

השתלמות תשפ"ב (סמסטר א') - הכשרת מורים המלמדים במגמות בגרות בחינוך הגופני להוראה במסגרת קורסי הסמכת מדריכים על פי חוק הספורט

(היקף 30 שעות)

רכז הקורס: לרר זהר – zoharlr@wincol.ac.il, 0522813367

מטרת ההשתלמות

ריענון הידע הקיים והתאמה להוראה בקורסי מדריכים על פי חוק הספורט.

הלומדים בהשתלמות

- יסבירו את האנטומיה של גוף האדם והמנגנונים הפיסיולוגיים העיקריים הפועלים בגוף האדם בזמן מאמצים בדרגות קושי שונות.
- יציינו את החשיבות של הפעילות הגופנית בהקניית הרגלי חיים בריאים לאורח חיים נכון.
- יישמו עקרונות ממדעי החיים ורפואת הספורט להבנת הכושר הגופני בתכנון של פעילות גופנית נכונה לשיפור הכושר הגופני כולל עקרונות ושיטות אימון.
- יזהו את המבנה הכימי הבסיסי של אבות המזון ותרומתם לבריאות ובניית הגוף.
- יתרגלו הדרכה של תכני דעת, תוך שימוש בטכניקות להפעלת תלמידים ואמצעים טכנולוגיים.

נושאי הלימוד ותוכנית המפגשים

מפגש	תאריך	נושא	הערות	זמנים	שעות	מרצה
1	07.12.2021	מבוא לאנטומיה ופיזיולוגיה פתיחת קורס מטרות והנחיות.	ריענון לקראת החומר החדש.	16:00 17:30	2	ד"ר סיגלית דסה
		דגשים פיזיולוגיים באוכלוסיות השונות תוך התייחסות להתאמתם למערכות הגוף השונות.		17:45 18:30	1	
2	14.12.2021	דגשים פיזיולוגיים באוכלוסיות השונות תוך התייחסות להתאמתם למערכות הגוף השונות.		16:00 16:45	1	ד"ר סיגלית דסה
		דגשים לכשרים גופנים באוכלוסיות שונות ולסביבה המימית.	ילדים, מתבגרים, קשישים.	17:00 18:30	2	
3	21.12.2021	מבוא לתזונה.		16:00 17:30	2	רדליך נועם
		תזונה, תוספי מזון וויטמינים, הפרעות אכילה והשפעתם על המתאמן.		17:45 18:30	1	
4	28.12.2021	תזונה, תוספי מזון וויטמינים, הפרעות אכילה והשפעתם על המתאמן.		16:00 18:30	3	רדליך נועם

רדליך נועם	3	16:00 18:30		תזונה עיתוי אכילה ושתיה לפני במהלך ואחרי מאמץ אירובי ואנארובי לפני ואחר אימון.	04.01.2022	5
מרצה	שעות	זמנים	הערות	נושא	תאריך	מפגש
רדליך נועם	1	16:00 16:45		תזונה עיתוי אכילה ושתיה לפני במהלך ואחרי מאמץ אירובי ואנארובי לפני ואחר אימון.	11.01.2022	6
שרון ווסקו	2	17:00 18:30		תורת התנועה/ ביומכניקה מושגי יסוד בקינזיולוגיה תפקידי השרירים, גורמים בפיתוח כוח.		
שרון ווסקו	2	16:00 17:30		תורת התנועה/ ביומכניקה מושגי יסוד בקינזיולוגיה תפקידי השרירים, גורמים בפיתוח כוח.	18.01.2022	7
	1	17:45 18:30	ריענון לקראת החומר החדש.	מבוא לתורת הכושר הגופני.		
שרון ווסקו	3	16:00 18:30	מעשי.	הפעלת עקרונות האימון עם דוגמאות מעשיות באוכלוסיות השונות.	25.01.2022	8
זהר לרר	2	16:00 17:30	ריענון דרכי ההוראה לבני נוער ומבוגרים וחידושים בתחום.	שיפור דרכי ההוראה ושימוש נכון באמצעי עזר.	01.02.2022	9
	1	17:45 18:30	מיקוד בתכני הלימוד ודרכי הוראתם.	תכנית הלימודים: מדעים ורפואת ספורט, תורת האימון.		
זהר לרר	1	16:00 16:45	מיקוד בתכני הלימוד ודרכי הוראתם.	תכנית הלימודים: מדעים ורפואת ספורט, תורת האימון.	08.02.2022	10
	2	17:00 18:30	מקוון במודל	מבחן מסכם (מועד א').		
זהר לרר	2	16:00 17:30	מקוון במודל	מבחן מסכם (מועד ב').	15.02.2022	11

*המפגשים הנם מקוונים בתכנת "זום".
**ייתכנו שינויים בתוכנית המפגשים.

שעות הלימוד: 16:00-18:30.

*דרכי ההוראה (מקוונת בתכנת ה"זום"): הרצאה פרונטלית, צפייה בסרטים, דיון, תרגול פעילות מעשית.

חובות הלומדים

- א. נוכחות ב-100% של הפגישות, מעל 20% חיסורים לא תאושר הכרה לגמול השתלמות/ אופק חדש ואישור למנהל הספורט (ניתן להחסיר 2 מפגשים בלבד).
- ב. יש להגיע בזמן לתחילת השיעור, מאחרים לא יורשו להיכנס לשיעור.
- ג. קריאה משלימה בספרות המומלצת, תרגול משימות מתוקשבות, בהתאם להנחיות המרצה.

ד. מבחנים, בחנים או הגשת עבודות בהתאם להנחיות של כל מרצה.
ה. השתתפות פעילה בשעורים.

דרכי הערכה: מבחן (100%)

אישור להדרכה במסגרת קורסים להסמכת מדריכים של מנהל הספורט:

- ציון עובר במבחן המסכם בקורס (ציון עובר 70).
- המצאת תעודת סיום בקורס "הכשרת מורים להוראה במגמת בגרות בחינוך גופני".
- המצאת תעודת מאמן בענף תחרותי ואישור אגודה על אימון בפועל בקבוצות בוגרים.
- משתלמים שאינם מאמנים בענפים תחרותיים או שאינם מאמנים בפועל יידרשו לחניכה (סטאז')
 - יש לאשר מראש את מקום הסטאז' מול מנהל הספורט דרך המכללה.
 - יש להעביר למכללה אישור על סיום החניכה על פי דף הנחיות להשלמת הדרישות להכרה במנהל הספורט.
 - יש לסיים את החניכה עד שנה מתאריך סיום הקורס (לאחר מועד זה לא ניתן יהיה לקבל הכרה ממנהל הספורט).
- כל המסמכים יועברו למכללה דרך רכוז הקורס (לרר זהר zoharlr@wincol.ac.il) אשר יעביר אותם למנהל הספורט לקבלת האישורים המתאימים.
- לאחר העברת כל המסמכים, יהיה אישור במערכת המחשבים של מנהל הספורט למוסדות כך שיוכלו להעסיק אתכם כמרצים בקורסים של מנהל הספורט.

ביבליוגרפיה

1. זהר, ע' ושפירא י' (1987). הגוף ותיפקודו – אנטומיה, פיסיולוגיה, תזונה. ת"א, עם עובד.
2. זילבר-רוזנברג, א' (1996). תזונה - פרי מחשבה: מזון ותזונה במצבי בריאות וחולי, הוצאת האוניברסיטה הפתוחה.
3. חטיב נ' עורכת. (2016). הוראה באקדמיה - טכנולוגיות בנות-זמננו ושילובן בהוראה. כתב עת לענייני הוראה במוסדות להשכלה גבוהה, 6. האקדמיה הלאומית הישראלית למדעים.
4. מקל, י' (2007). כושר גופני. הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.
5. משרד החינוך והתרבות, הוועדה לתכניות לימודים בחינוך גופני (1991). "ידע והבנה בחינוך הגופני בחטיבה העליונה בבתי ספר על-יסודיים" – ספר עזר לתלמיד ולמורה קובץ א'. הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.
6. נייס ש' וענבר ע' (2003). הפיזיולוגיה של המאמץ. הוצאת פוקוס. (כולל המדריך למורה).
7. רוטשטיין, א' (1992). ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ. נתניה: מכון וינגייט.
8. שגיב, מ' (2004). פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה המאמץ.
9. שמעוני, ע' (ל.ת.). קהילות משרד החינוך - קבוצת דיון למתעניינים בחינוך גופני. נדלה מ: <http://educationforums.cet.ac.il/forums/index.asp?FID=27245&nCategoryId=&nFatherForumID=&nLanguage=972>
10. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (1991). Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance. Lippincott Williams & Wilkins.
11. Tortora, G. J. (1996). Principles of Anatomy and Physiology. Harper & Row.