

**לימודים לקראת  
תארים מוסמך  
במדעי החינוך הגופני  
ומוסמך לאורח חיים  
פעיל ובריא**

**מידע למועמדים  
לשנת הלימודים תשע"ח**

טלפון למידע ובירורים בנושאי לימודי תואר שני:  
09-8639307, פקס: 09-8639377

---

## בית הספר ללימודים מתקדמים

ראש בית הספר: פרופ' ישעיהו הוצלר  
ראש מינהל לומדים – דקנט: ד"ר אורלי פוקס

### רכזת הלימודים:

יעל גלילי, טל. 09-8639307

### זמני הקבלה:

בימים א'-ה'

בשעות: 10:00 – 15:00

### הכתובת: לימודי התואר השני

המכללה האקדמית בוינגייט, 4290200

פקסימיליה: 09-8639377

טלפון: 09-8639307

דואר אלקטרוני: [secmed@wincol.ac.il](mailto:secmed@wincol.ac.il)

אתר המכללה: [www.wincol.ac.il](http://www.wincol.ac.il)

### תחבורה

קו 601 מת"א ומנתניה,

למרבית קווי המאסף של אגד מת"א צפונה

ומצפון הארץ לת"א – יש תחנה במכון וינגייט

במידע המופיע בחוברת זו עשויים לחול שינויים.  
אין המוסד שולח למועמדים הודעות אישיות על השינויים.

עיצוב ועימוד: שלי שלום

---

---

# תוכן העניינים

4.....	המכללה – ציוני דרך.....
5.....	<b>לימודים לקראת תואר מוסמך במדעי החינוך הגופני M.P.E.</b>
5.....	1. מטרת התכנית.....
5.....	2. מועמדים ללימודים ותנאי הקבלה.....
7.....	3. משך הלימודים.....
7.....	4. תכנית הלימודים.....
8.....	5. המטלות בקורסים.....
8.....	6. עבודות סמינריוניות.....
9.....	7. עבודת הגמר.....
9.....	8. עבודת התזה.....
10.....	9. דוגמות לנושאי מחקר.....
12.....	<b>לימודים לקראת תואר מוסמך בחינוך לאורח חיים פעיל ובריא M.Ed.</b>
12.....	1. מטרת התכנית.....
12.....	2. מועמדים ללימודים ותנאי קבלה.....
14.....	3. משך הלימודים.....
14.....	4. תנאי מעבר משנה לשנה.....
14.....	5. מסלול הלימוד.....
14.....	6. תנאי סיום הלימודים בתכנית.....
14.....	7. תכנית הלימודים.....
15.....	8. המטלות בקורסים.....
16.....	9. עבודות סמינריוניות.....
16.....	10. עבודת הגמר.....
18.....	<b>מידע כללי</b>
18.....	1. מלגות לתלמידים מצטיינים.....
18.....	2. מלגות תזה.....
18.....	3. שכר לימוד.....
19.....	4. ימי הלימוד בתשע"ח.....
19.....	5. שירותים לתלמידים.....
20.....	6. ספריית המכללה.....
20.....	אתרי אינטרנט.....

---

---

## המכללה - ציוני דרך

---

1942	הוועד הלאומי בכנסת ישראל אישר הקמת מרכז הדרכה להכשרת מורים ומדריכים לחינוך הגופני.
1944	הוחלט לקרוא למרכז "בית המדרש להכשרת מורים לחינוך גופני ע"ש אורד צ'ארלס וינגייט".
1944	בשנה זו נוסד בית המדרש (המסגרת הקודמת של המכללה).
1944	המחזור החד-שנתי הראשון נפתח בתל-אביב.
1952	נפתח מסלול הלימודים הדו-שנתי.
1957	נפתח מכון וינגייט, במתחם וינגייט.
1959	בית המדרש עובר למתחם וינגייט.
1969	נפתח מסלול הלימודים התלת שנתי.
1970	אוניברסיטת תל-אביב מכירה בלימודים בבית המדרש כחוג אחד ללימודי התואר הראשון.
1976	אוניברסיטת חיפה מכירה בלימודים בבית המדרש כחוג אחד ללימודי התואר הראשון. חנוכת בניין בית המדרש החדש.
	חנוכת בניין המכללה מתרומת משפחת זינמן.
1981	בית המדרש נקרא "המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט" בעקבות תרומה להקמת מבנים במכללה.
1983	ממשלת ישראל מעניקה למכללה היתר לפתוח מוסד להשכלה גבוהה.
1984	ממשלת ישראל מעניקה למכללה הכרה כמוסד להשכלה גבוהה.
1985	הבוגרים הראשונים של המסלול לתואר מקבלים את התואר "בוגר בהוראה" (B.Ed.) מידי שר החינוך והתרבות.
1993	המועצה להשכלה גבוהה מאשרת לפתוח מסלול ללימודי "מוסמך אוניברסיטה" (M.A.) בחינוך הגופני (עם אוניברסיטת חיפה).
1993	המחזור הראשון ללימודי מוסמך אוניברסיטה בחינוך הגופני (M.A.) החל את לימודיו.
1995	הבוגרים הראשונים של התכנית המשותפת לתואר שני מקבלים את התואר "מוסמך אוניברסיטה בחינוך הגופני".
2001	המועצה להשכלה גבוהה מאשרת לימודי תואר שני עצמאי במכללה.
	המחזור הראשון ללימודים לתואר "מוסמך במדעי החינוך הגופני" (M.P.E.) של המכללה החל את לימודיו.
2005	המועצה להשכלה גבוהה מאשרת לימודים לתואר שני עם תזה ובכך הופכת המכללה למכללה ראשונה בארץ המקיימת מסלול לימודים עם תזה.
2015	המועצה להשכלה גבוהה מאשרת הסמכת קבע למסלול הלימודים לתואר שני עם תזה.
2016	המועצה להשכלה גבוהה מאשרת לימודי תואר שני נוסף במכללה - חינוך לאורח חיים פעיל ובריא.

---

# א. לימודים לקראת תואר מוסמך במדעי M.P.E. החינוך הגופני והספורט

## 1. מטרות התכנית

- א. להכשיר אנשי מקצוע בעלי דרגת התמחות אקדמית גבוהה שתאפשר להם ליזום ולהשתתף בעבודות מחקר ופיתוח במדעי התנועה והספורט.
- ב. להכשיר אנשי מקצוע בכירים לתפקידי תכנון, ארגון, פיקוח וניהול של הפעילות הגופנית והספורט בבתי ספר, ברשויות המקומיות ובמוסדות הספורט בישראל.
- ג. להכשיר עתודה מקצועית לקידום הוראת מדעי החינוך הגופני והספורט במסגרות אקדמיות, במגמות ספורט, ובתוכניות לבגרות.
- ד. להעשיר ידע ולפתח בסיס מקצועי עבור מאמנים באגודות ובתעשיית הספורט.
- ה. להעשיר ידע בתחומי הדעת הייחודיים של מדעי התנועה והספורט עבור אנשי מקצוע מתחומי דעת סמוכים כגון פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק, תזונה, הנדסה, ארגונומיה, מנהל עסקים, מדעי ההתנהגות ועוד.

**לימודי התואר השני אינם מקנים תעודת הוראה בחינוך גופני ואינם כוללים הכשרה מקצועית לעבודה בהדרכה או אימון בספורט. ניתן לשלבם עם לימודים לתעודות מקצועיות מטעם בית הספר להשתלמויות.**

## 2. מועמדים ללימודים ותנאי הקבלה

- א. בוגרי מכללה או מסלול אקדמי אחר לחינוך הגופני בישראל, בעלי תואר ראשון B.Ed. בחינוך הגופני או במדעי הספורט מחו"ל, שציונם המשוקלל הוא 75 ויותר; המועצה האקדמית רשאית לקבוע דרישות קבלה נוספות.
  - ב. בוגרי תואר ראשון מחוגים אחרים שציונם המשוקלל הוא 75 ומעלה; מועמדים אלה יחויבו בלימודי השלמה בחינוך ובחינוך הגופני כתנאי לקבלתם. בתקופת ההשלמות הסטודנט לא ייחשב כסטודנט מן המניין במסגרת הלימודים לתואר השני.
  - ג. ריאיון אישי.
- לתכנית יתקבלו בכל שנה המועמדים המתאימים ביותר במסגרת מכסת הלומדים שתיקבע.

## לימודי השלמה למי שאינם בוגרי חינוך גופני או מדעי הספורט

היקף הלימודים מצוין בשעות שנתיות (ש"ש). 2 ש"ש הם שווי ערך ל-4 שעות סמסטריאליות (ש"ס), כלומר: קורס בן 60 שעות. הלימודים בשתי המגמות הם במתכונת שלהלן:

לימודי ההשלמה הנדרשים הם בהיקף של בין 3 ל-15 ש"ש. סטודנטים בוגרי מסלולים כמו תזונה ופיזיותרפיה נדרשים בדרך כלל להשלמות מעטות (3-4 ש"ש).

סטודנטים בוגרי מדעי החברה והרוח נדרשים להשלמות בהיקף גדול יותר.

### להלן רשימת הקורסים מתוכם נקבעת בדרך כלל תכנית לימודי ההשלמה

ש"ס	ש"ש	לימודי יסוד של הדיסציפלינה
4	2	מבוא לאנטומיה של מערכת התנועה
4	2	מבוא לפיזיולוגיה

ש"ס	ש"ש	לימודי הדיסציפלינה בספורט ובחנ"ג
3	1.5	ביומכניקה
2	1	אנטומיה יישומית של מערכת התנועה
3	1.5	פיזיולוגיה של המאמץ
3	1.5	התנהגות ולמידה מוטורית
2 עיוני בלבד	2	יסודות מדעיים של טיפוח הכושר הגופני הבריאותי
* 2	1	מבוא להיסטוריה של הספורט
* 2	1	מבוא לפילוסופיה של הספורט
* 2	1	תזונה ופעילות גופנית
* 2	1	פסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני
* 2	1	סוציולוגיה של הספורט
* 2	1	מבוא לארגון וניהול בספורט
* 2	1	סמינריון בספורט ותנועה
* 2	1	שו"ת או סמינריון בחינוך גופני

\* נדרש קורס 1 מתוך המסומנים בכוכבית.

בכל מקרה רשימת הקורסים הנדרשים בתכנית ההשלמה נקבעת לאחר בדיקה של הקורסים אותם למד המועמד בתואר הראשון.

בלימודי ההשלמה יש להשיג ציון ממוצע של 80 לפחות על מנת להמשיך בתכנית הלימודים לתואר שני.

### 3. משך הלימודים

משך הלימודים לתואר השני הוא שנתיים. קיימת אפשרות להארכה של שנה נוספת. הכנת תכנית הלימודים האישית תתבצע בתיאום עם רכזת הלימודים ובאישורה.

### 4. תכנית הלימודים

במכללה שני מסלולים לקראת התואר מוסמך במדעי החינוך הגופני: מסלול עם תזה ומסלול לקראת תואר נלמד, ללא עבודת תזה. הלימודים בשני המסלולים מתקיימים בשלוש מגמות:

- א. **המגמה למדעי החיים של הפעילות הגופנית** – במגמה זו מוצעים לימודים בתחומים האלה: פיזיולוגיה של המאמץ, ביומכניקה, פציעות ספורט ושיקום בתנועה.
- ב. **המגמה למדעי ההתנהגות והיבטים פדגוגיים של הפעילות הגופנית** – במגמה זו מוצעים לימודים בתחומים האלה: תכניות לימודים ודרכי הוראה בחינוך הגופני, פסיכולוגיה של הספורט ותרבות הפנאי והנופש, היבטים בסוציולוגיה ובפילוסופיה של הספורט, ניהול ספורט והיסטוריה של הספורט. חלק מהקורסים משותפים לשתי המגמות כגון בתזונה, אפידמיולוגיה והיבטים רפואיים של פעילות ילדים.
- ג. **המגמה לאימון ספורטיבי** – במגמה זו מוצעים לימודים בתחומים הבאים: טיפוח ראשוני של ספורטאים צעירים: תאוריות, מחקר ויישום, ניתוח ביומכני של מיומנויות ספורט, הבסיס הפיזיולוגי לפיתוח כושר במשחקי כדור, טכנולוגיה בספורט האולימפי והפראלימפי. חלק מהקורסים משותפים לשלושת המגמות.

### המסלול לתואר עם תזה

11 ש"ש	לימודים במגמת הבחירה
2 ש"ש	לימודים במגמה נוספת
4 ש"ש	* שיטות מחקר וסטטיסטיקה + spss
5 ש"ש	עבודת תזה
23 ש"ש	סה"כ

\* קורסי חובה שיש להשליםם בשנת הלימודים הראשונה.

## המסלול לתואר נלמד (ללא תזה)

לימודים במגמת הבחירה	12 ש"ש
לימודים במגמה נוספת	3 ש"ש
* שיטות מחקר וסטטיסטיקה + spss	4 ש"ש
עבודת גמר (פרויקט יישומי)	4 ש"ש
<b>סה"כ</b>	<b>23 ש"ש</b>

\* קורסי חובה שיש להשלים בשנת הלימודים הראשונה. החל משנת תשע"ז מתקיימים באופן קבוע מספר קורסים לבחירה בשפה האנגלית כחלק מתכנית הלימודים.

## 5. המטלות בקורסים

א. בתכנית קורסים שהיקף הלימודים בהם הוא 2 ש"ש ו-1 ש"ש. במרבית הקורסים ישנה בחינת סיום. במרבית הקורסים ישנן גם עבודות, תרגילים ו/או רפרט. הרפרט הוא, בדרך כלל, הרצאה של עד 15 דקות בפני הסטודנטים בכיתה. עיקריה ימסרו לסטודנטים כחומר מודפס שהיקפו 2-3 עמודים. לחלופין ובתיאום עם המרצה, אפשר להגיש רפרט כתוב של 5-6 עמודים ללא הרצאה. ב. לקראת סיום לימודיו, ולאחר הגשת הדו"ח על הפרויקט היישומי או לאחר הגשת התזה, על הסטודנט להיבחן במבחן גמר בעל פה. המבחן יתמקד בתזה או בפרויקט היישומי ויזמן לסטודנט אפשרות להציג את היכולות האקדמיות שרכש במהלך לימודיו לתואר.

## 6. עבודות סמינריוניות

א. בשני המסלולים (עם תזה וללא תזה), יגיש הסטודנט במהלך לימודיו שתי עבודות סמינריות בנוסף לעבודת הפרויקט היישומי או לעבודת התזה. ב. העבודות הסמינריוניות יוגשו למרצים שונים. ג. עבודה סמינריונית ניתן להגיש בכל קורס. ניתן גם להתקשר עם מרצה לצורך הכנת עבודה סמינריונית שלא במסגרת קורס. ד. נושא העבודה הסמינריונית והדרישות בה ייקבעו בתיאום עם המרצה ובאישורו. מועד ההגשה ייקבע על ידי המרצה. ה. בגיליון הציונים יירשם ציון נפרד לעבודה הסמינריונית.



## **.7 עבודת הגמר**

כל סטודנט במסלול ללא תזה נדרש לבצע עבודת גמר (פרויקט יישומי) במסגרת תכנית הלימודים של השנה השנייה ללימודיו. הפרויקט היישומי מוגדר כתרגיל מחקרי-ניסויי בקנה מידה מצומצם. התוצר הסופי של הפרויקט יוגש במתכונת של עבודה סמינריונית ניסויית מורחבת הכוללת איסוף נתונים במעבדה או בשדה. על הסטודנט לבחור את אחד מן המרצים בתכנית שינחה אותו בביצוע העבודה (בסך הכול במהלך לימודיו יגיש הסטודנט שתי עבודות סמינריוניות רגילות ואת עבודת הגמר).

## **.8 עבודת התזה**

המטרה של עבודת התזה היא להכשיר את התלמיד לחשיבה מדעית ולביצוע עצמאי של מחקר מדעי. עבודת התזה היא המסגרת שבה על התלמיד ליישם את שלמד בקורסים העיוניים, בשיטות מחקר ועיבוד נתונים, בשלבי התכנון, הביצוע וכתיבת הדו"ח הסופי. עבודות המוצעות במסגרת התואר השני יכולות להיות עבודות מחקר מעבדתיות או עבודות בעלות אופי של מחקרי שדה הכוללים מחקר תצפיתי או מחקר הכולל התערבות באוכלוסייה.

**ההצטרפות למסלול עם תזה מותנית במציאת מנחה מתאים, בגיבוש נושא לעבודת המחקר ובאישור הנושא וההצעה על ידי הוועדה לעבודות התזה. כמו כן, על הסטודנט לעמוד ברמת הדרישות הלימודיות, כפי שיקבע על ידי הוועדה לעבודות תזה.**

**לצורך הגשת העבודה על הסטודנט להתקשר עם אחד המרצים המלמדים בתכנית שישמש כמנחה העבודה. בחירת הנושא תתואם עם המנחה.**

## **רשימת הקורסים שהוצעו בלימודי התואר השני במדעי החינוך הגופני בשנים האחרונות: (ברשימת הקורסים חלים שינויים מעת לעת)**

### **קורסים במגמה למדעי החיים של הפעילות הגופנית**

- ביומכניקה של תנועות מחיי היום-יום - פרופ' דוד בן-סירא
- ניתוח ביומכני של מיומנויות ספורט - פרופ' דוד בן-סירא
- הערכת התפקוד של מערכת השרירים - פרופ' משה איילון
- תפקוד ביומכני בתנאי עייפות - פרופ' משה איילון
- גישות כמותיות ואיכותיות בניתוח תנועה ויישומן - פרופ' דוד בן-סירא ופרופ' משה איילון
- ביואנרגטיקה ומטאבוליזם במאמץ - פרופ' אריה רוטשטיין
- ביולוגיה ופיזיולוגיה של מאמץ אצל ילדים - פרופ' אריה רוטשטיין
- היבטים רפואיים והתנהגותיים של פעילות גופנית אצל ילדים - פרופ' אלון אליקים
- הבסיס הפיזיולוגי לאימון בספורט הישגי - ד"ר יואב מקל
- המערכת ההורמונלית במאמץ ובמנוחה - פרופ' אלון אליקים

### **קורסים במגמה למדעי ההתנהגות של הפעילות הגופנית**

- השפעת הפעילות הגופנית על תפקוד פסיכולוגי - פרופ' יעל נץ
- פעילות גופנית ומצבי מוגבלות - פרופ' ישעיהו הוצלר
- פעילות גופנית ואיכות חיים בגיל הזקנה - פרופ' יעל נץ
- תולדות התרבות הגופנית בעם ישראל ובעמים - ד"ר חיים קאופמן
- קווי יסוד להתפתחות הספורט - ד"ר חיים קאופמן
- סוגיות נבחרות בניהול ספורט - פרופ' מיכאל בר-אלי
- אימון ותחרות- היבטים פסיכולוגיים - ד"ר סימה זך
- הערכה ואבחון פסיכומטורי - פרופ' ישעיהו הוצלר
- איתור וטיפול ראשוני של ספורטאים צעירים - פרופ' רוני לידור

## **9. דוגמות לנושאי מחקר - בנושאים המוצעים למחקר עשויים לחול שינויים, ובכל מקרה נושאי עבודות תזה ועבודות חקר יקבעו בתאום עם המנחה**

- השפעת סוגים שונים של פעילות גופנית (אירובית, תרגילי כוח, טאי-צ'י) על משתנים פסיכולוגיים כמו: דיכאון, דימוי עצמי, רווחה נפשית, תפיסת בריאות ותפיסת מסוגלות עצמית (perceived self-efficacy).
- השפעת סוגים שונים של פעילות גופנית על משתנים פסיכולוגיים קוגניטיביים (גמישות קוגניטיבית, זמן תגובה, זיכרון וכו').
- סקירת דפוסי פעילות גופנית בקרב אוכלוסיות שונות כמו: מורים לחינוך גופני, עובדי תעשייה וכו'.

- השפעה של אימון חד פעמי על משתנים פסיכולוגיים, דמוי הגוף ודימוי הנשיות אצל ספורטאיות.
- תפקודים פיזיולוגיים אצל בריאים לעומת חולי לב בזמן מאמץ איזודינמי.
- תפקודי המערכת החיסונית במאמצים עצימים.
- יישום תכנית התערבות (בגן או בביה"ס) שמוגדרים בה יעדים ברורים ובחינה של השגתם.
- הקניית איפוק ושליטה עצמית באמצעות פעילות גופנית.
- חינוך לערכים בתהליך ההוראה בבית הספר.
- שינוי תפיסה פילוסופית ופדגוגית במהלך הכשרה להוראה.
- מאפיינים של מורים שנשחקו בעבודת ההוראה.
- יישום תכניות התנהגותיות בבית הספר.
- השפעת חימום על מכאניקה של תנועה.
- השפעת עייפות על פרמטרים מכאניים של תנועה ספורטיבית.
- גורמים ביומכאניים המשפיעים על מדדי כוח וסבולת של שריר.
- ארגון תנועה במאמצים תת מרביים.
- הריהוט הבית ספרי והקשר שלו ליציבה, לנוחות ולריכוז.
- האם תכניות הלימודים משיגות את היעדים בתחום הידע, ההבנה והיישום בנושאי לימוד הקשורים לאורח חיים פעיל?
- מהם דפוסי הפעילות הגופנית המועדפת באוכלוסיות שונות ומה איכותם?
- תפיסת מושג הכושר הגופני ומשמעותו במהלך ההכשרה להוראה בקרב מורים ותיקים.
- חשיבות מבדקי כושר גופני במיון, בבקרה ובמעקב בקרב ספורטאים.
- שיטות אימון למניעת נפילות אצל קשישים.
- התגובות הפיזיולוגיות לתנאי סביבה קיצוניים.
- גורמים המשפיעים על מהירות המעבר מהליכה לריצה.
- השפעת חומרים ארוגוניים על תגובות פיזיולוגיות למאמץ גופני.
- תגובות מערכת הנשימה למאמצים שונים.
- אפיון תגובות קרדיופולמונריות למאמץ אירובי באוכלוסיות שונות, בריאות וחולות.
- בדיקת תקפותם של תבחיני מעבדה מקובלים וחדשים לחיזוי ביצועים בשדה.
- התרומה היחסית של מסלולי האנרגיה לביצועים אנאירוביים או אירוביים.
- השפעת המין על היכולת האנאירובית.
- השפעת תכניות אימון גופני על שיווי משקל, על נייחות ועל איכות חיים אצל נפגעי אירוע מוחי.
- השפעת אימון גופני על ביצוע מוטורי ואיכות תנועה אצל נפגעי שיתוק מוחין.
- סקר פעילות גופנית ואיכות חיים בקרב ילדים שהשתחררו משיקום רפואי שכלל או לא כלל פעילות בחדר כושר.
- השפעת המין, הגיל ורמת תפקוד מוטורי על טכניקת מעבר מכשול.

# ב. לימודים לקראת תואר מוסמך בחינוך לאורח חיים פעיל ובריא \*M.Ed.

## 1. מטרת התכנית

- א. להכשיר, לפתוח ולנהל תכניות אורח חיים פעיל ובריא כבסיס לאיכות חיים (Wellness) בחינוך הבלתי פורמלי ולבניית תכניות חינוך לבריאות.
- ב. להעמיק בשני תחומים עיקריים בחינוך לאורח החיים הבריא: פעילות גופנית ותזונה.
- ג. להעשיר ידע ובסיס מקצועי בתחום החינוך וקידום אורח חיים פעיל ובריא.
- ד. ליזום ולהשתתף בעבודות מחקר ופיתוח בשני התחומים המדוברים.
- ה. להכשיר מורים לרכז ולהוביל תחומי בריאות.

לימודי התואר השני אינם מקנים תעודת הוראה בחינוך גופני ואינם כוללים הכשרה מקצועית לעבודה בהדרכה או אימון בספורט. ניתן לשלבם עם לימודים לתעודות מקצועיות מטעם בית הספר להשתלמויות.

## 2. מועמדים ללימודים ותנאי קבלה

- א. בוגרי מכללה או מסלול אקדמי לחינוך גופני בישראל, בעלי תואר B.Ed. (תואר ראשון בהוראת החינוך הגופני ותעודת הוראה בחינוך גופני) ובעלי תואר ראשון בחינוך גופני או במדעי הספורט מחו"ל, שציונם המשוקלל הוא 80 ומעלה, בעלי ותק של שלוש שנים בהוראת חינוך גופני בבתי הספר/גני הילדים בישראל.
- ב. בוגרי תואר ראשון מחוגים אחרים שציונם המשוקלל הוא 80 ומעלה. מועמדים אלה יחויבו בלימוד השלמה בחינוך ובחינוך הגופני כתנאי לקבלתם. בתקופת ההשלמות הסטודנט לא ייחשב כסטודנט מן המניין במסגרת הלימודים לתואר השני.
- ג. ראיון אישי.
- ד. לתכנית יתקבלו בכל שנה המועמדים המתאימים ביותר במסגרת מכסת הלומדים שתיקבע.

\*הענקת התואר מותנית באישור המועצה להשכלה גבוהה

## לימודי השלמה למי שאינם בוגרי חינוך גופני או מדעי הספורט

לימודי ההשלמה הנדרשים הם בהיקף של בין 3 ל-15 ש"ש.

ש"ש	ש"ס	לימודי יסוד של הדיסיפלינה
2	4	מבוא לאנטומיה של מערכת התנועה
2	4	מבוא לפיזיולוגיה

ש"ש	ש"ס	לימוד הדיסיפלינה בספורט ובחנ"ג
1.5	3	ביומכניקה
1	2	אנטומיה יישומית של מערכת התנועה
1.5	3	פיזיולוגיה של המאמץ
1	2	התפתחות מוטורית
1	2	תזונה ופעילות גופנית
1	2	פסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני
1	2	תזונה

הערות: ההשלמות ייקבעו לפי הקורסים שנלמדו בתואר הראשון. למורים לחנ"ג אין צורך בהשלמות.

בכל מקרה רשימת הקורסים הנדרשים בתכנית ההשלמה נקבעת לאחר בדיקה של קורסים אותם למד המועמד בתואר הראשון. בלימודי ההשלמה יש להשיג ציון ממוצע של 80 לפחות על מנת להמשיך בתכנית הלימודים לתואר שני.

---

### **.3 משך הלימודים**

משך הלימודים לתואר השני הוא שנתיים. קיימת אפשרות להארכה של שנה נוספת. הכנת תכנית הלימודים האישית תתבצע בתיאום עם רכזת הלימודים ובאישורה.

### **.4 תנאי מעבר משנה לשנה**

תנאי מעבר משנה א ל-ב: עמידה בדרישות הקורסים הנלמדים בציון 60 ומעלה.

### **.5 מסלול הלימוד**

מדובר במסלול עם עבודת גמר (פרויקט יישומי). בנוסף יידרש הסטודנט להגיש שתי עבודות סמינריונית בתחומים הנלמדים בתכנית הלימודים.

### **.6 תנאי סיום הלימודים בתכנית**

על הסטודנט להגיש שתי עבודות סמינריוניות ועבודת גמר. בעבודת הגמר על הסטודנט לבחור מנחה שיאשר את ההצעה לפרויקט ואת הגשה עצמה. עמידה בבחינה על הפרויקט בפני המנחה ושופט נוסף בציון 75 ומעלה.

### **.7 תכנית הלימודים**

קורסי חובה: סה"כ 9.5 ש"ש.  
קורסי בחירה בהיקף 13.5 ש"ש.

## קורסי חובה, קורסי בחירה, עבודות סמינריוניות ופרויקט גמר יישומי

קורסי חובה	
סטטיסטיקה	2 ש"ש
מבוא לאפידמיולוגיה	1.5 ש"ש
שיטות מחקר במדעי הספורט והתנועה	1 ש"ש
שיטות מחקר באפידמיולוגיה של פעילות גופנית ובריאות	1 ש"ש
סדנה לעריכת פרויקט גמר וכתביה מדעית	2 ש"ש
חינוך לאורח חיים פעיל ובריא בבית הספר	1 ש"ש
פעילות גופנית ובריאות הציבור, התערבויות בקהילה	1 ש"ש
<b>סה"כ</b>	<b>9.5 ש"ש</b>

קורסי בחירה	
קורסי בחירה	13.5 ש"ש
שתי עבודות סמינריוניות	
עבודת גמר (פרויקט יישומי)	
<b>סה"כ</b>	<b>23 ש"ש</b>

## 8. המטלות בקורסים

א. בתכנית קורסים שהיקף הלימודים בהם הוא 2 ש"ש ו- 1 ש"ש.

בכל הקורסים יש בחינת סיום. במספר קורסים יש גם עבודות, תרגילים ו/או רפרט. הרפרט הוא, בדרך כלל, הרצאה של עד 15 דקות בפני הסטודנטים בכיתה. עיקריה ימסרו לסטודנטים כחומר מודפס שהיקפו 2-3 עמודים. לחלופין ובתיאום עם המרצה, אפשר להגיש רפרט כתוב של 5-6 עמודים ללא הרצאה.

ב. לקראת סיום לימודיו, ולאחר הגשת הדו"ח על הפרויקט היישומי, על הסטודנט להיבחן במבחן גמר בעל פה. המבחן יתמקד בפרויקט היישומי ויזמן לסטודנט אפשרות להציג את היכולות האקדמיות שרכש במהלך לימודיו לתואר.

## 9. עבודות סמינריוניות

- א. על הסטודנט להגיש שתי עבודות סמינריוניות שתיכתבנה על בסיס ידע מדעי, מבוסס ראיות, בנושא שיבחר.
- ב. העבודות הסמינריוניות יוגשו למרצים שונים.
- ג. עבודה סמינריונית ניתן להגיש בכל קורס.
- ד. נושא העבודה הסמינריונית והדרישות בה ייקבעו בתיאום עם המרצה ובאישורו. מועד ההגשה ייקבע על ידי המרצה. ככלל, המועד להגשת העבודה הוא סוף חופשת הסמסטר שבו נלמד הקורס. במקרים מיוחדים רשאי המנחה לדחות את מועד ההגשה עד תום הסמסטר העוקב.
- ה. בגיליון הציונים יירשם ציון נפרד לעבודה הסמינריונית.

## 10. עבודת הגמר

כל סטודנט נדרש לבצע עבודת גמר (פרויקט יישומי) במסגרת תכנית הלימודים של השנה השנייה ללימודיו. הפרויקט היישומי מוגדר כתרגיל מחקר-ניסוי בקנה מידה מצומצם. התוצר הסופי של הפרויקט יוגש במתכונת של עבודה סמינריונית ניסויית מורחבת הכוללת איסוף נתונים במעבדה או בשדה. על הסטודנט לבחור את אחד מן המרצים בתכנית שינחה אותו בביצוע העבודה.

### נושאים אפשריים לעבודת גמר:

- השפעתה של תכנית התערבות לעידוד פעילות גופנית בשעות הפנאי בנערים ונערות בחטיבת הביניים.
- ידע תזונתי בקרב סטודנטים לחינוך גופני בשנה א ובסוף שנה ד.
- תכנית התערבות בקרב סטודנטים לשיפור הפעילות הגופנית היומיומית בעזרת פדומטר.
- השפעתה של תכנית למניעת נפילות על שיווי משקל בקרב קשישים בגילאי 75 ומעלה.
- השפעתה של סדנת יוגה במסגרת קבוצה לירידה במשקל של אנשים בעודף משקל.
- השפעתה של תכנית התערבות לתמיכה באינטרנט על ירידה במשקל של אנשים בעודף משקל במשך 12 שבועות.
- השפעתם של שלטי עידוד לעלייה במדרגות במקום עבודה על אורח חיים פעיל.
- הערכת ביצוע פעילות גופנית בקרב אנשים שנה לאחר ניתוח בריאטרי.
- ידע, עמדות ודפוסי אורח חיים פעיל ובריא בקרב סטודנטים לחינוך גופני.
- השפעה של נשיאת ילקוט על כאבי גב תחתון בתלמידים בכיתה א.



---

## קורסים לדוגמה

- שיטות מחקר במדעי הספורט והתנועה
- סדנה לעריכת עבודת גמר וכתיבה מדעית
- ביוסטטיסטיקה 1 ו-SPSS
- ביוסטטיסטיקה 2 ו-SPSS
- שיטות מחקר באפידמיולוגיה של פעילות גופנית ובריאות
- מבוא לאפידמיולוגיה
- חינוך לאורח חיים פעיל ובריא בבית הספר
- פעילות גופנית ובריאות הציבור, התערבויות בקהילה
- אפידמיולוגיה ושיטות מחקר בתזונה
- תזונה בטווח החיים
- פעילות גופנית ואיכות חיים בגיל המבוגר
- היבטים ביומכניים בפגיעות במערכת שלד שריר בפעילות גופנית
- ארגונומיה והיבטים תנועתיים
- מוטיבציה לפעילות גופנית בקרב תלמידים בשיעורי חינוך גופני ובשעות הפנאי
- סוגיות בתכנון, סביבה ואורח חיים בריא
- חינוך לאורח חיים בריא במיעוטים אתניים
- בין מדע לתעשייה - תפקידיה של תעשיית המזון ותוספי התזונה בחינוך לבריאות
- פיתוח מוטיבציה לאורח חיים בריא ולשיקום
- אורח חיים פעיל לתלמידים עם מוגבלות

# מידע כללי

## 1. מלגות לתלמידים מצטיינים

בכל שנה יוענקו ארבע מלגות: שתיים לסטודנטים במגמת מדעי החיים ושתיים לסטודנטים במגמת מדעי ההתנהגות. המלגות יינתנו לשני הסטודנטים בעלי ממוצע הציונים הגבוה ביותר בכל מגמה, בתנאי שהממוצע הוא 90 ויותר. הראשון יקבל מלגה בגובה 30% משכר הלימוד השנתי, והשני יקבל מלגה בגובה 20% משכר הלימוד השנתי. המלגות יינתנו במהלך שנת הלימודים השנייה על-סמך ציוני שנת הלימודים הראשונה.

ברשימת מקבלי המלגות יכללו סטודנטים שלמדו 11 ש"ש לפחות.

לחילופין, מועמדים בעלי ציון 90 ומעלה בתואר הראשון ששמרו על ממוצע ציונים של 90 ומעלה במהלך שנת הלימודים הראשונה של התואר השני יזכו במלגת לימודים של 5,000 ש"ח.

\*אין אפשרות לכפל מילגות.

החישוב של ממוצע הציונים ייעשה על-פי רישומי הציונים במינהל האקדמי, כפי שהם מעודכנים עד ליום ' בכסלו בכל שנה (כשבועיים לפני חג חנוכה).

## 2. מלגות תזה

לסטודנטים המבצעים עבודת תזה תוענק מלגה בסך 10,000 ש"ח. 5,000 ש"ח יוענקו לאחר אישור ההצעה ו-5,000 ש"ח נוספים יוענקו לאחר אישור העבודה.

## 3. שכר לימוד

א. סטודנט אמור לסיים את לימודיו בשתי שנות לימוד ולשלם שכר לימוד שנתי מלא בכל אחת מהן. סטודנט שישלם בשתי שנות הלימוד הראשונות 200 אחוז שכר לימוד וישארו לו חובות שמיעת קורסים לשנה שלישית ישלם בשנה זו עבור שמיעת קורסים 25% משכר הלימוד. אם בשנה זו יסיים הסטודנט את חובות השמיעה, אולם ימשיך לעבוד על עבודת הגמר או על עבודת התזה יחויב בתשלום של 15% נוספים משכר הלימוד.

ב. המועד הקובע לעניין הגשת עבודה הוא המועד בו הוגשה.

ג. מי שילמד באחת משתי שנות הלימוד הראשונות 14 ש"ס או פחות, יוכל לבחור לשלם בשנה זו רק 75% משכ"ל ובשנה השלישית יחויב ב-50 אחוז שכר לימוד עבור שמיעת קורסים והמשך הנחייה וטיפול בביצוע עבודת גמר. בסך הכול ישלם בשלוש שנים 225% שכר לימוד.

ד. סטודנט שממשיך ללמוד בשנה רביעית ואילך משתתף בקורסים או חייב עדיין בהגשת עבודות) יחויב בסך 25% משכר לימוד מלא).  
ה. לימודי השלמה מתכנית התואר הראשון יחויבו בנפרד בשכר לימוד לפי שעות.

#### **4. ימי הלימוד בתשע"ח**

- ביום א' בין השעות: 10:00 – 18:00
  - ביום ה' בין השעות: 08:00 – 18:00
  - ביום ג' בין השעות: 08:00 – 18:00 (M.Ed)
  - ביום ו' בין השעות 08:00 – 14:00 (M.P.E)
- במועדים אלו עשויים לחול שינויים.

#### **5. שירותים לתלמידים**

כל מורה עומד לרשות הסטודנטים במכללה לייעוץ בעניינים הנוגעים ללימודים במקצועות שהוא מלמד. שעות הקבלה של כל מורה מתפרסמות בתחילת שנת הלימודים.

#### **ייעוץ אישי (פסיכולוגי)**

סטודנטים רשאים לפנות ישירות לפסיכולוג המכללה בשעות הקבלה. השירות מיועד לייעוץ ראשוני בלבד. במקרה הצורך יופנה הסטודנט להמשך מעקב במסגרת מחוץ למכללה. הייעוץ הינו חסוי לחלוטין.

#### **ייעוץ בשיטות מחקר ובעיבוד נתונים**

לסטודנטים, המשלבים איסוף נתונים בעבודותיהם הסמינריוניות, בעבודת הגמר או בעבודת התזה, ניתן ייעוץ בתחומים האלה: עיצוב תהליך החקירה, עיצוב והערכה של כלי המדידה וניתוח סטטיסטי של הנתונים שנאספו.

#### **שירותי מחשב**

מעבדות המחשבים מאפשרות ללומדים להשתמש במחשב בתחומי התכנות, הלמידה, התרגול, התקשורת האלקטרונית וכן במעבדי תמלילים ובגיליונות אלקטרוניים.

#### **בדיקות כושר גופני במאמץ**

היחידה לרפואת ספורט במכללה מקיימת בדיקות מאמץ להערכת היכולת הגופנית ותפקודי הגוף במאמץ (הבדיקות כרוכות בתשלום).

## שירותים טכנולוגיים בחינוך

המעבדה לטכנולוגיה של החינוך מגישה מגוון שירותים שנועדו להשביח את איכות ההוראה והלמידה העצמית. המעבדה מגישה שירותי גרפיקה, שירותי צילום למיניהם (סטילס, וידאו והסרטה), שילוב עזרים אור-קוליים בהוראה, הכנת קלטות ועוד. שימוש בהסרקות לקבלת משוב הנו מן הנפוצים שבשירותים.

## 6. ספריית המכללה

בספרייה אוסף ספרים גדול (כ-60 אלף רשומות), אוסף מגוון של כתבי-עת מודפסים ואלקטרוניים, קלטות וידאו ותקליטורים.

הספרייה שמה דגש על מקורות אלקטרוניים ודיגיטליים והיא מעודכנת בכל חידושי הטכנולוגיה. היא מנויה על מאגרי מידע ומאפשרת גישה לכתבי-עת אלקטרוניים, רבים מהם בטקסט מלא, לאנציקלופדיות ולמילונים מקוונים ברשת המתעדכנים באופן תדיר. לסטודנטים זמינים גם חומרי לימוד שנסרקו למחשב ונמצאים באתרי הקורסים השונים.

צוות הספרייה מסייע במציאת חומרים שאינם מצויים ברשות הספרייה באמצעות השאלה בין ספרייתית, גישה ישירה למחברי המאמרים וכיו"ב.

הכניסה לקטלוג, למאגרי המידע ולאתרי המרצים אפשרית מכל מחשב בקמפוס המכללה. לחלקם ניתן להגיע גם מהבית - באופן חופשי או באמצעות סיסמאות מאובטחות.

## אתרי אינטרנט המכילים מידע נוסף

**אתר הספרייה** - וינגייט/המכללה/ספרייה/אודותינו/ [www.wincol.ac.il](http://www.wincol.ac.il) - ובו מידע על הספרייה, כגון: קישורים, הודעות, מאגרי מידע ומקורות חופשיים ברשת האינטרנט.

**אתר המומחים** - אתר-המומחים/ראשי/ [www.wincol.ac.il](http://www.wincol.ac.il) - מטרתו לשמש מקור מידע מקצועי ברמה אקדמית בתחומי הספורט והחינוך גופני. באתר מאמרים וחומרים נוספים של מרצי המכללה, של סטודנטים ושל מומחים נוספים בתחומים אלו.

## הספרייה פתוחה

בימים א' - ד', בין השעות 08:00 - 20:00

ביום ה' בין השעות 08:00 - 16:00

הספרייה פתוחה גם ביום ו'