

**בתי הספר ללימודי תעודה ולהשתלמויות**





***Outdoor Fitness***

***מדריך כושר גופני במרחב הפתוח***

***לתלמידי המקצוע המוגבר בחינוך הגופני
(במסגרת היחידה המעשית)***

**היקף השעות: 228**

**ראש תחום:**

**לרר זהר – רכז ומרצה בקורסי הסמכה בספורט**

**ובקורסי הכשרת מורים להוראה במקצוע מוגבר בחנה"ג**

***הופכים אהבה לקריירה – מאז 1944 | המכללה האקדמית בוינגייט בע"מ (חל"צ)***

**לפרטים נוספים:**

**לרר זהר: 0522813367 דוא"ל: zoharlr@wincol.ac.il**

***מטרות הקורס:***

*להכשיר מדריכי כושר גופני מיומנים ומקצועיים לרמות וקבוצות גיל שונות. פיתוח אחריות אישית ומנהיגות באמצעות מתן כלים באימון כושר גופני במרחב הפתוח לקבוצות וליחידים והתנסות מעשית בתחום. הפיכת הידע העיוני הנלמד במגמה לידע יישומי בתחום מדעי האימון הגופני כציר מרכזי בלימודי המגמה.*

***נושאי הלימוד:***

* *יסודות מדעי אימון היכולות הגופניות ושיטות לאימון אפקטיבי של יכולות אלו במרחב הפתוח*
* *בטיחות באימון יכולות גופניות והיבטים מתודיים בהדרכה הטובה בספורט*
* *שימוש במתקני חוץ ובמכשירי יד לפיתוח מרכיבי היכולות הגופניות*
* *המוסיקה באימון היכולות הגופניות*
* *אימון מחזורי, על מחזורי ואימוני HIT*
* *משחקי נופש כאמצעי לפיתוח מרכיבי היכולות הגופניות*
* *התאמת הפעילות הגופנית לקבוצות אוכלוסייה בעלות צרכים מיוחדים, קבוצות גיל שונות ומצבי חולי*
* *תזונה ותזונת ספורטאים*
* *פעילות גופנית באקלים קיצוני, התאוששות, אימון יתר, פציעות ספורט ושיקומן*
* *התכנון באימון היכולות הגופניות*
* *פרסום, שיווק, מכירה וביטוח מקצועי בהדרכה בספורט*

***מסגרת הלימודים***

* *60 שעות מדעים במסגרת 3 יח"ל של המגמה (בפועל יילמדו במסגרת המגמה בהיקף של 120 שעות)*
* *140 שעות ענפי (110 שעות פרונטליות ו־30 שעות התנסות בהדרכה בקהילה)*
* *28 שעות עזרה ראשונה*

***עלות***

*חסות אקדמית של המכללה בעלות של 520 ש"ח לתלמיד (****מינימום 10 נרשמים****) הכוללת הנחיה וליווי מקצועי לפני ובמהלך הקורס כולל אישור זכאות סופי של התלמידים (לא כוללת הדרכת עזרה ראשונה).*

***תעודה***

*העומדים בדרישות הקורס יהיו זכאים לתעודת:*

***"מדריך כושר גופני במרחב הפתוח - Outdoor Fitness" מהמכללה האקדמית בוינגייט***

***\*הקורס אינו על פי חוק הספורט ואינו מאפשר עבודה בתוך חדרי כושר***

***הופכים אהבה לקריירה – מאז 1944 | המכללה האקדמית בוינגייט בע"מ (חל"צ)***

**לפרטים נוספים:**

**לרר זהר: 0522813367 דוא"ל: zoharlr@wincol.ac.il**