



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

**לימודי חובה בתוכנית MPE**

שעה	יום	סמס	שם הקורס	מרצים
			<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.	
			<b>תרגול סטטיסטיקה – שיעור רשות למעוניינים.</b>	
			<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, פיסיולוגי ואפידמיולוגי. 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' ליזור
			<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
			<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' אילון
			<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
			<b>הבסיס הפיזיולוגי לפיתוח כושר גופני במשחקי כדור. תכני הקורס:</b> 1. אפיוני התנועה במשחקי הכדור הפופולאריים – כדורגל, כדורסל, כדורעף א. תגובות פיזיולוגיות אופייניות במהלך משחקי כדורגל, כדורסל, כדורעף ב. הבדלים באפיוני התנועה ובתגובות הפיזיולוגיות של שחקנים מליגות ומרמות שונות ג. השתתפות המערכת הפוספוגנית במשחקים השונים ד. השתתפות המערכת הגליקוליטית במשחקים השונים ה. ההשתתפות של המערכת האירובית במשחקים השונים ו. שיטות אימון לשיפור מרכיבי כושר רלוונטיים למשחקי הכדור השונים ח. שינויים ברמות הכושר במהלך העונה של המשחקים השונים ט. גורמי ההתעייפות והתאוששות האופייניים לכל אחד ממשחקי הכדור 2. סקירת מחקרים עדכניים העוסקים בתחומי הפיזיולוגיה והכושר הגופני במשחקי כדור	ד"ר מקל

שעה	יום	סמס	שם הקורס	מרצים
			<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
			<b>אפידמיולוגיה ושיטות מחקר בתזונה ובתחומי הבריאות</b> מטרות: 1. לימוד ותירגול שיטות מדידה והערכה בתזונה ובתחומי בריאות אחרים. 2. לימוד זיהוי סוגי מחקרים וקריאה ביקורתית שלהם. 3. הקניית יכולת לקבוע המלצות על סמך סיפורת מקצועית. 4. הכרת המלצות לקהל הרחב בתזונה ובקידום בריאות.	ד"ר אילת-אדר
			<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
			<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 עצילות/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
			<b>היבטים בהתאמת פעילות גופנית לסובלים מפציעות ספורט</b> 1. דיון בחשיבות מדעי היסוד (אנטומיה, פיזיולוגיה, נוירו-פיזיולוגיה, 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.	ד"ר שטיינברג
			<b>תורשה, סביבה ופעילות גופנית</b> הקורס יעסוק בסוגיות של הקשר בין תורשה וסביבה וההשפעה על יכולות גופניות, כושר גופני וביצועים אתלטיים. לאחר הבהרת מושגים כלליים בגנטיקה, נעסוק בנושאים כגון: שונות גנטית והשפעתה על יכולות גופניות, גנטיקה ככלי לאיתור ולהכוונת ספורטאים, גנטיקה ואימון: הבסיס הגנטי של יכולות ההשתפרות בעקבות אימון אצל ספורטאים ואצל לא-ספורטאים, הבסיס הגנטי של השפעת תזונה על ביצועים גופניים, גנטיקה ופעילות גופנית מונעת – הבסיס הגנטי של מטופלים (סוכרת, ADHD), חולי לב ועוד) ה'מורוחים' מפעילות גופנית מונעת, גנטיקה של עקה חימצונית (oxidative stress) בפעילות גופנית. הקורס יתבסס על הרצאות, דיונים, תרגילים ויכלול גם הכרות מעשית עם המעבדה לגנטיקה	ד"ר בן-זקן

**קורסים במדעי ההתנהגות (4 ש"ס)**

שעה	יום	סמס	שם הקורס	מרצים
			<p><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.</p>	פרופ' נץ
			<p><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.</p>	פרופ' בר-אלי

**קורסים במדעי ההתנהגות (2 ש"ס)**

שעה	יום	סמס	שם הקורס	מרצים
			<p><b>קווי יסוד להתפתחות הספורט הבינלאומי והישראלי במאה ה-20</b>                      מטרת הקורס: 1. הכרת התהליכים המרכזיים שעיצבו 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.</p>	ד"ר קאופמן
			<p><b>הערכה ואבחון פסיכומטורי</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 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.</p>	ד"ר הוצלר
			<p><b>אימון ותחרות – היבטים פסיכולוגיים</b>  <b>מטרות הקורס:</b>                      א. ללמוד על היבטים פסיכולוגיים המאפיינים מצבי אימון לעומת מצבי תחרות                      ב. ללמוד על הקשר בין פעילות גופנית לבין תפקודים אחרים (כמו למשל תפקודים קוגניטיביים -זכרון, תפישה מרחב; התפתחות רגשית, התפתחות חברתית) אצל ילדים.                      ג. ללמוד על הקשר בין מאפייני אישיות והתנהגויות ייחודיות בפעילות גופנית ובספורט  <b>נושאים שילמדו:</b>                      פעילות פנאי אתגרית והתנהגות המאופיינת בנטילת סיכונים התפתחות רגשית ופ"ג אצל ילדים</p>	ד"ר זך

שעה	יום	סמס	שם הקורס	מרצים
			פ"ג ותפקוד קוגניטיבי אצל ילדים (זיכרון, קשב, תפישת מרחב, תפקודים אקזקוטיביים) ספורט קבוצתי – קשיים ודרכי התמודדות בתחום החברתי (קליקות, "כוכבות", תקשורת לקויה, דחייה)	
			<p><b>מנהיגות חינוכית בחינוך הגופני</b> <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
			ספורט כהתערבות במצבי חירום	ד"ר ארנון