



מדריך פעילות גופנית לגיל הזהב

מטרות הקורס:

הכשרה להדרכת פעילות גופנית לאנשים בגיל הזהב, תוך הקפדה על התאמה מקצועית למאפייני הגיל, בטיחות בפעילות ושילוב הנאה ושמחת חיים.

נושאי הלימוד:

הקניית ידע בסיסי בנושא הזקנה, צרכים נפשיים, בריאותיים וחברתיים בתקופת הזקנה, שינויים פיזיולוגיים בתהליך ההזדקנות, שינויים קינזיולוגיים ושינויים פתולוגיים במערכת התנועה, עקרונות לקשישים, פעילות ספורט פנאי ונופש לקשיש, בניית תכנית התפתחות שנתית, אביזרים, הופעה, הכנה והתאמה לפעילות מותאמת לקשיש, בטיחות והמרחב בשיעור, שיווי משקל כנושא מרכזי בהפעלת הקשיש והדרכים לשיפור, התנסות מעשית מודרכת במרכזים לגיל הזהב.



היקף הקורס:

112 שעות

בנוסף יתקיים סטאז' במרכזים לגיל הזהב בהיקף 20 שעות.

מועדי הלימוד: ימי ג' בשעות : 09:00 – 14:00

פרטים נוספים:

יתקיימו סיורים במרכזים לגיל הזהב.

מקום הלימודים:

היחידה ללימודי חוץ ראשון לציון – בית מכבי רח' גולדה מאיר 21, ראשון לציון, מול התחנה המרכזית החדשה.

תנאי קבלה:

מורים לחינוך גופני, מדריכי חדרי כושר ובריאות, מדריכי אירובי ועיצוב. המעוניינים לעסוק בתחום ואינם בעלי תעודת מדריך בתחום הספורט יידרשו להשלים קורסים בתחום מדעי החינוך הגופני בהיקף של 120 שעות וקורס עזרה ראשונה (בתשלום נוסף).

דמי רישום: 195 ₪

דמי השתתפות: 3,950 ₪

תעודה:

לעומדים בדרישות הקורס תוענק תעודת מדריך "פעילות גופנית לגיל הזהב" מטעם המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט.

* כל האמור בדף המידע, מיועד לנשים ולגברים כאחד. (הניסוח בלשון זכר הוא מטעמי נוחות בלבד)
* פתיחת הקורס מותנית במספר הנרשמים.

היחידה ללימודי חוץ | רשון לציון

בית מכבי, רח' גולדה מאיר 21, ראשון לציון
(מול תחנה מרכזית החדשה)

לפרטים והרשמה:

rishon@wincol.ac.il / 03-9526960

אפרת גלעד אמיר: 052-5311481