג תנועתיות גמישות 4-5. אימון התנועתיות גמישות 6-7. מרכיב כש"ג קואורדינציה 8-10. אימון הקואורדינציה 11. תכנון אימון התנועתיות גמישות וקואורדינציה 12-14. הרצאות ומצגות של סטודנטים נבחרים.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**נתוני עתק (big data) ואנלטיקה בספורט קוד: 4596.08**

שעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר איליה מורגולב**

**מטרות**

1. לסקור את המגמות העדכניות של שימוש בנתוני עתק בעולם הספורט
2. לספק ללומדים כלים לשימוש בגישות אנליטיות
3. לפתח חשיבה ביקורתית בניתוח נתונים
4. לספק העשרת ידע כללי בעולם הספורט.

**ראשי פרקים**

1.קידוד ביצוע בספורט 2. הבנת נתונים בספורט 3. ניבוי וחיזוי 4. למידת מכונות בספורט 5. ויזואליזציה של ביצוע ספורטיבי 6. ניתוח עלות מול תועלת מבוססי נתוני עתק 7. ניהול קבוצות ספורט בעידן ה- Big data.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, ניתוח מקרה.

**תרגילים טיפוליים לשיפור התפקוד התנועתי קוד:4595.17**

**של אנשים עם פגיעות נוירולוגיות**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**פרופ' ישעיהו שייקה הוצלר**

**מטרות**

1. להקנות ללומד ידע, יכולות ומיומנויות לפעילות מוכוונת מטרה של האדם עם לקות בתפקוד על רקע נוירולוגי.
2. לזמן התנסות בפיתוח וביישום תרגילים גופניים המיועדים לשיפור התפקוד, הפעילות וההשתתפות של אנשים עם מוגבלות על יסוד המודל לסיווג מצבי תפקוד, מוגבלות ובריאות של ארגון הבריאות העולמי.
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.המודללסיווג מצבי תפקוד, מוגבלות ובריאות של ארגון הבריאות העולמי **,** מודל שיטטתי לקביעת מטרות ושיטת תרגול מותאם לצרכים ייחודיים ­­­, (3) תרגילים טיפוליים במצבי שיתוק מוחין ושבץ, ­(4) תרגול מיומנות גלגול הצידה, (5) מחלת הפרקינסון, (6) תרגול מיומנות קימה לעמידה, (6) מחלת הפוליו, (7) מדידת טווח תנועה תפקודי, (8) תרגילים ומדדים לשיפור בקרה יציבתית (שיווי משקל) בתנאים סטטיים ודינמיים, (9) פגיעה בצרבלום (מוחון), (10) תרגול מעבר מכשול, עלייה וירידה במדרגות, (11) תרגול באמצעות מערכות מציאות מדומה או מורחבת, (12) נפגעי חוט שדרה, (13) תרגול כושר גופני בישיבה על כיסא גלגלים, (14) הדרכה בביצוע מעברים לנפגעים נוירולוגיים.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, למידה עצמית מבוקרת באמצעות בחנים, ניתוח הוראה בקבוצות לאחר התנסות Microteaching, תרגילים להכנה.

**אימון אנאירובי בספורט ההישגי קוד:4540.02**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**פרופ' יואב מקל**

**מטרות**

1. לזהות את תפקידם של רכיבי הכוח, המהירות והסבולת האנאירובית בענפי הספורט השונים.
2. לזהות את התהליכים הפיזיולוגיים המעורבים בעת ביצוע אנאירובי.
3. להכיר את שיטות האימון השונות בהקניית כוח, מהירות וסבולת אנאירובית.
4. לדעת לבחור ולהתאים את שיטות האימון השונות על פי צרכי ענף ספורט ספציפי.

**ראשי פרקים**

1. מקומו של הכושר הגופני בספורט ההישגי. 2. כוח במקצועות הספורט השונים. 3. שיטות אימון לפיתוח כוח. 4. חלוקת העומסים השנתית באימוני כוח. 5. ריצת 100 מטר כמודל מהירות. 6. הגורמים המשפיעים על מהירות 7. "תופעת בולט". 8. שיטות אימון לפיתוח מהירות. 9. סבולת אנאירובית בספורט. 10. גורמים מגבילים בשמירת מהירות. 11. שיטות אימון לפתוח סבולת אנאירובית. 12. החלוקה השנתית בין אימוני כוח מהירות וסבולת בענפי הספורט השונים. 13. חימום והרפיה באימון אינטנסיבי.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגולים בשדה.

**מניעה וטיפול תזונתי במחלות לב וכלי דם קוד 4580.17**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר סיגל אילת-אדר**

**דרישות מקדימות: קורס בתזונה ופעילות גופנית**

**מטרות**

1. הקניית ידע על חשיבות הטיפול התזונתי ומגבלותיו.
2. הקניית ידע על מניעה תזונתית של מחלות לב וכל"ד.
3. הקניית ידע על טיפול תזונתי במחלות לב וכל"ד ותחלואה הנלווית להן.
4. הרחבה והתנסות בנושאים שהוזכרו בקורס תזונה.

**ראשי פרקים**

1. מבוא מהי מחלה כרונית, מחלות כרוניות בהן הטיפול היחיד הוא תזונתי: פנילקטונוריה, צליאק. 2. עקרונות בניית תפריט תזונתי, קבוצות תחליף מפורטות. 3. דפוסי אכילה - דיאטה דלת שומן. 4. דיאטה דלת פחמימות. 5. דיאטה ים תיכונית תרגיל. 6. יתר לחץ דם – הגדרות ויעדים, תזונה דלת מלח, דיאטת דאש. 7. סוכרת – הגדרות וערכי יעד. 8. חלב – אי סבילות ללקטוז, גדילה, חלב ומחלות לב וכל"ד. 9. ויטמינים נוגדי חימצון. 10. ויטמין D. 11. קואנזים Q10. 12. תוספי תזונה - אומגה-3, פיטוסטרולים, מגנזיום, מפחיתי הומוציסטאין. 13. דגנים מלאים וסיבים תזונתיים, ירקות ופירות, אגוזים ושקדים. 14. אלכוהול, קפה, תה ירוק, שוקולד, שום ביצים

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, 2 תרגילים להגשה.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| אימון אישי ומינון פעילות גופנית בקרב מבוגרים שיעור ותרגיל (1 ש"ש)    **דריה שגב** |  | **קוד: 4592.03** |
|  |  |  |

**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.

**מיומנויות יישומיות במנהל ספורט קוד: 4596.06**

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 .

**ניהול המשאב האנושי בתעשיית הספורט הגלובלית**   **קוד: 4596.02**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר שמחה אבוגוס**

**מטרות**

1. להציג בפני הסטודנט את הרציונל והתיאוריות המשמשים 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 ויישומייםשל 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.

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

**היבטים פסיכולוגיים של אימון בספורט ההישגי קוד:4540.04**

|  |  |
| --- | --- |
| שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  **פרופ' סימה זך** |  |

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים ידע על אודות קשרי הגומלין בין הכנה גופנית להכנה נפשית בספורט

2. לדון בתופעות ובמצבים יחודיים הדורשים מאגר משאבי התמודדות וחוסן נפשי

**ראשי פרקים**

1. ניהול לחץ ודרכי התמודדות של הספורטאי עם מצבי לחץ 2. תקשורת מאמן-קבוצה (כולל שיחות-פתיחה, סיום, קדם תחרות ולאחר תחרות ואימון) 3. חוסן נפשי וקשיחות (לדוגמה, תופעת ה-come back בתוך תחרות ובין תחרויות) לעומת שבירות 4. ו"נפילות", הכשלה עצמית (self-handicapping) ושימוש בתירוצים לעומת העצמה עצמית 5. שיתוף ותחרות 6. הפרט בקבוצה – דילמות וקונפליקטים 7. נשירת ילדים מספורט תחרותי 8. אינטליגנציה רגשית בספורט 9. הכנה מנטלית

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, שיעורים מצולמים ודיונים

|  |  |
| --- | --- |
| **מבנה ותפקוד מערכת העצבים בדגש על היבטים**  **הקשורים ליציבה**  שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  **פרופ' נילי שטינברג** | **קוד: 4510.05** |

**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 המערכת.

**ראשי פרקים**

1. היסטולוגיה ופיסיולוגיה של תא עצבים. 2. דגנרציה ורגנרציה של תאי עצבים. 3. ארגון מערכת העצבים (מערכת עצבים מרכזית, מערכת עצבים היקפית). 4. התפתחות מערכת העצבים המרכזית. 5. ההגנה על המוחות (קרומי המוח, CSF). 6. מבנה ותפקוד חוט השדרה ((Spinal cord. 7. מבנה ותפקוד גזע המוח (Brain stem). 8. מבנה ותפקוד מוח הביניים (Diencephalon). 9. מבנה ותפקוד המוח הקטן(Cerebellum) . 10. תצורה רשתית (Reticular formation). 11. המוח הגדול (Cerebrum) מבוא. 12. המוח הגדול (המיספרות, מסילות, גרעינים באזאליים). 13. מערכת העצבים ההיקפית (עצבים שדרתיים, עצבי הראש). 14. מערכות מוטוריות (Cortical tracts, Extra cortical tracts). 15. המערכות התחושתיות (Sensory systems, Proprioception). 16. הפיקוח של המוח הקטן על התנועה (על שיווי המשקל, על היציבה, על תנועות יזומות). 17. מנגנוני בקרת תנועה ( Feedback, Feed forward). 18. מנגנונים שדרתיים של בקרה עצבית. 19. הבקרה העצבית על התנועות היזומות. 20. המוח הקטן ובקרת התנועה. 21. בקרה עצבית על יציבה.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**פעילות גופנית לאימון חולי שבץ קוד: 4580.14**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר שרון צוק**

**מטרות**

1. הבנת התהליכים והמנגנונים הפיסיולוגיים העיקריים המופעלים בגוף האדם בשעת אירוע מוחי

2. הבנת תהליך השיקום שעובר חולה לאחר אירוע מוחי

3. הקניית כלים לבניית תכנית אימון מותאמת לחולי שבץ לפי רמת תפקודם.

**ראשי פרקים**

1. תיאור כללי של מחלת שבץ. 2. פתופיזיולוגיה של שבץ. 3. פגיעות תפקודיות בחולי שבץ. 4. שיקום חולי שבץ. הערכה תפקודית של חולי שבץ. 5. הנחיות לפעילות גופנית לחולי שבץ. 6. סדנה מעשית לתרגילים מותאמים לחולי שבץ.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים ותרגילים.

**תכניות אימון ופיריודיזציה באימון –ספורט אישי קוד:4540.01**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר לאוניד קאופמן**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**מטרות**

1. הקניית ידע על עקרונות פריאודיזציה באימון ענפי הספורט האישי
2. עקרונות בניית יחידת אימון בודד בהיבטים שונים (פיזיולוגיים, גיל, טכניקה, מנטלי וכדומה)
3. בניית תכניות אימון ברזולוציות שונות (רב שנתי, שנתי, עונתי, תקופתי, שבועי, יומי) בענפי ספורט אישיים שונים.

**ראשי פרקים**

1. הקניית ידע והבנה על קריירה מלאה של ספורטאי הישגי, סיבות וגורמים לקריירה מלאה בספורט (פיזיולוגיים, התפתחותיים, מנטליים, חברתיים, כלכליים ועוד) 2. תכנון ופריאודיזציה שנתית בהיבט הגילי (צעירים ובוגרים). הבדלים בין ענפי ספורט שונים ואפיונם בתכנון שנתי ובכלל 3. מחזורי ביניים שונים וסידורם במחזור אימונים גדול (תכנון עונתי) 4. מחזור זוטא כבסיס למערכת אימון בענפים שונים 5. תכנון ומבנה אימון בודד (יחידת אימון) - עקרון הבניה ודוגמאות של אימונים מענפי ספורט שונים 5. חידוד והכנה בלתי אמצעית לתחרות 6. מוטיבציה - מיקומה וחשיבותה בקריירה רב שנתית 7. שחיקה בספורט - ניתוח ומניעה 8. מעמד המאמן בספורט הישגי 9. אפיון של ענפי ספורט מרכזיים בספורט המודרני.

**דרך ההוראה בקורס:**  הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**חשיבה אסטרטגית בספורט קוד: 4596.05**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר שמחה אבוגוס**

**מטרות**

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". ניסויי 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **פעילות גופנית בגיל השלישי מתאוריה למעשה - מבוגרים בתפקוד גבוה**  שיעור ותרגיל (1 ש"ש) | **קוד: 4592.17** |

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים ידע וכלים לתכנון תרגילים ומערכי שיעור קבוצתיים למבוגרים בתפקוד גבוה.

2. להתנסות במגוון סוגי שיעורים וללמוד דרכי הוראה מגוונות.

3. לשכלל את מיומנויות ההדרכה באמצעות הוראת עמיתים והשתתפות בשיעורים מעשיים.

**ראשי פרקים**

1. שיעור קבוצתי בגיל המבוגר – מבנה ומטרות. 2. תפקיד המוזיקה בשיעורים קבוצתיים בגיל המבוגר. 3.אביזרי סטודיו – שימוש יעיל ובטיחותי במסגרת שיעור קבוצתי בגיל המבוגר. 4. שיעור חיזוק ברצפים בגיל המבוגר – התנסות ותרגול. 5. אימון מחזורי בגיל המבוגר – התנסות ותרגול. 6. אימון פונקציונאלי בגיל המבוגר – התנסות ותרגול. 7. שיעור פילאטיס בגיל המבוגר – התנסות ותרגול. 8. שיעור מתיחות בגיל המבוגר – התנסות ותרגול. 9. פתולוגיות שכיחות בגיל המבוגר וביצוע התאמות במסגרת אימון קבוצתי. 10. הפן החברתי והיחס האישי במסגרת שיעור קבוצתי בגיל המבוגר.

**דרך ההוראה בקורס:**  סדנאות מעשיות, שיעורים מעשיים והוראת עמיתים.

**תרגילים לטיפול בבעיות אורטופדיות במשוקמי לב - קוד : 4580.14**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**שי גרינברג**

**מטרות**

הקניית ידע תיאורטי ומעשי במגוון בעיות אורטופדיות ונשימתיות אשר מאפיינות מטופלים בתוכניות שיקום לב בשלבים השונים, אשר מבצעים אימון גופני.

1. הכרת בדיקה גופנית אקטיבית
2. תרגול וניתוח של מבחר תרגילים בשלבי התרגול השונים לכאבים השכיחים בקרב אוכלוסיית המשוקמים

**ראשי פרקים**

1. הכרת הגישה האקטיבית לטיפול בבעיות אורטופדיות השונות. 2. תרגול נשימתי לחולה לב האקוטי עקרונות מטרות ותרגול אוורור ריאות. 3. נשימה סרעפתית , PLB , תרגול לתנועתיות. 4. תרגול אקטיבי לסובלים מכאבי גב כרוניים: פתולוגיות. 5. תרגול למניעת כאבי ברכיים כהכנה לתרגול בדרגת קושי עצימה לשיפור בפרופיל גורמי הסיכון

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים והתנסות מעשית.

**אימון גופני במבוגרים עם מוגבלויות אורטופדיות** **קוד :4592.10**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**חנן רפפורט**

**מטרות**

1. הסטודנט יכיר מגוון מצבים אורטופדיים 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. מבוא לאורתופדיה - הגדרת התחום. פיזיולוגית העצם ואיחוי השבר, עקרונות הטיפול בשברים וסיבוכי שברים. 2. שברים בצוואר הירך טיפול שמרני וטיפול ניתוחי. דגשים בתרגול מניעתי, ובתרגול לאחר שבר. 3. אימון על פי RPE. 4. שברים בכתף ובשרש כף-היד. דגשים בתרגול. 5. פתולוגיות מפרקיות: OA; ירך, ברך - טיפול ודגשים בתרגול. 6. פתולוגיות עמוד השדרה: spondylolysis, spondylolysthesis, spinal stenosis. 7. פריצת דיסק. דגשים בטיפול ובתרגול פתולוגיות עמוד שדרה. 8. פתולוגיות רקמה רכה – כתף קפואה, rotator cuff syndrome: טיפול ודגשים בתרגול.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, תרגול ודיונים בכיתה.

**תכנית הלימודים במגמות**

**לשנה ד' – תשפ"ב**

תכנית המגמה לשנה ג' שובצה למערכת האישית 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 ד' תשפ"ב**

**ראש המגמה: ד"ר עינת ינוביץ**

# קורסים שנלמדו בשנה ג' – תשפ"א

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3550.06 | המשחק והריקוד המובנה וחינוך לתנועה בגיל הרך | ריקי ירמיהו | ה | 10:00 - 14:00 | א | 2 |
| 3550.02 | התפתחות סנסו-מוטורית תקינה בגיל הרך | יעל רובין | ה | 14:00 – 16:00 | א | 1 |
| 3550.05 | מתודיקה - תכנית הלימודים ותכנון ההוראה בגיל הרך | קרן בקר עמראן | ה | 10:00 – 12:00 | ב | 1 |
| 3550.08 | מוסיקה בהוראת התנועה בגיל הרך | דורית אראל | ה | 12:00– 14:00 | ב | 1 |
|  | **סה"כ שנה ג'** | | | | | **5** |

**שנה ד' - קורסים בשנה"ל תשפ"ב**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4550.07 | שילוב הילד בעל הצרכים המיוחדים בגיל הרך | ענבל בכר כץ | ב | 08:15 – 10:00 | א | 1 |
| 4550.10 | התפתחות מטורית גסה וחינוך לשלמות בגיל הרך | ד"ר עינת ינוביץ | ב | 10:00 – 12:00 | א | 1 |
| 4550.11 | סיפור בתנועה | קרן בקר - עמראן | ב | 12:00-14:00 | א | 1 |
| 4550.13 | התנסות בהוראה  וארגון סביבה מעודדת תנועה | צוות מורים | ב | 08:15 – 12:00 | ב | 2 |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | **5** |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **10** |

**המגמה ללימודי יציבה ופעילות גופנית משקמת - שנה ד' תשפ"ב**

**ראש המגמה: פרופ' נילי קנופ - שטיינברג**

# קורסים שנלמדו בשנה ג' – תשפ"א

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

**שנה ד' - קורסים בשנה"ל תשפ"ב**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4510.04 | גפה תחתונה - מבדקי שרירים, ניתוח הליכה ושינויי יציבה אופייניים | שלי בר סלע | ב | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 4510.10 | ליקויי יציבה מבניים לסוגיהם – בזיקה ליציבה | יעל רובין | ב | 14:00-12:00 | א | 1 |
| 4510.16 | טיפול תנועתי בלקויי יציבה | פיליפ הלפרט | ב | 10:00-08:15 | ב | 1 |
| 4510.15 | מבנה ותפקוד מערכת העצבים בדגש על היבטים הקשורים ליציבה | פרופ' נילי קנופ-שטינברג | ב | 12:00-10:00 | ב | 1 |
| 4510.01 | התפתחות היציבה על רקע גדילה והתפתחות מוטורית + עקמת מעשי | יעל רובין | ב | 14:00-12:00 | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | **5** |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **10** |

**המגמה לניהול ספורט - שנה ד' תשפ"ב**

**ראש המגמה: פרופ' מיכאל בר-אלי**

**קורסים שנלמדו בשנה ג' תשפ"א**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3596.02 | ארגון, תקציב והפקת אירועי ספורט | ד"ר פיני שמעון | ה | 10:00 -12:00 | א | 1 |
| 3596.04 | שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט | ד"ר פיני שמעון | ה | 12:00 – 14:00 | א | 1 |
| 3596.03 | פסיכולוגיה של קבלת החלטות | פרופ' מיכאל בר-אלי | ה | 10:00 -12:00 | ב | 1 |
| 3596.01 | ספורט ומשפט | יול ברדוש | ה | 12:00 – 400 | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ג'** | | | | | | **4** |

**שנה ד' - קורסים בשנה"ל תשפ"ב**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4596.08 | נתוני עתק (Big Data) ואנליטיקה בספורט | ד"ר איליה מורגולב | ב | 12:00 – 14:00 | א | 1 |
| 4596.06 | מיומנויות יישומיות במנהל ספורט | ד"ר בשמת סקאי | ב | 14:00 – 16:00 | א | 1 |
| 4596.02 | ניהול המשאב האנושי בתעשיית הספורט הגלובלית | ד"ר שמחה אבוגוס | ב | 10:00 –12:00 | ב | 1 |
| 4596.05 | חשיבה אסטרטגית בספורט | ד"ר שמחה אבוגוס | ב | 12:00 – 14:00 | ב | 1 |
| 4596.13 | התנסות בעבודה מעשית בתעשיית הספורט (סטאז') | ד"ר פיני שמעון | ב | 08:15 – 10:00  בנוסף ניתן לתאם מועדים נוספים בתאום אישי | ש | 2 |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | **6** |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **10** |

**המגמה לחינוך מיוחד ולתרפיה בספורט - שנה ד' תשפ"ב**

**ראש המגמה: ד"ר אורלי יזדי-עוגב**

**קורסים שנלמדו בשנה ג' תשפ"א**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3595.01 | הפרעות התפתחותיות: היבטים תיאורטיים ויישומיים | ד"ר אורלי יזדי-עוגב | ה | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 3595.08 | שילוב אייפדים ותקשורת תומכת חלופית בחינוך מיוחד ובתרפיה בספורט | אורלי אלשך | ה | 14:00-12:00 | א | 1 |
| 3595.09 | גישות לשילוב ולגיוס ההורים בטיפול | ד"ר יעל רוט ברקאי | ה | 16:00-14:00 | א | 1 |
| 3595.11 | טיפוח מיומנויות תקשורת חברתית בתרפיה בספורט | ארתורו קליינבורד | ה | 10:00-12:00 | ב | 1 |
| 3595.06 | מוגבלות שכלית התפתחותית: מאפיינים פסיכומוטוריים | ד"ר יעל אלמוסני | ה | 14:00-12:00 | ב | 1 |
| 3595.05 | פרקטיקום – במרכז שיקום נכים /במרכז לטיפוח מוטורי | ד"ר אורלי יזדי- עוגב | ה | בתיאום | א' או ב' | 1 |
| **סה"כ שנה ג'** | | | | | | **6** |

**שנה ד' - קורסים בשנה"ל תשפ"ב**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4595.18 | שילוב ילדים עם צרכים מיוחדים בגיל הרך | ד"ר ענבל בכר כץ | ב | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 4595.17 | תרגילים טיפוליים לשיפור התפקוד התנועתי של אנשים עם פגיעות נוירולוגיות | פרופ' ישעיהו הוצלר | ב | 12:00- 14:00 | א | 1 |
| 4595.13 | בניית תכניות טיפוליות והתנסות מעשית | ד"ר אורלי יזדי- עוגב | ב | 12:00-08:15 | ב | 2 |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | **4** |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **10** |

**המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר - שנה ד' תשפ"ב**

**ראש המגמה: ד"ר אילת דונסקי**

קורסים שנלמדו בשנה ג' תשפ"א

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3592.05 | שינויי גיל במערכת התנועה | ד"ר אילת דונסקי | ה | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 3592.11 | פעילות גופנית בגיל השלישי- מתאוריה למעשה | טל יהלום | ה | 16:00-14:00 | א | 1 |
| 4158.05 | הקינזיולוגיה של היציבה\ המשך- מבוא לתכון מערך כולל לטיפוח יציבה ומניעת ליקויים | מאיה עבדי | ה | 12:00-10:00 | ב | 1 |
| 3592.09 | היבטים חברתיים של זקנה | ד"ר יהודית ראובני | ה | 14:00-12:00 | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ג'** | | | | | | **4** |

**שנה ד'-קורסים בשנה"ל תשפ"ב**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4592.02 | חדר כושר לגיל המבוגר | איתי הר ניר | ב | 10:00-08:15 | א | 1 |
| 4592.16 | השמנה וסוכרת בגיל השלישי-מניעה וטיפול באורחות חיים | ד"ר אסף בוך | ב | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 4592.03 | אימון אישי ומינון פעילות  גופנית בקרב מבוגרים | דריה שגב | ב | 14:00-12:00 | א | 1 |
| 4592.13 | סטאז' | דריה שגב | ב | 12:00-10:00 | ב | 1 |
| 4592.17 | פעילות גופנית בגיל השלישי מתאוריה למעשה – למבוגרים בתפקוד גבוה | טל יהלום | ב | 14:00-12:00 | ב | 1 |
| 4592.10 | אימון גופני במבוגרים עם מוגבלויות אורתופדיות או מחלות מטבוליות | חנן רפפורט | ב | 16:00-14:00 | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | **6** |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **10** |

**המגמה לפעילות גופנית לשיקום הלב - שנה ד' תשפ"ב**

**ראש המגמה: ד"ר שרון צוק**

**קורסים שנלמדו בשנה ג' תשפ"א**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3580.11 | פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות | ד"ר שרון צוק | ה | 14:00-12:00 | א | 1 |
| 3580.19 | מבוא לאלקטרופיזיולוגיה ופיענוח אק"ג | ד"ר ולדימיר וקסלר | ה | 16:00-14:00 | א | 1 |
| 3580.17 | הערכת חולים בשלבי השיקום | ד"ר ירון גרשוביץ | ה | 14:00-12:00 | ב | 1 |
| 3592.09 | הביטים קליניים של מחלות קרדיווסקולריות | ד"ר ולדימיר וקסלר | ה | 16:00-14:00 | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ג'** | | | | | | **4** |

**שנה ד'-קורסים בשנה"ל תשפ"ב**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** | |
| 4580.18 | | אימון גופני בחולי ריאות כרוניים | ד"ר רונן ראובני | ב | 10:00-08:15 | א | 1 | |
| 4580.16 | | התווית תוכנית פעילות לבריאים וחולים בעלי צרכים מיוחדים | וינר רני | ב | 12:00-10:00 | א | 1 | |
| 4580.17 | | מניעה וטיפול תזונתי במחלות לב וכלי דם | ד"ר סיגל אילת אדר | ב | 14:00-12:00 | א | 1 | |
| 4580.21 | | פעילות גופנית לאימון חולי שבץ | ד"ר שרון צוק | ב | 12:00-10:00 | ב | 1 | |
| 4580.19 | | תרגילים לטיפול בבעיות אורתופדיות במשוקמי לב | שי גרינברג | ב | 14:00-12:00 | ב | 1 | |
| 4580.13 | | סטאז' | ד"ר יעל מלמוד | ב | בתיאום מראש | ש | 1 | |
| **סה"כ שנה ד'** | | | | | | | **6** | |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | | **10** | |

**המגמה לחינוך וספורט ימי - שנה ד' תשפ"ב**

**(נלמד במכמורת)**

**ראש המגמה: שמואל סונגו**

קורסים שנלמדו בשנה ג' תשפ"א

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3570.01 | יסודות הימאות וחוקי דרך | עופר פיין | ה | 10:00-08:30 | א | 1 |
| 3570.10 | חתירה תמרון ופיקוד (סנונית) | ביקל, ירח | ה | 12:45-10:30 | א' | 1.5 |
| 3570.04 | הפעלת סירת מנוע | ביקל, ירח, סונגו | ה | 14:45-13:15 | א' | 1 |
| 3570.02 | ניווט חופי | עופר פיין | ה | 10:00-08:30 | ב' | 1 |
| 3570.11 | שייט ופיקוד בסירות מפרש- סנונית | ביקל, ירח, סונגו | ה | 12:45-10:30 | ב' | 1.5 |
| 3570.15 | הפעלה ותמרון כלי שיט קטנים | ביקל, ירח | ה | 14:45-13:15 | ב' | 1 |
| 3570.16 | ימים מרוכזים /הפלגת חופים | צוות מורים |  | שנה ג'-ד' |  | 1 |
| 3570.13 | סטאז' | סונגו |  | שנה ג'-ד' |  | 1 |
| **סה"כ שנה ג'** | | | | | | **9** |

**שנה ד'-קורסים בשנה"ל תשפ"ב**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4570.12 | מתודיקה | צוות מורים | ב | 09:00-8:15 | א | 0.5 |
| 4570.20 | עקרונות מעשיים בהוראת הימאות | צוות מורים | ב | 12:15-09:15 | א | 1.5 |
| 4570.13 | סטאז'\* | צוות מורים |  | שנה ג'-ד' | שנתי | 3 |
| 4570.16 | הפעלה פיקוד ותרגול במפרשיות | צוות מורים | ב | 13:00-08:30 | ב | 1.5 |
| 4570.03 | ימים מרוכזים/הפלגה חופים\*\*\* | צוות מורים |  | שנה ג'- ד' | ב | 0.5 |
|  | **סה"כ שנה ד'** | | | | | **7** |
|  | **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | **16** |

\* סטאז' ניתן לעשות 30 שעות בשנה ג' ו90 שעות בשנה ד' או 120 שעות בשנה ד'.

\*\* ימים מרוכזים והפלגות חופים בהיקף של 45 שעות יתקיימו בשנה ג'/ד'. במסגרת ימים מרוכזים הסטודנטים יתנסו בתחרויות שייט במרכזים ימיים ובמועדוני שייט.

**הקורסים : פיקוד הפעלה ותרגול הסמכה במפרשית (21) , עקרונות מעשיים בהוראת הימאות יתקיימו במתכונת של 9 מפגשים של 5 שעורים רצופים.**

**אימון בספורט ההישגי- שנה ד' תשפ"ב**

**ראש המגמה: ד"ר לאוניד קאופמן**

**קורסים שנלמדו בשנה ג' – תשפ"א**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 3540.06 | אבחון והערכה בכושר גופני | רונן גוטליב | ה | 10:00-12:00 | א | 1 |
| 3540.01 | איתור אימון וטיפול כישרונות וספורטאים צעירים | ד"ר לאוניד קאופמן | ה | 12:00-14:00 | א | 1 |
| 3540.07 | יישום עקרונות אימון והדרכה בספורט | ד"ר יוסי חלבה | ה | 10:00-12:00 | ב | 1 |
| 3540.08 | היבטים מתקדמים בשיקום פציעות ספורט | שלי בר סלע | ה | 12:00-14:00 | ב | 1 |
| **סה"כ שנה ג'** | | | | | | **4** |

**שנה ד'-קורסים בשנה"ל תשפ"ב**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **שם המרצה** | **יום** | **שעות** | **סמ'** | **ש"ש** |
| 4540.05 | תזונה, תוספים וסמים בספורט | ד"ר שרון מאור | ב | 10:00-08:15 | א | 1 |
| 4540.07 | התכנון והיישום של מרכיב התנועתיות-גמישות והקואורדינציה | ד"ר יוסי חלבה | ב | 12:00-10:00 | א | 1 |
| 4540.02 | אימון אנאירובי בספורט ההישגי | פרופ' יואב מקל | ב | 14:00-12:00 | א | 1 |
| 4540.04 | היבטים פסיכולוגיים של  אימון בספורט ההישגי | פרופ' סימה זך | ב | 12:00-10:00 | ב | 1 |
| 4540.03 | תכניות אימון ופיריודיזציה בספורט אישי | ד"ר ליאוניד קאופמן | ב | 14:00-12:00 | ב | 1 |
| 4540.13 | סטאז' | ד"ר ליאוניד קאופמן | שנתי – לפי תיאום | | 1 |  |
| **סה"כ שעות לימוד בשנה ד'** | | | | | | **6** |
| **סה"כ לימודי מגמה** | | | | | | **10** |

**נספחים**

**לוח התאריכים לשנת הלימודים תשפ"ב 2022-2021**

**סמסטר א'**

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

יום ראשון, ד' בחשוון תשפ"ב ( 10.10.21)

**חופשת חנוכה**

יום ראשון כ"ד בכסלו, תשפ"ב (28.11.21).

**סיום הקורסים בסמסטר א'**

יום שישי י"ב בשבט, תשפ"ב (14.01.22)

**בחינות סמסטר א'**

יום ראשון י"ד בשבט, תשפ"ב (16.01.22) עד יום שישי י' באדר, תשפ"ב (11.02.22).

**חופשת סמסטר**

יום ראשון י"ב באדר, תשפ"ב (13.02.22) עד יום שישי י"ז באדר, תשפ"ב (18.02.22)

**סמסטר ב'**

**תחילת הלימודים**

יום ראשון י"ט באדר, תשפ"ב (20.02.22).

**חופשת פסח**

מיום שני י' בניסן, תשפ"ב (11.04.22) עד יום ראשון כ"ג בניסן, תשפ"ב (24.04.22) כולל.

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

מיום שלישי ב' באייר, תשפ"ב (17.05.22) עד יום שישי ה' באייר, תשפ"ב (6.05.22) כולל.

**הצמדה שנה ג'**

מיום יום שלישי כ"ח באדר, תשפ"ב (1.3.22) יום שלישי י"ב באדר ב', תשפ"ב (15.3.22)

**הצמדה שנה ב'**

מיום חמישי י"א בסיוון , תשפ"ב (12.05.22) עד יום שישי כו' בסיוון, תשפ"ב (27.05.22).

**חופשת שבועות**

מיום ראשון ו' בסיוון, תשפ"ב (5.06.22) עד שני ז' בסיוון, תשפ"ב (6.06.22) כולל.

**סיום הקורסים בסמסטר ב'**

יום שישי י"ח בסיוון , תשפ"ב (17.06.22).

**בחינות סמסטר ב'**

מיום ראשון כ' בסיוון, תשפ"ב (19.06.22) עד יום חמישי ט"ז בתמוז, תשפ"ב (15.07.22) כולל.

**תחילת חופשת הקיץ**

מיום ראשון י"ח בתמוז , תשפ"ב (17.07.22).

**שעות מעשיות עודפות**

**דף הרשמה שנה ד'- בתשלום נוסף**

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. סטודנט המעוניין להירשם לקורסי מיומנות מתקדמות ללא תשלום ייחודי מעבר למכסת השעות המותרת לו **יישלם עבור השעות העודפות.**

**שם משפחה\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ שם פרטי\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ת.ז. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ טלפון\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **מועד** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

את טופס ההרשמה יש לשלוח מייל [katyab@wincol.ac.il](mailto: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 63)

**שם משפחה\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ שם פרטי\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ת.ז. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_טלפון \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **קוד הקורס** | **שם הקורס** | **מועד** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

את טופס ההרשמה יש לשלוח למייל [katyab@wincol.ac.il](mailto:katyab@wincol.ac.il)

ביום שנקבע עבורך לבנית המערכת האישית.