



משרד החינוך

בתי הספר ללימודי תעודה ולהשתלמויות

השתלמות תשפ"א - הכשרת מורים המלמדים במגמות בגרות בחינוך הגופני

להוראה במסגרת קורסי הסמכת מדריכים כל פי חוק הספורט

היקף 30 שעות

מטרת ההשתלמות :

ריענון הידע הקיים והתאמה להוראה בקורסי מדריכים על פי חוק הספורט

הלומדים בהשתלמות

- יסבירו את האנטומיה של גוף האדם והמנגנונים הפיסיולוגיים העיקריים הפועלים בגוף האדם בזמן מאמצים בדרגות קושי שונות.
- יציינו את חשיבות 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 ותכנית המפגשים :

מפגש מס	תאריך	נושא	הערות	שעות	מרצה
1	27/10/2020	מבוא לאנטומיה ופיזיולוגיה פתיחת קורס מטרות והנחיות	ריענון לקראת החומר החדש	2	צוות מורים
		דגשים פיזיולוגיים באוכלוסיות השונות תוך התייחסות להתאמתם למערכות הגוף השונות .		2	
2	03/11/2020	דגשים לכשרים גופנים באוכלוסיות שונות ולסביבה המימית	ילדים, מתבגרים, קשישים	2	צוות מורים
		מבוא לתזונה		2	
3	10/11/2020	תזונה, תוספי מזון וויטמינים, הפרעות אכילה והשפעתם על המתאמן		4	
4	17/11/2020	תזונה עיתוי אכילה ושתיה לפני במהלך ואחרי מאמץ אירובי ואנארובי לפני ואחר אימון		4	
5	24/11/2020	תורת התנועה/ ביומכניקה מושגי יסוד בקינזיולוגיה תפקידי השרירים, גורמים בפיתוח כוח		4	צוות מורים
6	01/12/2020	מבוא לתורת הכושר הגופני	ריענון לקראת החומר החדש	2	צוות מורים
		הפעלת עקרונות האימון עם דוגמאות מעשיות באוכלוסיות השונות	מעשי	2	
7	08/12/2020	שיפור דרכי ההוראה ושימוש נכון באמצעי עזר	ריענון דרכי ההוראה לבני נוער ומבוגרים + חידושים בתחום	4	צוות מורים
	22/12/2020	סיום קורס מבחן מסכם		2	

שעות הלימוד : 16.30-20.00**דרכי הוראה**

הרצאה פרונטלית
צפייה בסרטים
דיון
תרגול פעילות מעשית

חובות הלומדים

- א. נוכחות ב – 100% של הפגישות, מעל 80% חיסורים לא תאושר הכרה לגמול השתלמות / אופק חדש ואישור למנהל הספורט (ניתן להחסיר מפגש אחד 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:

- יש להציג תעודה על סיום קורס הכשרת מורים להוראה במגמת בגרות בחינוך גופני (מקצוע מוגבר)
- יש לאשר מראש את מקום הסטאז' מול מנהל הספורט דרך המכללה
- יש להעביר למכללה אישור על סיום הסטאז' לפי דף ההנחיות לביצוע סטאז'
- בעלי תעודת מאמן בענף תחרותי, יוכלו לקבל פטור מסטאז' עם הצגת אישור מאגודת הספורט על אימון בפועל בקבוצות בוגרים.
- כל המסמכים יועברו למכללה אשר תעביר 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 ותפקודו – אנטומיה, פיסיולוגיה, תזונה. ת"א, עם עובד
2. זילבר- רוזנברג, א. (1996) תזונה - פרי מחשבה: מזון ותזונה במצבי בריאות וחולי, הוצאת האוניברסיטה הפתוחה
3. 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.
4. מקל, י. (2007) כושר גופני, הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.
5. נייס שחר, ענבר עמרי. (2003) "הפיזיולוגיה של המאמץ" (כולל המדריך למורה), הוצאת פוקוס.
6. רוטשטיין, א. (1992). ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ. נתניה: מכון וינגייט
7. שגיב, מ. (2004). "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגית המאמץ".

8. הוראה באקדמיה, טכנולוגיות בנות-זמננו ושילובן בהוראה, כתב עת לענייני הוראה במוסדות להשכלה גבוהה, גיליון מס' 6 ניסן תשע"ו, אפריל 2, האקדמיה הלאומית הישראלית למדעים

9. McArdle, W.O. et al (1991). Exercise Physiology' Energy, Nutrition and Human Performance (2nd ed) . Williams & Willkins

10 . McArdle, W.O. et al (1991). Exercise Physiology' Energy, Nutrition an 12

11. Human Performance Tonora, G.J. (1996). Principles of Human Anatomy and Physiology. Harper & Row.

אתרים באינטרנט

21. קבוצת דיון למתעניינים בחינוך גופני / קהילות משרד החינוך / עפר שמעוני

<http://educationforums.cet.ac.il/forums/index.asp?FID=27245&nCategoryID=&nFatherForumID=&nLanguage=972>