

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 – 0522813367, zoharlr@wincol.ac.il

מטרת ההשתלמות

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

הלומדים בהשתלמות

- יסבירו את האנטומיה של גוף האדם והמנגנונים הפיזיולוגיים 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 19:15	2	
2	14.12.2021	דגשים לכשרים גופנים באוכלוסיות שונות ולסביבה המימית.	ילדים, מתבגרים, קשישים.	16:00 17:30	2	ד"ר סיגלית דסה
		מבוא לתזונה.		17:45 19:15	2	
3	21.12.2021	תזונה, תוספי מזון וויטמינים, הפרעות אכילה והשפעתם על המתאמן.		16:00 19:15	4	רדליך נועם
4	28.12.2021	תזונה עיתוי אכילה ושתייה לפני במהלך ואחרי מאמץ אירובי ואנארובי לפני ואחר אימון.		16:00 19:15	4	רדליך נועם
5	04.01.2022	תורת התנועה/ ביומכניקה מושגי יסוד בקניזיולוגיה תפקידי השרירים, גורמים בפיתוח כוח.		17:45 19:15	4	שרון ווסקו

מפגש	תאריך	נושא	הערות	זמנים	שעות	מרצה
6	11.01.2022	מבוא לתורת הכושר הגופני.	ריענון לקראת החומר החדש.	16:00 16:45	1	שרון ווסקו
		הפעלת עקרונות האימון עם דוגמאות מעשיות באוכלוסיות השונות.	מעשי.	17:00 19:15	3	
7	18.01.2022	תוכניות הלימוד החדשות כש"ג/תחרותי רפואת ספורט.		17:45 19:15	4	פרידמן איתן
8	25.01.2022	שיפור דרכי ההוראה ושימוש נכון באמצעי עזר.	ריענון דרכי ההוראה לבני נוער ומבוגרים וחידושים בתחום.	16:00 17:30	2	לרר זהר
		מבחן מסכם (מועד א').	בחדר המחשבים במודל.	17:45 19:15	2	
9	01.02.2022	מבחן מסכם (מועד ב').	בחדר המחשבים במודל.	16:00 17:30	2	?

****ייתכן כי חלק מהמפגשים יהיו מקוונים בתכנת "זום" בכפוף להנחיות משרד הבריאות.**
****ייתכנו שינויים בתוכנית המפגשים.**

שעות הלימוד: 16:00-19:15.

***דרכי הוראה: 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 רכז 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 ופיזיולוגית המאמץ**.
9. שמעוני, ע' (ל.ת.). **קהילות משרד החינוך - קבוצת דיון למתעניינים בחינוך גופני**. נדלה מ: **שגיאה! ההפניה להיפר-קישור אינה חוקית**.
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.