



**לימודי תואר שני בחינוך גופני: קורסים לשנת הלימודים תשע"ג**

לימודי חובה בתוכנית MPE

שעה	יום	סמס	שם הקורס	מרצים
12-10	א'	שנתי	<b>סטטיסטיקה.</b> מטרות הקורס: 1. להכיר הליכים סטטיסטיים המשמשים לניתוח נתוני המחקר והצגתם. 2. להבין שיטות וגישות סטטיסטיות בסיסיות המופיעות בספרות המחקר ולבקרן בצורה קריטית. 3. לבחור הליכים מתאימים למערכי מחקר שונים.	פרופ' בן-סירא
18-16	א'	שנתי	<b>תרגול סטטיסטיקה – שיעור רשות למעוניינים.</b>	ד"ר ארנון
16-14	א'	שנתי	<b>שיטות מחקר.</b> מטרות הקורס: 1. להכיר את בסיס החשיבה המדעית, זיהוי תחומי דעת ומקום המחקר ביצירת ובתוספת ידע. 2. להבין אינדיקטורים לדרכי חשיבה בתחומי מחקרים שונים, ממחקר היסטורי ופילוסופי עד מחקר ביומכני, פיזיולוגי ואפידימיולוגי. 3. להעריך ולאמוד תוקף ומהימנות במערכי מחקר שונים. 4. להשתמש בכלים סטטיסטיים ואחרים, הנדרשים בעיבוד מרבית תחומי המחקר. 5. לפתח יכולת אינטגרציה של ממצאים ונתונים והצגתם כמכלול.	פרופ' לידור
12-10	א'	ב	<b>SPSS</b> מטרת הקורס: להכיר את השימוש בתוכנת SPSS, את הקמת מערך הנתונים ואת הרצת ההליכים הנלמדים בקורס לסטטיסטיקה.	ד"ר ארנון

**קורסים במדעי החיים (4 ש"ס)**

שעה	יום	סמס	שם הקורס	מרצים
8-10	ה'	שנתי	<b>גישות כמותיות ואיכותיות בניתוח תנועה ויישומן.</b> ביומכניקה הינו מדע החוקר, בין היתר, את הכוחות הפועלים על גוף האדם בזמן פעילות ואת השפעתם במטרה לייעל את התנועה ו/או לזהות גורמי סיכון העלולים לגרום לפגיעה במערכת שלד-שריר. הקורס יתמקד בפן התיאורטי והמעשי של הגישות השונות בביומכניקה המתארות את הקינמטיקה (משתנים הקשורים לתנועה) והקינטיקה (משתנים הקשורים לכוחות) של תנועת האדם לקביעת הנוכחות של שגיאות בטכניקה ו/או של מנגנוני פציעה. במהלך הקורס סטודנט יכיר ויתנסה בגישות השונות לניתוח תנועת האדם ויישומן.	פרופ' בן-סירא
16-12	ה'	א	<b>ניתוח ביומכני של מיומנויות ספורט</b> מטרות הקורס: 1. פיתוח יכולת לעצב מודל לניתוח שיטתי של מיומנויות ספורט. 2. להתנסות בבחינת הספרות המדעית ביחס למודל ובסכומה. 3. תכנון וביצוע ניסוי בניתוח מיומנויות ספורט.	פרופ' בן-סירא
16-14	א'	שנתי	<b>הבסיס הפיזיולוגי לפיתוח כושר גופני במשחקי כדור. תכני הקורס:</b> 1. אפיוני התנועה במשחקי הכדור הפופולאריים – כדורגל, כדורסל, כדורעף 2. תגובות פיזיולוגיות אופייניות במהלך משחקי כדורגל, כדורסל, כדורעף 3. הבדלים באפיוני התנועה ובתגובות הפיזיולוגיות של שחקנים מליגות ומרמות שונות 4. השתתפות המערכת הפוספוגנית במשחקים השונים 5. השתתפות המערכת הגליקוליטית במשחקים השונים 6. ההשתתפות של המערכת האירובית במשחקים השונים	ד"ר מקל

שעה	יום	סמס	שם הקורס	מרצים
			7. שיטות אימון לשיפור מרכיבי כושר רלוונטיים למשחקי הכדור השונים 8. שינויים ברמות הכושר במהלך העונה של המשחקים השונים 9. גורמי ההתעייפות והתאוששות האופייניים לכל אחד ממשחקי הכדור 10. סקירת מחקרים עדכניים העוסקים בתחומי הפיזיולוגיה והכושר הגופני במשחקי כדור	
16-12	ה'	ב	<b>פיזיולוגיה סביבתית.</b> מטרות הקורס: דיון בנושאים הקשורים לדרך תפקודם של המנגנונים הפיזיולוגיים המעורבים בתהליכי ויסות ובקרה של משק המים והאנרגיה של בעלי חיים בתנאי סביבה שונים. דגש מיוחד יושם על הכרת דרכי ההתמודדות הפיזיולוגית של האדם עם תנאי סביבה קיצוניים.	פרופ' צ'ושניאק
20-16	ה'	ב	<b>מערכת הורמונאלית במאמץ ובמנוחה</b> מטרות הקורס: 1. הכרת צירים הורמונליים תקינים. 2. הכרת מחלות הורמונליות שכיחות בילדים. 3. לימוד השפעת פעילות גופנית על מערכות הורמונליות שונות. 4. לימוד חשיבות הפעילות הגופנית בטיפול במחלות הורמונליות שכיחות.	פרופ' אליקים

### קורסים במדעי החיים (2 ש"ס)

שעה	יום	סמס	שם הקורס	מרצים
12-10	ה'	ב	<b>תפקוד ביומכני בתנאי עייפות</b> מטרות הקורס: 1. להכיר את מנגנוני העייפות והשפעתם על משתני התנועה. 2. להכיר את דרכי החקירה הקיימות בתחום העייפות התנועתית ואת הכלים למחקר ביומכני בתחום זה. 3. להשתתף בתכנון ובביצוע של ניסוי מעבדה, כדי להדגים ולהכיר את השפעת העייפות על המכניקה של התנועה.	פרופ' איילון
14-12	א'	ב	<b>ביולוגיה ופיזיולוגיה של מאמץ אצל ילדים</b> מטרות הקורס: 1. דיון במאפייני גדילה והתפתחות בגילאי בית הספר. 2. דיון בייחוד הביולוגי והפיסיולוגי של ילדים בהקשר ליכולת לבצע פעילות גופנית. 3. דיון בגורמים מגבילים ליכולת גופנית אצל ילדים. 4. דיון בהיבטים בריאותיים של פעילות גופנית אצל ילדים.	פרופ' רוטשטיין
12-10	ה'	א	<b>אפידמיולוגיה של פעילות גופנית ובריאות.</b> 1. דיון במושגים בסיסיים באפידמיולוגיה ובריאות הציבור בהקשר של אורח חיים. 2. להעניק ידע ויכולת להפיק אומדנים כמותיים בתחום האפידמיולוגי, בהקשר של אורח חיים ופעילות/כושר גופנית בפרט. 3. לימוד מפורט של הקשר של פעילות גופנית, לדרגותיה בתחום עצמות/משך/תדירות, עם מספר מחלות או בעיות, תוך דגש על מדדים ביוכימיים וקליניים, היארעות מחלת לב ושבץ, כפי שנצפה במעקב אחר קבוצות אנשים שונות. 4. לימוד כני"ל, כוללני, לגבי מחלות/הפרעות נוספות. מחקרים קליניים מבוקרים, בהם נכללה התערבות כדי לשנות דפוסי פעילות גופנית (עם או בלי התערבויות נוספות, כמו שינוי דפוסי תזונה): מתודולוגיה, כולל תכנון ובעיות ציות וביצוע; תוצאות; יישומים אפשריים.	פרופ' גולדברט
14-12	ה'	ב	<b>הפרעות בתפקודי המוח *חדש*</b> <b>תכנים עיקריים:</b> הפרעות במערכת התנועה, הפרעות במערכת פירמידלית, ואקס. פירמידלית. הפרעות בתחושה, הפרעות בקואורדינציה הפרעות תחושתיות, תפקודי מוח הנוגעים לתהליכי שיקום. מחלות ניווניות של מערכת השלד והתנועה.	פרופ' קרסו
18-16	ה'	א	<b>היבטים בהתאמת פעילות גופנית לסובלים מפציעות ספורט *חדש*</b> 1. דיון בחשיבות מדעי היסוד (אנטומיה, פיזיולוגיה, נוירו-פיזיולוגיה,	ד"ר קנופ

שעה	יום	סמס	שם הקורס	מרצים
			וקינזיולוגיה) בקביעת תכנית פעילות גופנית לסובלים מפציעות ספורט 2. בחינת הביסוס המדעי של שיטות אימון גופני (אימון פליאו-מטרי, אימון Proprioceptive, אימון סבולת) והתאמתם לסובלים מפציעות שריר-שלד. 3. דיון בשגיאות אופייניות בתוכניות החינוך הגופני בהקשר של מניעת נזקים ופגיעות. 4. בניית תכנית אימונים לסובלים מפציעות ספורט נפוצות כגון, קרע חלקי בגיד, שברי מאמץ, תת פריקה בקרסול, פריצת דיסק ועוד.	

#### קורסים במדעי ההתנהגות (4 ש"ס)

שעה	יום	סמס	שם הקורס	מרצים
10-8	ה'	שנתי	<b>פעילות גופנית ותפקוד פסיכולוגי.</b> הקורס יבחן את הקשר בין פעילות גופנית וגורמים פסיכולוגיים בתחום הקוגניטיבי והאפקטיבי. במסגרת זו ייבחנו המנגנונים המתווכים בין פעילות גופנית וגורמים פסיכולוגיים, יבחן הקשר בין פעילות גופנית וגורמים פסיכולוגיים עם העלייה בגיל, תסקרנה שיטות מחקר בתחומים אלה, ותבחנה הבעיות האופייניות במחקר זה. תלמידי הקורס ישפרו את יכולתם בקריאה של מאמרים בתחומים אלה ואת יכולתם לנתח בצורה ביקורתית מאמרים אלה.	פרופ' נץ
16-12	ה'	א	<b>סוגיות נבחרות בניהול ספורט</b> מטרת הקורס: לימוד סוגיות ניהוליות שונות והשתקפותן בתחום הספורט; הכרת מודלים ותהליכים מרכזיים של ניהול וארגון ספורט, ברמת המיקרו וברמת המקרו.	פרופ' בר- אלי

#### קורסים במדעי ההתנהגות (2 ש"ס)

שעה	יום	סמס	שם הקורס	מרצים
12-10	ה'	א	<b>ספורט, פוליטיקה והמדינה</b> הקורס ינסה לדלג מעבר לבעייתיות שבהגדרת הפוליטיקה, אל הקשר בין הספורט הפוליטיקה והמדינה וידון, תוך שימוש בתיאוריות מרכזיות מתחומי מדעי המדינה והסוציולוגיה, בקשר שבין מבנים פוליטיים שונים לבין קיום ושגשוג של ענפי ספורט שונים בעולם. תוך כדי קריאה בספרות הרלוונטית והמתקדמת בנושא הגלובליזציה, הקורס יעסוק בסוגיות אתניות, מגדריות, תקשורתיות לצד רבות נוספות, הקשורות להתפתחות מדינות-אומה וספורט מודרני.	ד"ר גלילי
12-10	ה'	ב	<b>קווי יסוד להתפתחות הספורט הבינלאומי והישראלי במאה ה-20</b> מטרות הקורס: 1. הכרת התהליכים המרכזיים שיעיצבו את הספורט העולמי והישראלי במאה ה-20. 2. הבנת הקשר בין ספורט בעולם ובארץ לפוליטיקה בינלאומית במאה ה-20. 3. ניתוח הגורמים הכלכליים, הפוליטיים והחברתיים שהשפיעו על המשחקים האולימפיים.	ד"ר קאופמן
18-16	א'	א	<b>מוטיבציה לאורח חיים בריא *חדש*</b> מוטיבציה לשינוי ולהתמדה בתהליכים מבריאים באורח החיים היא נכס מרכזי לשיקום ולשימור בריאות. הקורס יעסוק בהיבטים התנהגותיים המאפשרים ומאתגרים יצירת שינוי ובקרתו. במסגרת הקורס יוצגו תיאוריות מוטיבציה אישיותיות, תיאורית הלמידה החברתית ומודל תחושת מסוגלות עצמית (Bandura), תורת הפעילות המתוכננת (Ayzen) גישת העצמה חברתית (Rappaport) מודל האמונה בבריאות (Health belief model) המודל הסלוטוגני (Antonovsky), המודל הטרנסתיאורטי לשינוי התנהגות בריאות (Prochaska) ועוד.  על סמך כל אחד מהמודלים התיאורטיים יוצגו דרכים ודוגמאות ליישום בתהליכי שינוי הרגלי בריאות, תוך כדי ניתוח אירועים, והצגת ממצאי מחקר. במסגרת הקורס יילמדו כלי מדידה המאפשרים הערכת מידת	ד"ר הוצלר

שעה	יום	סמס	שם הקורס	מרצים
			המוכנות לשינוי ואת היקף השינוי שבוצע במהלך התערבות. קורס זה משמעותי למורה לחינוך גופני, ולפעיל בריאות קהילתי במסגרות חינוכיות בלתי פורמליות כדי לקדם את יכולת השינוי של תלמידים ואזרחים המתקשים לקיים אורח חיים בריא. המטרות הספציפיות של הקורס הן (א) הכרת מנגנונים מוטיבציוניים המסייעים לתהליכים מבריאים, (ב) הכרת גורמים להתמדה ולמניעת נשירה בתהליכי מבריאים, (ג) הכרת דרכים לפיתוח מוטיבציה בקרב משתתפים בעלי תנאים מגבילים, (ד) הכרת כלי מדידה של מוטיבציה לפעילות גופנית בריאותית.	
14-12	א'	א	<p><b>אימון ותחרות – היבטים פסיכולוגיים *חדש*</b></p> <p><b>מטרות הקורס:</b></p> <p>א. ללמוד על היבטים פסיכולוגיים המאפיינים מצבי אימון לעומת מצבי תחרות</p> <p>ב. ללמוד על הקשר בין פעילות גופנית לבין תפקודים אחרים (כמו למשל תפקודים קוגניטיביים -זכרון, תפישת מרחב; התפתחות רגשית, התפתחות חברתית) אצל ילדים.</p> <p>ג. ללמוד על הקשר בין מאפייני אישיות והתנהגויות ייחודיות בפעילות גופנית ובספורט</p> <p><b>נושאים שיילמדו:</b> פעילות פנאי אתגרית והתנהגות המאופיינת בנטילת סיכונים התפתחות רגשית ופ"ג אצל ילדים פ"ג ותפקוד קוגניטיבי אצל ילדים (זיכרון, קשב, תפישת מרחב, תפקודים אקזוטיביים) ספורט קבוצתי – קשיים ודרכי התמודדות בתחום החברתי (קליקות, "כוכבות", תקשורת לקויה, דחייה)</p>	ד"ר זך
14-12	א'	ב	<p><b>מנהיגות חינוכית בחינוך הגופני *חדש*</b></p> <p><b>מטרות הקורס:</b></p> <p>א. ללמוד מודלים ולהבין עקרונות להתפתחות מקצועית לשם הוראה יעילה</p> <p>ב. להבין מה נדרש להובלת צוות, ארגון ומערכת</p> <p>ג. ללמוד על יתרונות של רפורמות חינוכיות, על קשיים בדרך למימושן ועל דרכים להתמודדות עם קשיים אלה</p> <p><b>נושאים שיילמדו:</b> יצירתיות ויזמות מיפוי צרכים וקשיים בארגון והובלת שינוי (רפורמות חינוכיות) יצירת אקלים חיובי בבית הספר עקרונות לעריכת מחקר פעולה</p>	ד"ר זך
18-16	ה'	א	<p><b>אתיקה בספורט *חדש*</b></p> <p>הקורס יעסוק תוך גישה פילוסופית יישומית בהיבטים אתיים שונים של הספורט: אתיקה של תחרות, התנהגות ספורטיבית, רמיה ואלומות בספורט, השימוש בסמים לשיפור הישגים, שימוש בטכנולוגיה גנטית, שוויון ומצוינות, שוויון מגדרי בספורט, מסחור, אחריות חברתית, והספורט ככלי חינוכי מוסרי.</p>	פרופ' רוזנברג
16-14	ה'	ב	<p><b>תלמידים לקויי למידה *חדש*</b></p> <p>תהליכי למידה והליקויים בה אצל לומדים בתחומים הבאים: התהליכים האופטימאליים של למידה בתודעה. הנעה וצרכים, רכישה, העברה, שימור ותרגול. אינטליגנציות מרובות ולמידה. קשב ולמידה, עקרונות בשיפור תהליכי קשב. מאגר הזיכרון וזיכרון העבודה: מאפיינים ועקרונות בשיפור. רפלקציה מטה קוגניציה: למידה מתוך העצמי והוראה. עיבוד (חשיבה) אינטואיטיבי לעומת עיבוד שיטתי. אסטרטגיות לבחינות ולאוריינות. עמדות כלפי העצמי והשפעתן על הלמידה. ערך העצמי. תחושת מסוגלות ומאמץ מול יכולת. משמעותיות לאבחון וטיפול בילדים אבחון מקיף על הילד, פסיכו-דידקטי, נוירולוגי ועוד.</p>	פרופ' קניאל