

# **הכנת המערכת האישית שנים ג'-ד'**

**תשפ"ג 2022-2023**

## תוכן העניינים

עמ'	
3	הקדמה
3	הוראות להרשמה באינטרנט
4	הנחיות להכנת המערכת האישית
8	הכנת המערכת האישית לסטודנטים בשנה ג'-תשפ"ג
9	לימודים במסלול הרציף לתואר בוגר בהוראה (B.Ed.) לסטודנטים בשנה ג' תשפ"ג
10	הנחיות להכנת המערכת האישית לסטודנט שנה ג' – תשפ"ג
12	לימודי חובה שנה ג' – שובצו מראש
15	סוגיות לבחירה – מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה לשנה ג'
16	סוגיות לבחירה במסגרת קורס חובה במדעים לשנה ג'
19	סמינריונים המוצעים לשנה ג': רשימה ופירוט הקורסים
25	סוגיות לבחירה – שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ג': רשימה
26	סוגיות לבחירה – שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ג': פירוט
32	שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות לשנה ג' - רשימה
33	שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות לשנה ג' - פירוט
38	תכנית הלימודים במגמות לשנה ג' – תשפ"ג
46	הכנת המערכת האישית לסטודנטים בשנה ד' – תשפ"ג
47	לימודים במסלול הרציף לתואר בוגר בהוראה (B.Ed.) לסטודנטים בשנה ד' תשפ"ג
48	הנחיות להכנת המערכת האישית לסטודנט שנה ד' תשפ"ג
50	קורסי בחירה בלימודי שנה ד'
51	פירוט קורסי חקר ההוראה
52	קורסי חובה בלימודי שנה ד'
53	סוגיות לבחירה - מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה לשנה ד'
55	קורסי העשרה בתשלום עם הנחה משמעותית
56	סמינריונים המוצעים לשנה ד': רשימה ופירוט
69	צירופים אסורים לשנה ד'
70	סוגיות לבחירה – שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ד': רשימה
71	סוגיות לבחירה – שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ד': פירוט
77	שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות לשנה ד' – רשימה
79	שיעורים ותרגילים (שו"תים) פתוחים במגמות לשנה ד' – פירוט
94	תכנית הלימודים במגמות לשנה ד' – תשפ"ג
102	נספחים
103	לוח תאריכים לשנת הלימודים תשפ"ג
104	שעות מעשיות עודפות דף הרשמה – שנה ד' בתשלום נוסף
105	קורסי העשרה דף הרשמה – שנה ד'

# הקדמה

מטרת החוברת היא להביא לידיעת הסטודנט את המידע הדרוש לקראת הכנת מערכת הלימודים האישית, שתענה על דרישות ההסמכה לתואר הראשון.

בעת הרכבת מערכת הלימודים האישית, עליך הסטודנט להתחשב במערכת הקורסים ששובצו מראש (ניתן לראותה במערכת המידע האישית), וכן במידע הרלוונטי הייחודי שנוסף לקורסים כגון: תשלום ייחודי, צרופים אסורים וכדומה.

על בעלי חובות משנים א', ב', ג' להשלים קורסים אלה כדי לעמוד בדרישות להסמכה. **ראש מנהל לומדים-דקנט רשאי לדרוש השלמת חובות גם אם קורסים אלה יבואו על חשבון הלימודים האחרים.** מידע על מועדי הקורסים של שנים א' – ב' מתפרסם באתר המכללה.

הכנת המערכת האישית תתבצע דרך האינטרנט. מידע אודות תאריך ושעת הרישום ישלח לכל סטודנט. בכל מקרה **לא ניתן להקדים** את מועד ההרשמה ויש לבצע את הרישום במועד שנקבע.

הוספת קורסים תתאפשר **בשבוע הראשון ללימודים בלבד**. טופס בקשה לשינויים נמצא באתר המכללה תחת מנהל לומדים-דקנט וישלח אליכם במייל.

חלה חובת הודעה על ביטול קורסים. סטודנט שירשם לקורס, יבחר לא להשתתף בו, ולא יבטלו במהלך השבוע הראשון ללימודים **יידרש לשלם עבורו**.

## הוראות להרשמה באינטרנט

סטודנט יקר,

**לפני הכניסה למערכת הרישום עליך לוודא כי שילמת שכר לימוד לשנת הלימודים תשפ"ג. אם טרם שילמת, המערכת לא תאפשר רישום ואתה עלול להפסיד את תורך.**

**לתשומת ליבך, הרשמתך אפשרית רק בחלון הזמן שנקבע לך מראש. עם סיום חלון הזמן, תנותק מהמערכת וישמרו רק הקורסים אותם "קלטת" במערכת האישית שלך. אנא תכנן את זמנך בהתאם. שינויים ותוספות ייתכנו בסיום יום ההרשמה שנקבע עבורך, על פי ההזמנה שנשלחה אליך.**

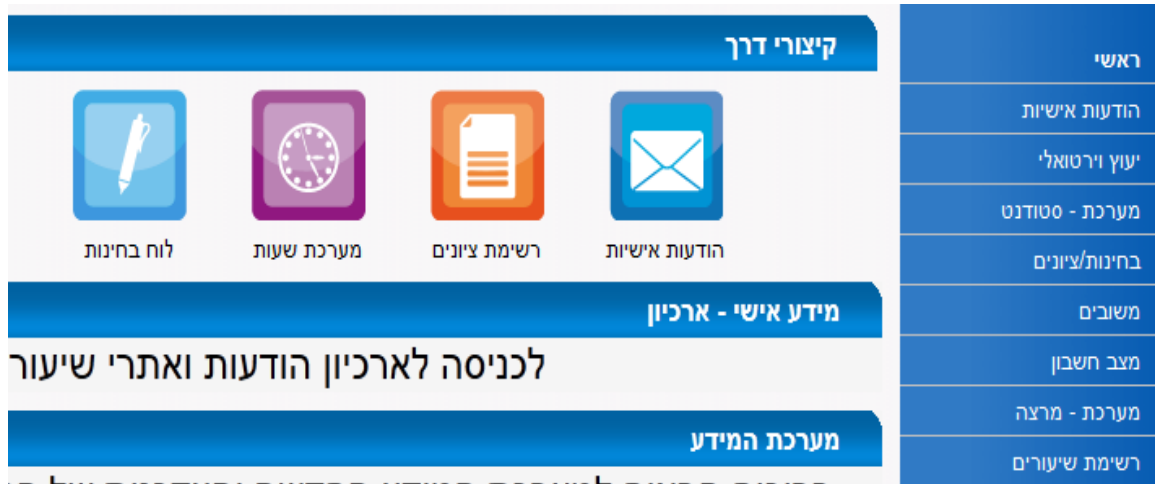
לתשומת לבך:

- א. **תכנית השיבוץ תמנע ממך להירשם לעודף שעות מעבר למכסת השעות המותרת - אם אתה מעוניין להירשם לקורסי מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה מעבר למכסת השעות המותרת, עליך לשלוח מייל עם הבקשה למנהל לומדים-דקנט בסמוך למועד הכנת המערכת. המייל: [katyab@wincol.ac.il](mailto:katyab@wincol.ac.il) \*עודף שעות כרוך בתשלום נוסף ראו חוברת שכר לימוד. למשל סטודנטים המעוניינים ללמוד קורס מדריכים (4 ש"ש) ולמדו לתעודת מדריך בעבר (4 ש"ש), נמצאים בעודף שעות, הכרוך בתשלום נוסף.**
- ב. **פטור מקורס הדרכה במועדוני בריאות וכושר - סטודנט בעל תעודת מדריך חדר כושר יכול לקבל פטור מהשתתפות בקורס ועליו להשתבץ במקומו ל-3 ש"ש של מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה להשלמת הדרישות לתואר. לקבלת פטור יש להגיש בקשה בצירוף תעודת מדריך למזכירות בית הספר למדעי הספורט והתנועה.**
- ג. **שינויים בקורסי החובה - יש באפשרותך לבצע שינויים בחלק ממועדי קורסי החובה ששובצו לך מראש על ידי למנהל לומדים-דקנט פרט למרכזי בריאות וכושר. השינויים וההרשמה הם על בסיס מקום פנוי.**

**באחריות הסטודנט לוודא שכל הקורסים משובצים במערכת הסופית ולא נשמט אף קורס בעקבות השינויים.**

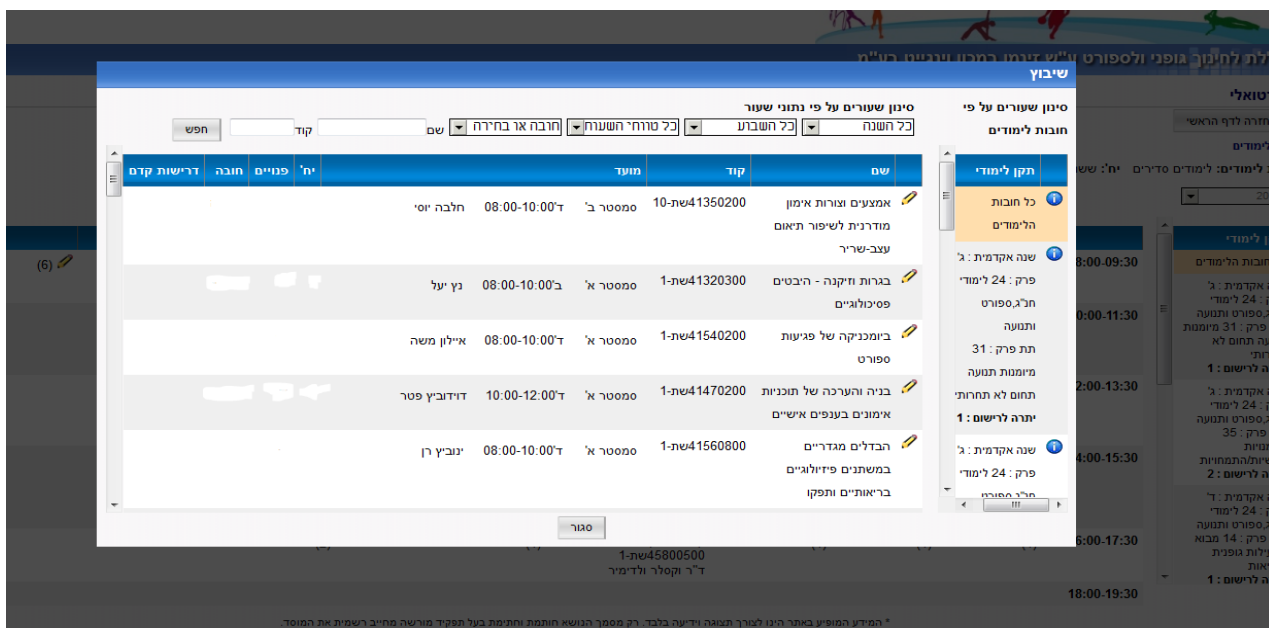
**הנחיות להכנת המערכת האישית**

לאחר כניסה לאתר האישי, ניכנס ל"יעוץ וירטואלי":



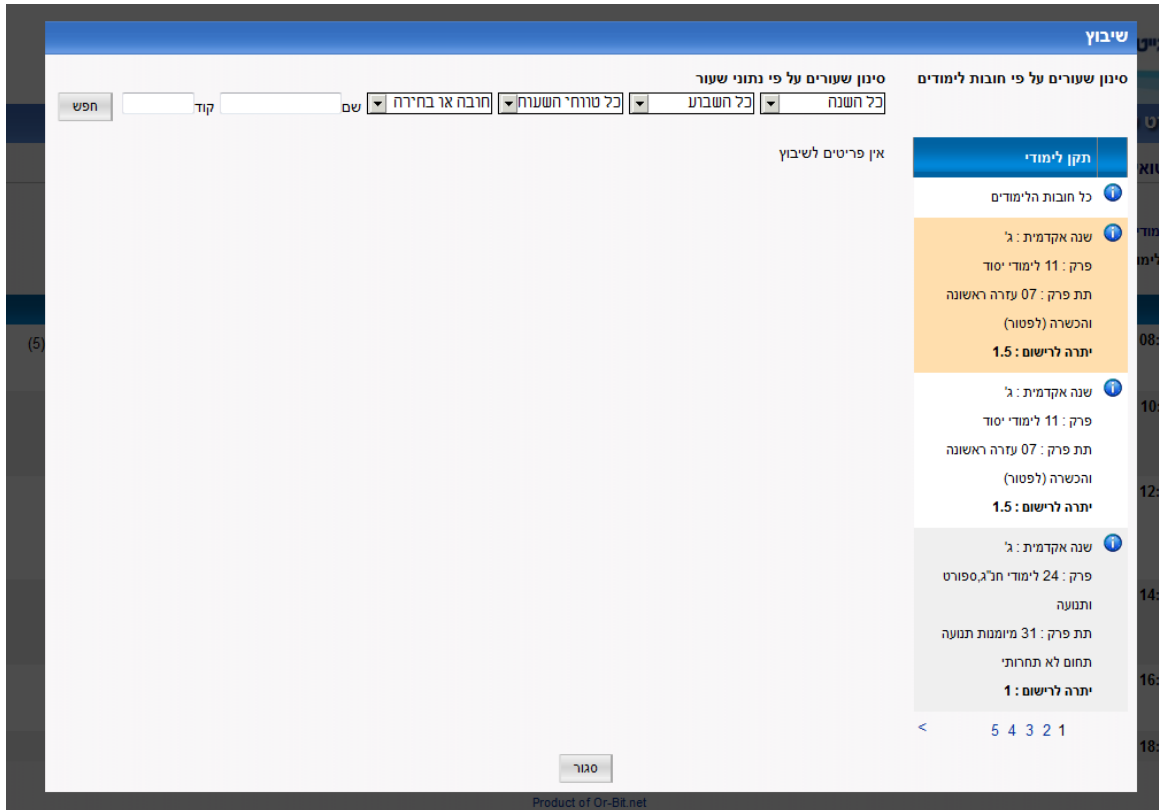
נקבל את המסך הבא :

בצד ימין של המסך מופיעים השיעורים המיועדים לשיבוץ על פי חובות הלימודים שלך. על מנת להשתבץ לאחד הקורסים, עליך להקיש על האייקון הכחול הנמצא מימין לקורס הרצוי.



על מנת לבחור את הקורס הרצוי, יש ללחוץ על העיפרון הנמצא מצד ימין לשורה המתאימה לפי יום, שעה וסמסטר.

עם סיום בחירת הקורס יופיע המסך הבא. עם הכיתוב "אין פריטים לשיבוץ", משמע השיבוץ בוצע בהצלחה.



עתה קיימות בפניך שתי אפשרויות :

1. להמשיך ולשבץ את הקורס הבא (מהרשימה בצד ימין).
  2. לעבור למסך המערכת ולראות את השיבוץ שנעשה (לחיצה על כפתור "סגור").
- לאחר לחיצה על הכפתור "סגור" יופיע מסך המטריצה :

תל"צ (צ"ל) תשע"ג

יעוץ וירטואלי

רשימת שיעורים ללא מועדים | רשימת הפתנה | שיבוץ מכלל השיעורים

תוכנית לימודים

תוכנית לימודים: לימודים סדירים | יח: שש"ת | שנתון: תשע"ג | שנה אקדמית: ד'

שעות	ראשון		שני		שלישי		רביעי		חמישי		שישי	
	מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'
08:00-09:30			(1)		(7)	(6)	(2)	(2)	(6)	(5)		
10:00-11:30	(1)	(2)			(1)	(2)	(3)					
12:00-13:30	(1)	(1)			(5)	(3)						
14:00-15:30	(1)	(2)			(2)	(3)	(6)					
16:00-17:30	(1)	(1)	(1)		(2)	(1)						
18:00-19:30												

\* המידע המופיע באתר הינו למטרות תצוגה ודיעה בלבד. רק מסמך הנושא חותמת וחתומת בעל תפקיד מורשה מחייב רשמית את המוסד.  
Product of Or-Bil.net

אם הנך רוצה לשנות את בחירתך, עליך ללחוץ על אייקון "פח הזבל" המופיע בתחתית הקורס המשובץ.

ת	רביעי		שלישי		ת
	מסטר א'	מסטר ב'	מסטר א'	מסטר ב'	
1-1	(6)	(2)	(2)	(6)	1-1
1-1		(3)	(2)	(1)	1-1
1-1		(1)			לב זול
1-1					1-1 רין
1-1		(4)	(3)	(2)	לחולי מין
1-1		(1)	(2)		1-1

משחקי נופש  
1-20410000 מ-1  
ד"ר צמח מאיר

לאחר ביטול ההרשמה לקורס, תתחדש האפשרות לשבצו בכניסה ל"שיבוץ מכלל השיעורים".

התחילי | תפיל | המכללה האקדמית בוינגיט

20 05/08/2012 המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זימנן במכון וינגייט בע"מ

יעוץ וירטואלי

מזרה לדף הבית

תוכנית לימודים

תוכנית לימודים: לימודים סדירים יח: ששלת שנתון: תשע"ג שנה אקדמית: ד'

שנה: 2013

לשיבוץ

תחשיב	תמישי	מסטר א'	מסטר ב'	רביעי	מסטר א'	מסטר ב'	שלישי	מסטר א'	מסטר ב'	שני	מסטר א'	מסטר ב'	ראשון	מסטר א'	מסטר ב'	שעה
(5)	(6)	(3)	(2)	(6)	(7)	(1)	שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	פעילות גופנית לחולי לב (נמשות ושיווי משקל) 1-45800200 ד"ר דונסקי איילת	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	08:00-09:30
			(3)	(1)			שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	פעילות גופנית לחולי לב (אירובי אימון התנגדות) 1-45800700 ד"ר זקוק שרון	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	10:00-11:30
			(2)				שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	פעילות גופנית לחולי לב (אירובי אימון התנגדות) 1-45800700 ד"ר זקוק שרון	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	12:00-13:30
			(3)				שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	פעילות גופנית לחולי לב (אירובי אימון התנגדות) 1-45800700 ד"ר זקוק שרון	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	14:00-15:30
			(2)				שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	פעילות גופנית לחולי לב (אירובי אימון התנגדות) 1-45800700 ד"ר זקוק שרון	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	16:00-17:30
							שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	שיקום לב-ריאה-סטא' 1-45801300 ד"ר זקוק שרון	פעילות גופנית לחולי לב (אירובי אימון התנגדות) 1-45800700 ד"ר זקוק שרון	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	פרקטיקום 1-45800600 פישר נונה	18:00-19:30

כאשר תיעלם הרשימה שבצד ימין של המסך תדע כי סיימת את שיבוץ לשנת הלימודים הבאה.

### הערות:

1. האחריות לשיבוץ מוטלת על הסטודנטים – עליכם לוודא שכל הקורסים משובצים במערכת הסופית ושלא נשמט אף קורס בעקבות השינויים.
2. בדקו שהשתבצתם לכל החובות הלימודיים, כולל חובות משנים קודמות.
3. תוכלו לשנות מראש את השיבוץ של חלק מקורסי החובה, אך עליכם להקפיד ולהשתבץ במועד אחר. לתשומת לבכם: כשאתם מוציאים עצמכם משיבוץ יש סיכוי שמישהו אחר יתפוס את מקומכם.
4. חלון הזמן העומד לרשותכם הוא שעתיים. אם לא תתבצע כל פעילות במשך 20 דקות המערכת תתנתק ויהיה עליכם להיכנס מחדש. בזמן הניתוק הזמן אינו עוצר.

### מומלץ להתכונן לשיבוץ מראש ולהכין חלופות.

**הכנת המערכת האישית  
לסטודנטים בשנה ג' -  
תשפ"ג**



# לימודים במסלול הרציף לתואר בוגר בהוראה (B.Ed.) לסטודנטים בשנה ג' תשפ"ג

תכנית הלימודים תואמת את המתווה החדש לתעודת בוגר בהוראה שאושרה על ידי המועצה להשכלה גבוהה.

## ריכוז מכסת הלימודים בשנים ג' ו-ד' במסלול הרציף

שנה	ש"ש	סוג הקורס	המקצוע	תחום
ג	1.5	שו"ת	יסודות מדעים בכושר גופני	לימודי
ג	1	שו"ת	פסיכולוגיה של הספורט	חינוך
ג	1	שו"ת	תזונה ופעילות גופנית	גופני
ג	1	שו"ת	סוגיית בחירה במדעים	(חנ"ג)
ג	3	מיומנות	מרכזי בריאות וכושר : עקרונות הפעלה ואימון	
ג	1	מיומנות	מיומנות תנועה : תחום לא תחרותי	
ד	1	שו"ת	קידום פעילות גופנית ובריאות	
ד/ג	5	שו"ת	סוגיות בחירה **	
ד/ג	4	שו"ת/מיומנות	סמינריון בחנ"ג ובספורט	
ד/ג	2	סמינריון	קורסים לפי תכנית המגמה	לימודי מגמה
ד/ג	10	שו"ת/ מיומנות/ והתנסות		
ג	1	שו"ת	מדידה והערכה בחינוך ובחינוך גופני	לימודי
ג	2	שו"ת	תכנון לימודים ודרכי הוראה בביה"ס העל יסודי	חינוך
ג	5	התנסות	התנסות בהוראה בחטיבת ביניים ובחטיבה עליונה וסדנת התנסות	
ד	1	שו"ת	היבטים חברתיים בחינוך	
ד	2	סמינריון	סמינריון בחינוך	
ד	2	שו"ת	סוגיות בחקר הוראה	
ד/ג	ש"ב ש"ב ש"ב	לפטור לפטור לפטור	עזרה ראשונה * זהירות בדרכים נגישות ואורח חיים בריא * בטחון ובטיחות ושעת חרום *	לימודי יסוד
	43.5		סה"כ שעות	

\* קורסים אלה נדרשים לזכאות לתעודת הוראה אך אינם מקנים קרדיט אקדמי.  
\*\* מתוכן עך 4 ש"ש בתחום מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה.

# הנחיות להכנת המערכת האישית לסטודנט שנה ג' – תשפ"ג

לכל סטודנט ישלח המסמך הבא:

מועד הרשמה להכנת המערכת – סדר הרישום נקבע על פי הגרלה. הכנת המערכת לשנה ג' תעשה לאחר רישום הסטודנטים משנה ד'. סדר ההרשמה בשנה ד' יהיה הפוך (הנרשמים ראשונים בשנה ג' ירשמו אחרונים בשנה ד', ולהיפך). המידע שלהלן מרכז את הדרישות בלימודי שנה ג' ומטרתו לעזור לסטודנט להכין את המערכת האישית. חלק מהמערכת משובץ מראש וחלקה האחר נקבע בעת הרישום.

## לימודי חובה – שיבוץ מוקדם

יסודות מדעיים של טיפוח הכושר הגופני - (הרצאה + תרגיל)  
מדידה והערכה בחינוך ובחינוך הגופני  
מרכזי בריאות וכושר: עקרונות הפעלה ואימון (כולל פציעות ספורט)  
תזונה ופעילות גופנית  
פסיכולוגיה של הספורט  
מיומנות תנועה: תחום לא תחרותי (על פי בחירת הסטודנט)  
תכנון לימודים ודרכי הוראה בחטיבת הביניים ובחטיבה העליונה  
התנסות בהוראה בחטיבת ביניים ובחטיבה עליונה (כולל סדנת התנסות)  
לימודי מגמה (על פי בחירת הסטודנט)  
בטחון ובטיחות ושעת חרום  
זהירות בדרכים, נגישות ואורח חיים בריא

## לימודי חובה – שיבוץ אישי

עזרה ראשונה

סוגיות לבחירה - שו"תים ומיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה

בלימודי שנים ג'-ד' יש ללמוד 9 ש"ש של לימודי בחירה. מתוכם רשאי הסטודנט לבחור עד 4 ש"ש מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה.

במסגרת מכסה זו, בשנה ג' הסטודנט רשאי לבחור:

א. 2 ש"ש מתוך רשימת הסוגיות העיוניות - שו"תים.

ב. עד 2 ש"ש מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה.

את השעות האלה יש לבחור מהקורסים שברשימת המיומנויות המתקדמות בספורט ותנועה. מי שלמד בקורס מדריכים זוכה ב-4 ש"ש.

קורס בחירה במדעים – על-פי הפירוט בע"מ 17.

סמינריון (2 ש"ש) – סטודנט שנה ג' יבחר סמינריון אחד מתוך רשימת הסמינריונים מתחום מדעי החינוך הגופני. השיבוץ יעשה בזמן הכנת המערכת על בסיס מקום פנוי. בלימודי שנה ד' ילמד סמינריון אחד נוסף מתחום מדעי החינוך. מספר הסטודנטים בכל סמינריון מוגבל ויש להיערך לאפשרות של בחירה חלופית. סטודנט המשתתף בסמינריון נוסף כתוצאה מפרישה מסמינריון לאחר יותר משבועיים מתחילת הסמסטר, יחויב בתשלום עבור 2 ש"ש. סטודנט הפורש מסמינריון חייב להודיע על כך למנהל לומדים-דקנט; פרש ולא הודיע יחויב בתשלום על הקורס, גם אם פרש בטווח השבועיים המותרים. על-פי התקנון את העבודה יש להגיש, בנוסחה הסופי, עד היום האחרון בסמסטר בו נלמד הקורס. המרצה בקורס רשאי לתת אורכה נוספת של עד חצי שנה מיום סיום הקורס. סטודנט שלא יגיש את העבודה בזמן יחויב לחזור על סמינריון אחר. הקורס יחויב בתשלום של 2 ש"ש.

לא ניתן ללמוד אצל אותו מרצה שני סמינריונים.

קורסי אנגלית הם קורסי חובה ויש להשלים עד לקבלת ציון חיובי ברמת מתקדמים ב' בתום שנה ב'.

לא ניתן להשתתף בקורסי סמינריון המתקיימים בשנים ג' ו-ד' מבלי להגיע לרמת פטור באנגלית. תנאי הכרחי להמשך הלימודים בשנה ד', הוא להגיע לרמת פטור באנגלית עד לתום שנה ג'.

יש להביא בחשבון שקורסים שונים עלולים להיות סגורים ולכן מומלץ להכין קורסים חלופיים.

### לתשומת לבכם

סטודנט המעוניין באישור למסיימי שנה ג' המקנה אפשרות עבודה במערכת החינוך, חייב לסיים לפחות 80% מלימודי שנים א'-ג' ובכללם חובה לסיים תכנון לימודים ודרכי הוראה, הכשרה להוראה, בטחון ובטיחות ושעת חרום, זהירות בדרכים, נגישות ואורח חיים בריא, עזרה ראשונה, מקצועות מעשיים בענפי הספורט השונים: אתלטיקה, התעמלות, כדורסל, כדורעף, כדוריד, כדורגל, יסודות התנועה על-פי לבאן, כושר גופני, ריקודי עם ופנאי ונופש.  
להנפקת האישור יש לפנות לדוא"ל: [rm\\_mld@wincol.ac.il](mailto:rm_mld@wincol.ac.il)

### לתשומת לבכם

החל מתאריך 01\09\2022 לא ניתן יהיה ללמוד קורסי עזרה ראשונה מחוץ למכללה.

## לימודי חובה שנה ג' – שובצו מראש

### יסודות מדעיים של טיפוח הכושר הגופני (1.5 ש"ש)

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
10:00 – 08:15	א	ג	פרופ' יואב מקל	3040.03
10:00 – 08:15	א	א	מעבדה: שי יהל-אוחנה	
10:00 – 08:15	א	ג	פרופ' יואב מקל	3040.04
10:00 – 08:15	א	ה	מעבדה: רוני גוטליב	
10:00 – 08:15	א	ה	פרופ' יואב מקל	3040.01
10:00 – 08:15	א	ג	מעבדה: שי יהל-אוחנה	
10:00 – 08:15	א	ה	פרופ' יואב מקל	3040.02
10:00 – 08:15	א	ד	מעבדה: רוני גוטליב	
10:00 – 08:15	א	ה	פרופ' יואב מקל	3040.05
12:00-10:00	א	א	מעבדה: ד"ר יוסי חלבה	

\*חובה עבור תעודת מדריך חדר כושר, ראה עמוד 14.

### מדידה והערכה בחינוך ובחינוך הגופני (1 ש"ש)

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
14:00 - 12:00	א	א	ד"ר עינת ינוביץ	3020.01
12:00 – 10:00	א	ד	ד"ר עינת ינוביץ	3020.02

### מרכזי בריאות וכושר: עקרונות הפעלה ואימון (3 ש"ש)

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
10:00-08:15	א	א	רוני גוטליב	3042.01
12:00-08:15	ב	א		
16:00-14:00	א	א	איתי הר ניר	3042.02
16:00-12:00	ב			
10:00-08:15	א	ג	רוני גוטליב	3042.03
10:00-08:15	ב			
16:00-14:00	ב			
10:00-08:15	א	ה	חן בוקסבאום	3042.04
14:00-10:00	ב			
14:00-12:00	א	ד	ד"ר פיני שמעון ד"ר יוסי חלבה	3042.05
16:00-12:00	ב			
16:00-14:00	א	ד	שרון ווסקו	3042.06
12:00-08:15	ב			
10:00-08:15	א	ד	ד"ר פיני שמעון איל קולורוני	3042.07
16:00-12:00	ב			
14:00-12:00	א	ה	ד"ר מרון רובינשטיין	3042.08
16:00-12:00	ה			
16:00-14:00	א	ה	חן בוקסבאום ד"ר חלבה יוסי	3042.09
16:00-12:00	ב			
16:00-14:00	ש	ג	ד"ר יוסי חלבה	3042.10
10:00-08:00	ב	ה		

\*חובה עבור תעודת מדריך חדר כושר, ראה עמוד 14.

### פציעות ספורט (0.5 ש"ש)

שעות	סמ'	שם המרצה	קוד
קורס מקוון	א	שי גרינברג	3007.01
קורס מקוון	ב	שי גרינברג	3007.02

**תזונה ופעילות גופנית (1 ש"ש)**

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
12:00 – 10:00	ב	ד	ד"ר סיגל אילת-אדר	3002.02
10:00 – 08:15	ב	ה	ד"ר שרון מאור	3002.01

**פסיכולוגיה של הספורט (1 ש"ש)**

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
16:00-14:00	ב	ד	ד"ר דניאלה כהן	3013.01
10:00 – 08:15	ב	ג	ד"ר דניאלה כהן	3013.02

**מיומנויות תנועה: תחום לא תחרותי (1 ש"ש) – שובץ מראש (חובה)**

שעה	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד
12:00 – 10:00	א	א	נאוה בן-שלוש	יוגה בחינוך	3820.00
12:00 – 10:00	א	א	שקד חיימי	כדורעף חופים	3713.02
12:00 – 10:00	א	א	צוות מורים	ריקודי סלוניים וריקודים לטיניים	3721.00
12:00 – 10:00	א	א	צוות מורים	קט רגל (כדורגל אולמות)	3709.00
10:00 – 08:15	א	ד	ד"ר מאיר צמח	טניס	3717.00
10:00 – 08:15	א	ד	אבינועם ינאי	רכיבה על אופני שטח	3859.00
10:00 – 08:15	א	ד	אלי לבשטיין	הוראת קרב מגע	3708.00
10:00 – 08:15	א	ד	רחלי זהר	פילאטיס	3719.00
12:00 – 10:00	ב	א	צוות מורים	יוגה בחינוך	3820.00
12:00 – 10:00	ב	א	שרה סנדיק	פילאטיס	3720.00
12:00 – 10:00	ב	א	שקד חיימי	כדורעף חופים	3713.01
12:00 – 10:00	ב	א	צוות מורים	קט רגל (כדורגל אולמות)	3709.01
10:00 – 08:15	ב	ד	אבינועם ינאי	רכיבה על אופני שטח	3860.00
10:00 – 08:15	ב	ד	ד"ר מאיר צמח	טניס	3739.00
10:00 – 08:15	ב	ד	רחלי זהר	פילאטיס	3700.00

**"ביטחון, בטיחות ושעת חירום", "זהירות בדרכים, נגישות ואורח חיים בטוח" –**  
יתקיימו כקורסים מתוקשבים. תאריכים יתפרסמו בהמשך.

על הסטודנט להירשם לאחת מהאפשרויות הנ"ל (בכל קורס). טופס רישום יישלח כשבועיים לפני פתיחת כל קורס למייל האישי.  
הקורסים יתקיימו באמצעות מכון מופ"ת. עלות כל קורס כ-60 ₪.  
**יש לעדכן את המייל האישי במערכת המידע!**

## מידע חשוב!!

### תבחינים לקבלת תעודת מדריך חדר כושר

\* ציון 70 לפחות לאחר שקלול הציונים בקורסים מרכזי בריאות וכושר (3 ש"ש) ויסודות מדעים בכושר גופני (1.5 ש"ש). השקלול ביחס לשעות הקורס (60%-ו-40% בהתאמה).

\* ציון עובר ב: אנטומיה, אנטומיה יישומית של מערכת התנועה, מבוא לפיסיולוגיה, פיסיולוגיה של המאמץ, ביומכניקה, תזונה ופעילות גופנית, קידום פעילות גופנית ובריאות.

ציון 70 לפחות בקורס מרכזי בריאות וכושר.

\*תעודת מגיש עזרה ראשונה 44 שעות.

על-פי הנחיות מנהל הספורט החל משנת תשע"ט התנאי לקבלת תעודת מדריך חדר כושר הוא אישור על פעילות בחדר כושר במשך שנה.

למידה בקורס מרכזי בריאות וכושר ללא הצגת אישור הפעילות טרום הקורס יזכה את הסטודנט בקרדיט אקדמי בלבד.

סטודנטים שיהיו מעוניינים להירשם בשנה ד' (תשפ"ב) לקורס מאמנים חייבים לעמוד בתבחיני מנהל הספורט:

1. בעלי תעודת מדריך –
2. אישור מאגודה/ איגוד/ התאחדות על הדרכה תחרותית במשך שנתיים לפחות בהיותו מדריך.

מומלץ לכל מי שמעוניין בקורס מאמנים להתחיל עוד בשנה זו – 2022 - לעסוק בהדרכה במסגרת המומלצת.

לידיעתכם, אין המכללה מתחייבת לפתוח קורסי מאמנים.

פתיחת קורסים אלו מותנית במספר הנרשמים העומדים בתבחינים.

# סוגיות לבחירה – מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה לשנה ג'

## כללי

בשנים ג'-ד' חובה לבחור 9 ש"ש של סוגיות לבחירה. מתוכן, יש אפשרות לבחור עד 4 ש"ש של מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה. בשנה ג' יאושרו עד 2 ש"ש של מיומנויות מתקדמות לבחירה בספורט ותנועה (מתוך מכסה מרבית של 4 ש"ש).

סטודנטים שלמדו קורס מדריכים בקיץ (4 ש"ש) – סיימו את חובת לימודיהם ל- 4 ש"ש מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה שכן מכסת קורסים אלה נכללת במכסת השעות המעשיות לבחירה. שיבוץ שעות עודפות מעבר לתכנית הלימוד מחייב תשלום נוסף. פרטים בתקנון שכר לימוד הנמצא באתר המכללה.

## מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה

להלן המיומנויות המתקדמות בספורט ותנועה המאושרות בתכנית האקדמית לסטודנטים שנה ג' :

ש"ש	שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד
1	10:00-08:15	ב	א	ד"ר מאיר צמח	טניס מתקדמים **	3702.02
4	14:00-10:00	ש	א	אלה לאלהזר	מדריך מחול אירובי, כושר ועיצוב הגוף	4822.00
1	14:00-12:00	א	ד	אלינא פיצ'רסקי	מחול מזרחי מתחילות	3766.00
4	13:45-08:30	א	ו	עידית ספיירו	מדריך פילאטיס מזרן	3722.10
3	13:45-08:30	א	ו	ניר בדולח	מדריך לריצות ארוכות	3751.00
4	ע"פ תיאום עם המורה	א		ד"ר בני כנען	מציל בבריכה ***	4833.00
2	10:00-08:00	ש	א	נאוה בן שלוש	יוגה בחינוך מתחילים	3701.00
1	14:00-12:00	ב	ד	אלינא פיצ'רסקי	מחול מזרחי למתקדמות	3768.00
4	13:45-08:30	ב	ו	עידית ספיירו	מדריך פילאטיס מזרן	3721.00
4	13:45-08:30	ב	ו	רחלי זהר	מדריך פילאטיס מזרן	3721.00
2	13:15-08:30	ב	ו	אלה לאלזאר	מדריך פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה	3796.00
2	12:00-10:00	שנתי	א	אלמוג יהונתן	מדריך כדורשת	4898.00
2	15:30-14:00	שנתי	א	אלה לאלזאר	מדריך פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה	3795.00
10 (5)	16:45-08:00	שנתי	א	צוות מורים	מדריך למחול****	4841.00
2	14:00-12:00	שנתי	ד	שרון ווסקו	מאמן כושר אישי *	4807.00
2	12:00-10:00	שנתי	ד	אלמוג יהונתן	מדריך כדורשת	4897.00
6 (4)	14:00-08:15	שנתי	ו	יורם מנחם	מאמן כושר גופני במשחקי כדור****	4853.00

( ) השעות המופיעות בסוגרים הן השעות המוכרות לתואר.

\* קבלת תעודת מאמן כושר אישי, מותנת בתעודת מדריך חדר כושר.

\*\* תנאי קבלה לקורס: יכולת משחק טובה.

\*\*\* חלק מהבחינות תערכנה בימים מרוכזים שיתואמו במסגרת הקורס.

\*\*\*\* על-פי רישום מוקדם.

להלן רשימת המיומנויות המתקדמות בספורט ותנועה בתשלום ייחודי (בנוסף לשכ"ל), ע"פ המתפרסם בחוברת שכר לימוד תשפ"ג:

הקורס	תשלום (₪)	הערות
מציל בבריכה	985	לעומדים בדרישות הקורס תוענק תעודת מציל מוסמך סוג 1 מטעם משרד התעשייה, המסחר והתעסוקה (התמ"ת).
מדריך לריצות ארוכות	1900	
מדריך פילאטיס מזרן	3250	תנאי קבלת תעודה : התנסות מעשית וצפייה במרכזי פילאטיס מחוץ למכללה
מדריך פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה	985	
מאמן כושר אישי	985	תנאי לקבלת תעודת מאמן כושר אישי, תעודת מדריך מרכזי בריאות וכושר (חד"כ).

## סוגיות לבחירה במסגרת קורס חובה במדעים – לשנה ג'

סטודנטים שנה ג' חייבים לבחור שו"ת אחד מהרשימה (בנוסף לחובת בחיקה של 5 ש"ש בלימודי שנים ג'-ד')

קוד הקורס	שם הקורס	שם המרצה	יום	סמ'	שעות
4130.08	המוח בתנועה	ד"ר דניאלה כהן	ג	א	16:00 – 14:00
4130.05	המוח הפעיל מלמידה וזכרון לביצועים ספורטיביים	ד"ר תמיר איזנשטיין	ג	א	16:00 – 14:00
4130.09	פיזיולוגיה של מערכות תומכות בגוף האדם	ד"ר שגיא בנאי	ג	ב	10:00 – 08:00



# פירוט הקורסים מתחום המדעים

קוד: 4130.08

**המוח בתנועה**  
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר דניאלה כהן

## מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע על עקרונות יסוד במערכת העצבים המרכזית ובמבנה האנטומי והפונקציונאלי של המוח
2. לדון בקשר שבין מערכת העצבים המרכזית לבין תנועה וספורט
3. להעמיק את הידע בפסיכופרמקולוגיה והפרעות מוטוריות מנקודת המבט של המוח
4. להעניק לסטודנטים כלים בסיסיים לניתוח מאמר.

## ראשי פרקים

1. מושגי יסוד, סוגי חתכים, מנגנוני הגנה למוח. 2. חדרי המוח 3. מערכת כלי הדם 4. הארגון הכללי של מערכת העצבים 5. נוירון- היחידה הבסיסית 6. סינפסות ותקשורת עצבית (אלקטרופיזיולוגיה על קצה המזלג) 7. נוירותרנסיםטרים 8. פסיכופרמקולוגיה 9. מערכת הגרעינים הבזאליים 10. הפרעות מוטוריות 11. ניתוח מאמר ביולוגי/ מוחי על פי קריטריונים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

קוד: 4130.05

**המוח הפעיל: מלמידה וזיכרון לביצועים ספורטיביים**  
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר תמיר איזנשטיין

## מטרות

1. להקנות לתלמידים מושגי ועקרונות יסוד במבנה ותפקוד המוח בדגש על מוח האדם
2. לדון בהיבטים ביולוגיים וקוגניטיביים של עקרונות אלו בבריאות ובפתולוגיה
3. לדון בקשר בין פעילות גופנית למבנה ותפקוד המוח במצבים שונים

## ראשי פרקים

1. מושגי יסוד במבנה ותפקוד המוח, שיטות בחקר המוח
2. מוח וקוגניציה מילדות לבגרות
3. למידה וזיכרון
4. מוח וקוגניציה בזיקנה
5. אלצהיימר ודמנציה
6. המערכת המוטורית – אנטומיה ופיזיולוגיה של יצירת תנועה
7. פרקינסון
8. שינה – מהבסיס המוחי להשלכות התנהגותיות
9. אדפטציות במערכת העצבים המרכזית בתגובה לאימון גופני
10. המוח כגורם מגביל בביצועים ספורטיביים

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר שגיא בנאי

### **מטרות**

1. להקנות ידע בסיסי במבנה ובתפקוד של הצנרת הגסטרו-אינטסטינלית, ומערכת ההפרשה.
  2. קבלת תמונה רחבה יותר אודות שיתוף הפעולה וההדדיות בין כלל המערכות הפנימיות.
  3. הבנת תהליכי מחלה בסיסיים הקשורים למערכות המדוברות.
- ידע מוקדם נדרש:** פיזיולוגיה כללית, פיזיולוגיה של המאמץ.

### **ראשי פרקים**

1. צנרת העיכול- אבריה השונים, מאפיינים אנטומיים-פיזיולוגיים של כל חלק בצנרת.
2. בלוטות העזר- הכבד- תפקידי אגירה, מיון, פירוק, יצירה, הפרשה. הלבלב- תפקידים אקסוקריניים ואנדוקריניים. המרה- החשיבות בסיוע לאנזימי הלבלב ועיכול שומנים.
3. מערכת ההפרשה- אבריה השונים, אפיינים אנטומיים-פיזיולוגיים של כל חלק.
4. הכליה כבלוטה- הישות האנדוקרינית של הכליה, חשיבות הכליות בוויסות לחץ דם, בפקוח על משק המלחים, ובניטור משק הנוזלים; היבטים מכניים והיבט הורמונליים.
5. פתולוגיות- ומה קורה כאשר זה לא מתפקד...דיון קצר על תהליכי מחלה ידועים וידועים פחות, הקשורים למערכות לעיל.

**דרך הוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, תרגילים בכיתה.

## סמינריונים המוצעים לשנה ג' : רשימה ופירוט הקורסים

סטודנט שנה ג' יבחר סמינריון אחד מתוך רשימת הסמינריונים מתחום מדעי החינוך הגופני בלבד. בלימודי שנה ד' ילמד סמינריון נוסף מתחום מדעי החינוך. לא ניתן ללמוד בלימודי ג'-ד' 2 סמינריונים אצל אותו מרצה.

### מתחום מדעי החינוך הגופני

קוד הקורס	שם הקורס	שם המרצה	יום	סמ'	שעות
4236.41	סגנונות ניהול, מוטיבציה ולמידה בארגונים בספורט	ד"ר שמחה אבוגוס	א	א	16:00 – 12:00
4232.08	המאמן כמוביל קבוצה	פרופ' סימה זך	ד	א	16:00 – 12:00
4234.03	היבטים תפיסתיים קוגניטיביים של ביצועים מוטורים	ד"ר גל זיו	ד	א	18:00 – 14:00
4235.02	המוטוריקה של הבדידות	ד"ר אייל רוזנשטריך	ה	א	18:00 – 14:00
4235.09	ניתוח ביצועי ספורט בהתבסס על נתוני עתק (Big Data)	ד"ר איליה מורגולב	א	ב	16:00 – 12:00
4231.04	תהליכי למידה וזיכרון תנועתי וביטויים במוח ובהתנהגות	ד"ר אורלי פוקס	ד	ב	14:00 – 10:00
4239.01	אפידמיולוגיה של פעילות גופנית ותזונה	ד"ר סיגל אילת-אדר	ד	ב	16:00 – 12:00
4233.07	למידה מעוגנת גוף	ד"ר איתמר שדילוב-ארז	ד	ב	18:00 – 14:00
4255.08	המוח כמשפר/מגביל ביצועים גופניים	ד"ר שרון צוק			נלמד בקיץ תשפ"ג
4254.40	סוגיות בנייתו ושיקום מערכת התנועה	ד"ר פלג סמדר			נלמד בקיץ תשפ"ג
4237.03	פעילות גופנית, מיטבית ותפקודי מוח	ד"ר דניאלה כהן			נלמד בקיץ תשפ"ג
4252.02	תהליכים תאיים בעת פעילות גופנית: בין נזק לתועלת	ד"ר סיגל בן-זקן			נלמד בקיץ תשפ"ג

סטודנט המבקש לפרוש מסמינריון חייב להודיע על כך למנהל לומדים-דקנט; אם פרש עד שבועיים מתחילת הסמינריון אינו חייב בתשלום, אם פרש לאחר שבועיים מתחילת הקורס או פרש ולא הודיע יחויב בתשלום על הקורס, גם אם פרש בטווח השבועיים המותרים. על-פי התקנון את העבודה יש להגיש, בנוסחה הסופי, עד היום האחרון בסמסטר בו נלמד הקורס. המרצה בקורס רשאי לתת אורכה נוספת של עד חצי שנה מיום סיום הקורס. סטודנט שלא יגיש את העבודה בזמן יחויב לחזור על הסמינריון וישוּבץ לסמינריון אחר. הקורס יחויב בתשלום של 2 ש"ש. לא ניתן ללמוד אצל אותו מרצה שני סמינריונים.

קורסי אנגלית הם קורסי חובה ויש להשלימם עד לקבלת ציון חיובי ברמת מתקדמים ב בתום שנה ב'.

לא ניתן להשתתף בקורסי סמינריון המתקיימים בשנים ג' ו-ד' מבלי להגיע לרמת פטור באנגלית. תנאי הכרחי להמשך שנה ד', הוא להגיע לרמת פטור באנגלית עד תום שנה ג'.

אין להיעדר משלושה שיעורים ראשונים בקורס סמינריון. כשמדובר בסמינריון הנלמד בקיץ, אין להיעדר מהשבוע הראשון.

# פירוט הסמינריונים מתחום מדעי החינוך הגופני –

## לשנה ג'

### סגנונות ניהול, מוטיבציה ולמידה בארגונים בספורט

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר שמחה אבוגוס

קוד: 4236.41

1. לחשוף את הסטודנט לתפיסות וגישות שונות לגבי מאפייניו של המנהל האיכותי, מיומנויות הניהול הנדרשות ממנו, והאופן שבו הוא יכול להשפיע על השגת יעדי הביצוע של ארגון, בדגש על ארגונים בספורט. בקורס ידונו הנושאים

סמינריון (2 ש"ש)

#### מטרות

- הבאים: טיפוסי מנהלים, סגנונות ניהול, סגנונות קבלת החלטות, חוללות עצמית של מנהלים, והשפעת סגנון הניהול על המוטיבציה והלמידה של פרטים בארגון או בקבוצה.
- לפתח מיומנות להערכה וביקורת של מאמרים בתחום.
- להקנות לסטודנט מיומנויות לביצוע עבודת חקר על כל שלביה: כתיבה של הצעה לעבודת חקר סביב שאלת מחקר, איסוף ועיבוד בסיסי של נתונים לצורך מענה על שאלת המחקר, וכתבת עבודה סמינריונית על בסיס הממצאים.

#### ראשי פרקים

- מנהיגות כתופעה פסיכולוגית-חברתית 2. כריזמה: מאפייני התופעה, אבני דרך מרכזיות של המחקר בתחום, והמקור לתופעה (מולד או נרכש) 3. מודלים של מנהיגות והתפתחות החשיבה בחקר מנהיגות: גישת התכונות, גישות התנהגותיות, גישות מצביות, וגישת יחסי-הגומלין 4. הגישה האינטגרטיבית-השוואתית לחקר תופעת המנהיגות: צרכי המוניהגים, צרכי המנהיג, והנסיבות 5. היבטים פסיכולוגיים בחקר תופעת המנהיגות 6. מנהיגות בחיי היום-יום: מנהיגות מתגמלת, מנהיגות מעצבת, ואי-מנהיגות 7. מנהיגות בארגונים בספורט 8. מנהיגות וניהול בארגונים: אפיון תפקידי המנהל בארגון בכלל, ובארגון ספורט בפרט 9. מנהיגות אפקטיבית, ופיתוח מנהיגות בארגון ספורט: האם הדבר אפשרי? 10. סגנונות ניהול וקבלת החלטות של מנהיגים מטיפוסים שונים 11. תיאוריות של מוטיבציה: הפרדיגמה הקוגניטיבית-חברתית, ותיאוריית החוללות העצמית 12. חוללות עצמית בספורט: המחקר על "היד החמה" והמחקר על שחקני הכרעה 13. למידה באמצעות חיזוקים: המחקר על שחקני כדורסל מקצוענים בליגת האן. בי. איי.

#### נושאים לעבודות סמינריוניות

- השפעת סגנונות ניהול על שביעות רצון של ספורטאים 2. נשים מנהלות בארגוני ספורט: המקרה של אלונה ברקת מהפועל באר-שבע בכדורגל 3. הקשר בין סגנון המנהיגות הנתפס לבין רמת המוטיבציה של ספורטאים בקבוצה 4. מודל מנהיגות בחינוך גופני ובספורט 5. ניתוח תפקידו של מנהל בתהליך שינוי בארגון ספורט 6. ניתוח מנהיגותו של מאמן קבוצה/קפטן נבחרת בתנאי משבר 7. השפעת סגנון הניהול על אקלים ארגוני ותחושת מחויבות של עובדים במפעל לייצור ציוד ספורט/במכון כושר/או במועדון ספורט 8. תגמולים חומריים ובלתי-חומריים ומוטיבציה בספורט 9. מאמן ועוזר מאמן בקבוצת כדורסל/כדורגל/כדורעף: תפיסת תפקידם, סגנון הניהול שלהם, ותהליכי קבלת ההחלטות שלהם 10. הקשר בין סגנונות ניהול של מאמן לבין כוונות פרישה של ספורטאים בענפי ספורט אישיים וקבוצתיים 11. השפעת סגנון ניהול על מצבי לחץ וחרדה בספורט 12. מחקר משווה בין דפוס המנהיגות הנתפס בעיני אוהדים, בעיני התקשורת, ובעיני ספורטאים של דמות חשובה מעולם הספורט 13. מאבקי כוח על תפקידי מנהיגות/ניהול בספורט 14. מחקר משווה בין סגנונות ניהול המשחק בידי רכזי משחק בקבוצות שונות 15. ניתוח של שינויים בתפקידי הניהול לאורך מחזור חייה של קבוצה בענף ספורט מסוים 16. מחקר משווה של אסטרטגיות להנעה של ספורטאים מנקודת מבט של מאמן/פסיכולוג ספורט/עוזר מאמן/מנהל קבוצה 17. מדוע נשים מתקשות להגיע לתפקידי ניהול בכירים בספורט? חקר מקרה 18. הקשר בין רמת הבשלות (הבגרות) של ספורטאים לבין סגנון המנהיגות/הניהול המתאים 19. ניהול של מוסדות להכשרת ילדים ונוער בעלי כישורים ספורטיביים גבוהים 20. ביטויים של כריזמה בספורט: מחקר משווה של תפיסת הכריזמה של דמויות חשובות מעולם הספורט.

**דרך ההוראה בקורס:** ההוראה בקורס תהיה מותאמת למצב שבו נידרש להוראה מקוונת מרחוק. בתנאים כאלה, ישולבו בקורס שיעורים א-סינכרוניים (מוקלטים), שיעורים סינכרוניים בזום, והנחיה אישית וקבוצתית בזום. במסגרת הקורס ישולבו רפראטים שיכינו הסטודנטים כחלק ממטלות הקורס

קוד: 4232.08

## המאמן כמוביל קבוצה

סמינריון (2 ש"ש)

פרופ' סימה זך

### מטרות

1. ללמוד על מורכבות הקשר בין מאמן לבין ספורטאי ובין מאמן לבין קבוצה. 2. להכיר את מאפייני התקשורת בין המאמן לבין הקבוצה באימון ובתחרות. 3. להכיר דרכי הכנה מנטלית לשיפור הביצוע. 4. לרכוש מיומנויות לכתיבה מדעית.

### ראשי פרקים

1. מאפייני האינטראקציה בקבוצה (מאמן-ספורטאי-חברי קבוצה). 2. יצירת אקלים מוטיבציוני
3. משאבי התמודדות פסיכולוגיים. 4. דרכי הכנה מנטלית לשיפור ביצועים

### נושאים לעבודות סמינריוניות

1. תכני שיחת קדם תחרות בספורט קבוצתי (והקשר לביצוע במחצית הראשונה של המשחק).
2. תהליכים קבוצתיים והשפעותיהם על הישגי הקבוצה והיחיד. 3. יחסי גומלין בין מאמן ושופט במשחקי כדור.
4. הקשר בין החלפת מאמן במהלך עונה לבין תפקוד הקבוצה לאחר ההחלפה. 5. אימון על הקווים. הקשר בין מאמן כושר אישי לבין המתאמן/ת (כמו למשל השפעה על ביצוע גופני, שביעות רצון, תחושת well-being, התמדה). 6. קבוצות ריצה – מה קורה שם?

### דרך ההוראה בקורס

הרצאות ודיונים 55%

הרצאות סטודנטים 10%

הדרכה אישית וקבוצתית בכתיבת עבודה 35%

קוד: 4234.03

## היבטים תפיסתיים- קוגניטיביים של ביצועים מוטוריים

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר גל זיו

### מטרות

1. הכרת שיטות ואסטרטגיות תפיסתיות-קוגניטיביות העשויות לשפר ביצוע של מיומנויות מוטוריות.
2. הכרת שיטות מחקר רלוונטיות לתחום.
3. פיתוח יכולת קריאה ביקורתית של תכנים המפורסמים בתחומים אלו.
4. הכרה והתנסות בסגנון כתיבה מדעי.

### ראשי פרקים

1. מבוא לנושאי הקורס. 2. מתודולוגיה של העבודה הסמינריונית המחקרית והספרותית. 3. מהו ביצוע מוטורי, מהי למידה מוטורית? ההבדל בין למידה ביצוע. 3. תנועות עיניים והשפעתן על ביצועים מוטוריים. 4. נקודת האתגר האופטימלית ללמידה. 5. הגדלת הציפייה של הלומד להצלחה. 6. מתן עצמאות ללומד במהלך הלמידה. 7. מיקוד קשב בזמן הלמידה.

### נושאים לעבודות סמינריוניות

1. השפעת סדר בחירת המטלות ללימוד על ההצלחה. 2. השפעת מיקום ומשך מיקוד המבט על הצלחה בביצוע מטלות דיוק. 3. השפעת קושי המטלה ללימוד ושינוי קושי המטלה על הלמידה. 4. מתן משוב כפוי או בחירת הלומד ללמד משוב וההבדל ביכולת הלמידה. 5. הגדלה או הקטנה של הציפיה להצלחה בלימוד המטלה והשפעתן על הלמידה. 6. השפעת מיקוד הקשב על הביצוע.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, קריאת מאמרים, מצגות סטודנטים.

**קוד: 4235.02**

## מוטוריקה של הבדידות

סמינריון 2 ש"ש  
ד"ר אייל רוזנשטרייך

### מטרות

1. להכיר את נושא תחושת הבדידות בקרב ילדים ומבוגרים ואת הביטוי וההשלכות של תופעה זו בהקשר של שליטה מוטורית יכולות קוגניטיביות ומוטיבציה לפעילות גופנית.
2. לתכנן ולבצע מחקר בתחום הבדידות.
3. ללמוד על האופן שבו בדידות קשורה, משפיעה ומושפעת מפעילות גופנית ומדדים מוטוריים שונים.

### ראשי פרקים

1. בדידות והשפעותיה על האדם. 2. מדוע אנו חשים בדידות? המודל האבולוציוני. 3. המודל הקוגניטיבי לבדידות. 4. ארבע שיטות התערבות לצמצום הבדידות. 5. היכרות עם מדדי בדידות מקובלים ומניפולציות על בדידות. 6. כיצד לחקור מוטוריקה בהקשר של בדידות?

### דרך ההוראה בקורס

הרצאות פרונטליות, רפרטים של התלמידים, דיונים.

## ניתוח ביצועי ספורט בהתבסס על נתוני עתק (Big Data)

סמינריון (2 ש"ש)  
ד"ר איליה מורגולב

**קוד: 4235.09**

### מטרות

1. להבין מה הוא ה-Big Data וכיצד בא לידי ביטוי בעולם הספורט.
2. להכיר את הגופים שמקודדים ואוגרים נתונים בעולם הספורט.
3. ללמוד כיצד ניתן להוריד מידע למסד נתונים הזמין לניתוח.
4. ללמוד את יסודות ניתוח מסדי הנתונים ב-SPSS ואקסל.

### ראשי פרקים

1. סקירה כללית על עידן ה-Big Data בספורט. 2. חברות נתונים ומאגרי נתונים הקיימים בעולם הספורט. 3. שימושים נפוצים של Big Data בכדורגל, כדורסל, טניס, שחמט ועוד. 4. SPSS וניתוח מסדי נתונים גדולים. 5. פיתוח רעיונות למחקר בהסתמך על ידע והכלים שנלמדו בקורס. 6. ניתוחי מקרה.

### נושאים לעבודות סמינריוניות

ניתוח מסד נתונים של ביצוע או התנהגות בעולם הספורט לקבלת תובנות בעלות משמעות יישומית לענף הספורט עצמו או משמעות תיאורטית. דוגמאות: 1. קרן קצרה או ארוכה, השוואת אחוזי הבקעת שערים. 2. שלושה לניצחון או שתיים לשוויון, אסטרטגיה אופטימאלית בסיום משחק כדורסל. 3. הקשר בין לחץ לכמות שגיאות בניסיון ההגשה הראשון בטניס. 4. השפעת הרחקות לשתי דקות על ביצוע קבוצות כדוריד. 5. האם שחקנים כוכבים זוכים ליותר שריקות לעבירות תוקף בכדורסל. \* לא ניתן לנתח שאלונים או ראיונות.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, סדנאות, רפרטים. הסמינריון מיועד לבעליות עניין בתחום הנתונים והסטטיסטיקה. ניתן להתייעץ בטרם ההרשמה: eliamorgulev@yahoo.com

### תהליכי למידה וזיכרון תנועתי וביטויים במוח ובהתנהגות

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר אורלי פוקס

קוד: 4231.04

#### מטרות

1. להכיר סוגי זיכרון.
2. להכיר את האיזורים במוח הקשורים לזיכרון.
3. להכיר תהליכי למידה וזיכרון למיומנויות מוטוריות.
4. להכיר הבדלים בלמידה וזיכרון בין אנשים עם וללא ADHD.

#### ראשי פרקים

1. סוגי זיכרון – זיכרון לטווח קצר, זיכרון עבודה, זיכרון לטווח ארוך.
2. זיכרון דקלרטיבי וזיכרון פרוצדוראלי
3. אזורים במוח הייחודיים לסוגי הזיכרון השונים.
4. תהליכי למידה ופיתוח זיכרון ארוך טווח למיומנויות מוטוריות
5. תהליכי למידה וזיכרון אצל מבוגרים וילדים עם ADHD.
6. פעילות גופנית והשפעתה על למידה וזיכרון תנועתי

#### נושאים לעבודות סמינריוניות

הערכת תהליכי זיכרון תנועתי אצל אנשים עם וללא ADHD; גורמים המשפיעים על תהליכי למידה וזיכרון אצל אנשים עם וללא ADHD: השפעת קשב, מוטיבציה, מועד הלימוד ביום, אור וחושך, פעילות גופנית מקדימה, הפרעה ע"י לימוד מיומנות אחרת, לימוד שתי מיומנויות דומות עוקבות.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, קריאת מאמרים, מצגות סטודנטים.

קוד: 4239.01

### אפידמיולוגיה של פעילות גופנית ותזונה

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר סיגל אילת-אדר

הקורס מסביר מושגים בסיסיים במחקרים העוסקים בתזונה או בפעילות גופנית ומתרגל אותם. יוצג תהליך יישום תוצאות המחקר להמלצות בתחום הפעילות הגופנית והתזונה. בכל נושא תוצגנה ההמלצות הקיימות היום לגבי תזונה ו/או פעילות גופנית.

#### מטרות

1. הקניית ידע והבנה בשיטות הערכה של פעילות גופנית וחשיפה תזונתית
2. העשרת הידע בתחום הקשר בין פעילות גופנית לא תחרותית וחשיפה תזונתית, למניעה, תחלואה ותמותה
3. הקניית ידע כיצד נקבעות המלצות
4. הקניית ההכרה של המלצות טיפוליות בתחום הפעילות הגופנית והתזונה למצבי בריאות שונים
5. שיפור היכולת של בחירה וקריאה ביקורתית של מידע בנושאי פעילות גופנית או תזונה.

#### ראשי פרקים

1. מבוא לאפידמיולוגיה של פעילות גופנית ותזונה
2. מדידות של פעילות גופנית, מזון ומרכיבי מזון, פיתוח מאגר נתונים תזונתי
3. הערכת צריכת מזון + התנסות I –שאלוני צריכה של 24 שעות
4. הערכת צריכת מזון + התנסות II שאלוני FFQ
5. תכנון מחקרים על הרגלי בריאות
6. תיקוף דיווחים על פעילות גופנית ותזונה: סמנים ביולוגיים
7. השמנה ותחלואה, ירידה במשקל ומשמעותה
8. סוגי השומנים השונים בדיאטה, פעילות גופנית, שומני הדם ומחלת לב כלילית
9. הסיפור המלא על הדגן המלא
10. פעילות גופנית ותזונה ליתר לחץ

דס, מחקרים והמלצות 11. פעילות גופנית ותזונה לחולים באי ספיקת לב 12. פעילות גופנית בקבוצות אתניות 13. חשיבות ארוחת בוקר בילדים 14. פעילות גופנית והפרעות אכילה 15. הערכה של תכניות התערבות לשינוי הרגלי בריאות בילדים ובמתבגרים 16. חומצה פולית ו-NTD 17. חומצה פולית והומוציסטאין 18. אנטיאוקסידנטים 19. תזונה ופעילות גופנית בקשישים 20. דיאטה ים תיכונית 21. היסטוריה של הנחיות לפעילות גופנית ללא ספורטאים 22. איך "הופכים" 1000 קלוריות ל-2000?.

#### נושאים לעבודות סמינריוניות

1. סויה וסרטן השד 2. פעילות גופנית וסרטן השד 3. שומן בדיאטה וסרטן השד 4. קפה וסוכרת 5. קפה ופעילות גופנית לספורטאים ושאינם ספורטאים 6. תוספים (לפי בחירה) ופעילות גופנית 7. סיבים תזונתיים וסרטן המעי הגס 8. מוצרי חלב ומחלות דרכי הנשימה 9. מוצרי חלב ואוסטיאופורוזיס 10. תוספי סידן בילדים פעילות גופנית ודיאטה מול פעילות גופנית בלבד ואוסטיאופורוזיס 11. ברזל והתפתחות קוגניטיבית פעילות גופנית והתפתחות קוגניטיבית 12. סידן וירידה במשקל 13. פעילות גופנית ודיאטה מול פעילות גופנית בלבד ומשקל הגוף 14. יוגה ותחלואה.

דרך ההוראה בקורס: מצגת, עבודות.

קוד: 4233.07

### למידה מעוגנת גוף

סמינריון 2 ש"ש

ד"ר איתמר ארז שידלוב

#### מטרות

1. להכיר את הדרכים, שבהן תיאוריות "מעוגנת גוף" עשויות להיות רלוונטיות ללמידה
2. להכיר ולהבין תפקידן של חוויות גופניות – תחושות, פעולות והקשרים שעומדים בפניהן החשיבה
3. לתכנן וליישם תוכנית התערבות באחד ממקצועות הליבה הנלמדים בבתי הספר באמצעות חוויות גופניות – "למידה מעוגנת גוף" (Embodied Cognition Learning).

#### ראשי פרקים

- תיאוריות קוגניטיביות שונות של "חשיבה מעוגנת גוף" (Embodied Cognition Theory), מדוע הם התפתחו ועל אילו צרכים הם ענו.
- דרכי סיוע בהבנת מושגים מופשטים.
- קוגניציה מעוגנת בפעולה.
- מקום הגוף על חוויותיו הסנסומוטוריות בתוך הקשר ביולוגי, פסיכולוגי ותרבותי.
- היבטים שונים של "למידה מעוגנת בגוף" – כתמיכה בביטוי של החשיבה בדרכים שונות.
- שילוב "למידה מעוגנת גוף" במסגרת לימודי המדעים תלמידי חטיבת ביניים.
- שיטות המחקר המשמשות במחקר החינוכי של "למידה מעוגנת בגוף".

#### נושאים לעבודות סמינריוניות

- למידה של נושאים בפיזיקה דרך בניית מודלים מעוגני גוף בהקשר סביבתי.
- למידה של מושגים מופשטים בגיל הרך.
- השוואת למידה מבוססת סימולציה גופנית בקבוצה של מושגים בכימיה טובה ללמידה בכלים פרונטאליים.
- השפעת מושגים מופשטים מעוגנים בגוף באמצעות מטאפורות של אינטראקציה בין הגוף והסביבה על תהליכי חשיבה ולמידה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, סדנאות, רפרטים



## סוגיות לבחירה - שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ג' : רשימה

רשימת הסוגיות לבחירה מתחום מדעי החינוך הגופני. סטודנטים משנה ג' רשאים לבחור שני קורסים מהרשימה (מתוך 5 ש"ש בלימודי עיוני לבחירה שנים ג'-ד')

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
16:00-14:00	א	א	ד"ר איליה מרגולב	סוגיות נבחרות בספורט וכלכלה	4136.09
10:00-08:00	א	ד	ד"ר דניאלה כהן	מיינדפולנס בתנועה ובספורט- לשינוי גישה בחיים	4136.06
12:00-10:00	א	ד	ד"ר רונה כהן	ספורט ומגדר	4136.05
14:00-12:00	א	ד	ד"ר דבורה הרשטיין	Intercultural Competence Through Sport	4141.05
16:00-14:00	א	ד	ד"ר עמיחי אלפרוביץ	מהגרים וייצוג לאומי בספורט העולמי	4134.08
14:00-12:00	ב	א	ד"ר חן פליישמן	הבדלים מגדריים במשתנים פיזיולוגיים בריאותיים ותפקודיים	4156.08
16:00-14:00	ב	א	ד"ר עמיחי אלפרוביץ	ישראל והתנועה האולימפית	4131.07
16:00-14:00	ב	ג	ד"ר יהודית ראובני	היבטים חברתיים בזקנה	3592.15
10:00-08:00	ב	ד	ד"ר פלג סמדר	כלים לניתוח ביוכימי וקינזיולוגי של תפקודי הליכה וריצה	4151.09
12:00-10:00	ב	ד	ד"ר גל זיו	Perception and Skill Acquisition	4141.08
14:00-12:00	ב	ד	ד"ר מרון רובינשטיין	פעילות גופנית ומאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף	4154.04
14:00-12:00	ב	ד	ד"ר זהר מעין	השפעת המשפחה והמאמן על התפתחות הספורטאי	4133.03
16:00-14:00	ב	ד	ד"ר בשמת סקאי	תאוריות ארגון בספורט	4131.08

### על פי הנחיות המל"ג:

סטודנטים בעלי פטור באנגלית נדרשים ללמוד שני קורסים עיוניים באנגלית, מתוך 5 קורסי בחירה. סטודנטים ברמת מתקדמים ב' נדרשים ללמוד קורס זה ובנוסף קורס עיוני אחד באנגלית.

## סוגיות לבחירה - שיעורים ותרגילים (שו"תים): פירוט

קוד: 4136.09

### סוגיות נבחרות בספורט וכלכלה

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר איליה מורגולב

#### מטרות

1. לסקור את התיאוריות המרכזיות בכלכלה
2. ללמוד כיצד ניתן לחקור ספורט בעזרת כלים מקרו ומיקרו כלכליים
3. העשרת ידע כללי

#### ראשי פרקים

1. מיקרו כלכלה, מהי? 2. תורת המשחקים וספורט 3. כלכלה התנהגותית וספורט 4. תיאוריית הפרוספקט של כהנמן וטברסקי וספורט 5. מקרוכלכלה, מהי? 6. משתנים סוציאלי-אקונומיים, פעילות גופנית וספורט 7. איזון תחרותי ויתרון יחסי בספורט 8. השפעות מקרוכלכליות של Mega Sport Events 9. מחלום למציאות: האם נוכל לארח כאן אירוע עולמי? 10. סרט בנושא ספורט ומקרוכלכלה

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, ניתוח מקרה.

### מיינדפולנס בתנועה ובספורט – לשינוי גישה בחיים

קוד: 4136.06

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר דניאלה כהן

#### מטרות

1. להקנות לתלמידים את עקרונות היסוד של עולם המיינדפולנס.
2. לדון בממצאי מחקרים המקשרים בין מיינדפולנס לבין ספורטאים.
3. לתרגל תרגולים מעשיים של השיטה.

#### ראשי פרקים

1. מושגי יסוד, מהו מיינדפולנס, היסטוריה ועד היום. 2. מיינדפולנס בהקשר של מדעי המוח – מה אנחנו יודעים כיום. 3. תרגולים תנועתיים ודרכי תרגול למיינדפולנס 4. מחקרים עדכניים בנושא מיינדפולנס ופעילות גופנית 5. מחקרים עדכניים בנושא מיינדפולנס וספורט 6. מיינדפולנס לעומת תרגולים אחרים 7. מיינדפולנס במערכת החינוך 8. פרקטיקה יישומית לשימוש במיינדפולנס בחיי היום יום.  
דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגולים ועבודות.

קוד : 4136.05

## ספורט ומגדר

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר רונה כהן

### מטרות

1. לנתח, להבין ולחקור את ההבדלים בין נשים וגברים בעולם הספורט מתוך גישה פמיניסטית ביקורתית.  
2. לבחון בראיה ביקורתית את המציאות המגדרית בספורט בארץ ובעולם.  
3. לפתח חשיבה תרבותית-ביקורתית לגבי ההסדרים החברתיים, המוסכמות, הדימויים והסטריאוטיפים הנוגעים לגבריות, לנשיות ולספורט.

### ראשי פרקים

1. מין ומגדר.  
2. תיאוריות פמיניסטיות.  
3. הגמוניה גברית.  
4. ענפי ספורט "גבריים" ו"נשיים".  
5. המשחקים האולימפיים.  
6. ספורט ומגדר בעולם.  
7. ספורט ומגדר בישראל.  
8. ספורט ומגדר בתקשורת.  
9. פרויקט "אתנה".  
10. נשים וניהול ספורט.

דרך הוראה בקורס: הרצאות, דיונים ומבחן מסכם.

## Course: Intercultural Competence Through Sport

Code: 4141.05

This course is taught in English

Lecturer: Dr. Devora Hellerstein

### Aims:

1. Understanding the concepts of 'culture' and 'intercultural competence'
2. Familiarity with different theories of intercultural competence
3. Developing an understanding of personal and cultural identity and intercultural understanding
4. Understanding the role of sport in developing intercultural competence

### Outline:

1. Introducing the concept of intercultural understanding - analysis and complexity of the concept
2. Analysis and understanding of my personal and cultural identity - avoiding stereotypes
3. Theories of how to intercultural competence is developed
4. How to assess intercultural competence
5. The role of sport in the development of intercultural competence
6. Sport for Development and Peace (SDP) programs in Israel and abroad

**Methods of instruction:** group exercises and projects, lectures, group and class discussions, diverse forms of media (video clips, movies, songs)

קוד: 4134.08

## מהגרים וייצוג לאומי בספורט העולמי

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר עמיחי אלפרוביץ

### מטרות

1. לחשוף את הסטודנטים לסוגיית מעבר ספורטאים בין מדינות וייצוג גובר של ספורטאי הישג לאומים ומדינות שלא נולדו בהן.
2. להסביר ולפרט את סוגיית הייצוג הלאומי של הספורטאי בקרב מהגרים ומיעוטים.
3. לעקוב אחר מקורות התופעה, התפתחותה ועתידה.
4. לדון בהשלכות של קיום התופעה של מעבר ספורטאים מהגרים ומתאזרחים על מערכת הספורט העולמית, על המדינה הקולטת ועל המדינות שמאבדות את הנכסים הספורטיביים שלהן.

### ראשי פרקים

מערכות הספורט הלאומי והבינלאומי; 2. הוועד האולימפי הבינלאומי ואיגודי הספורט הבינלאומיים; 3. בית הדין הגבוה לערעורים בספורט; 4. טל ברודי ו-וילסון קיפקטר – מהגרים שהפכו סמלים במדינות בהן נקלטו; 5. זרים ומתאזרחים בספורט; 6. חוק בוסמן; 7. יבוא מאסיבי של ספורטאים (לדוגמה - קטאר) לעומת הימנעות מיבוא (יפאן); 8. מדינות מהגרים והספורט (ישראל, ארה"ב); 9. מהגרים ומיעוטים ושאלת הייצוג הלאומי – יהודים בעולם, ערביי מדינת ישראל, שחורים בארה"ב; 10. מהגרים ומיעוטים ושאלת הייצוג הלאומי – גרמניה, צרפת, שווייץ; 11. הייצוג הלאומי והגאווה הלאומית של המדינות שמאבדות ספורטאים; 12. טשטוש הלאומיות וצעדה לעבר אזרחות אולימפית במקום אזרחות לאומית

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים.

קוד: 4156.08

## הבדלים מגדריים במשתנים פיזיולוגיים, בריאותיים ותפקודיים בביצוע פעילות גופנית

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר חן פליישמן

### מטרות

1. להקנות לתלמידים עקרונות יסוד בהבדלים הפיזיולוגיים בין גברים ונשים.
2. לדון בהשפעתם של ההבדלים הפיזיולוגיים בין המינים על ביצועים גופניים לכל אורך שלבי החיים.
3. לדון בסוגיות מהותיות במאמץ גופני, בבריאות ובמחלה, המושפעות ממגדר.

### ראשי פרקים

1. הבדלים מגדריים במשתנים פיזיולוגיים ואנטומיים- מבנה הגוף והרכבו, 2. הבדלים מגדריים במשתנים אנדוקרינולוגיים בין גברים לנשים- רמות הורמונאליות, פיזיולוגיה של מערכות הגוף, 3. ההבדלים במרכיבי הכושר הגופני וביכולות הגופניות בין גברים לנשים- סבולת לב ריאה, כוח שריר, כוח מתפרץ, מהירות, זריזות, גמישות, קואורדינציה. 4. הבדלים מגדריים במצבים בריאותיים - תפקודים פיזיולוגיים, ביטוי תחלואה, תפקוד במאמץ, 5. התסמונת המשולשת של הספורטאית- הפרעות אכילה, אל-וסת ודלדול ברקמת העצם, 6. פציעות שכיחות - הקשר למגדר: האם יש בסיס מגדרי לסוג ולשכיחות פציעות במהלך ביצוע פעילות גופנית, 7. עקרונות בבניית תוכנית אימון משולבת לגברים ולנשים, 8. תזונה ומגדר- האם ישנם הבדל בין המינים בצרכים האנרגטיים ובדרישות התזונתיות, 9. תמורות במדיניות תלוית מגדר בספורט תחרותי.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים.

קוד: 4131.07

## ישראל והתנועה האולימפית

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר עמיחי אלפרוביץ

### מטרות

1. חשיפה להתפתחותו של הספורט בא"י ובמדינת ישראל ושילובו בזירה הבינ"ל 2. קריאה וניתוח מאמרים מדעיים בתחום 3. פיתוח חשיבה ביקורתית.

### ראשי פרקים

1. מבוא - התנועה האולימפית: מבנה, זיקות ואופן קבלת מדינות חדשות 2. הוועד האולימפי של א"י פלשתינה 3. השתתפות בינ"ל ב-1934 ואי השתתפות במשחקי ברלין 1936 4. מדוע לא שותפה ישראל במשחקי 1948? 5. קבלתה של ישראל לתנועה האולימפית 6. 1952-1972: סערות מבית ומחוץ 7. משחקי מינכן 1972: אירועים, הליך קבלת ההחלטות, נגזרות 8. החרם על משחקי מוסקבה 1980 9. בית המשפט יורד אל הים בעקבות משחקי סיאול, 1988 10. ישראל והמשחקים האזוריים – מהנידוי במזרח ועד החבירה לאירופה ב-1994 11. הרשויות המבצעות והמחוקקת והוועד האולימפי.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים

קוד: 3592.15

## היבטים חברתיים של זקנה

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר יהודית ראובני

### מטרות

1. להקנות מושגי-יסוד וכלים להבנת תופעת ההזדקנות והזקנה בחברה המודרנית, תוך התייחסות למאפייני אישיות והתפתחות, ולמאפייני חברה ותרבות
2. להעמיק את הידע אודות הקשרים בין פעילות גופנית בזקנה לבין היבטים סוציולוגיים ופסיכולוגיים בזקנה.

### ראשי פרקים

1. זקנה והזדקנות מה הן? 2. שינויים ומעברים בזקנה 3. פרישה ופנאי בזקנה 4. משפחה, זוגיות ויחסים בינדוריים 5. זקנה וסביבה 6. רווחה ואיכות חיים בזקנה 7. פעילות גופנית ודימוי גוף בזקנה

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, צפייה בסרטים, ניתוח תיאורי מקרה.

## כלים לניתוח ביוכימי וקינזיולוגי של תפקודי הליכה וריצה קוד: 4151.09

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר סמדר פלג

### מטרות

1. הקניית מושגי יסוד בניתוח הליכה וניתוח ריצה.
2. הקניית המאפיינים הקינמטיים והקינטיים של הליכה נורמלית ושל ריצה נורמלית.
3. הקניית היכולת להשתמש בכלי מדידה של הליכה וריצה המקובלים בקליניקה ובמעבדה.
4. הקניית היכולת לזהות ולהגדיר סטיות הליכה וריצה ולמנות את הגורמים האפשריים להן.

### ראשי פרקים

1. **חזרה** : כף רגל וקרסול, מפרק הברך, מפרק הירך – קשר בין מבנה לתפקוד ומידת ההתאמה להליכה ולריצה.
  2. מחזור ההליכה ומושגי יסוד בניתוח ההליכה.
  3. תנועת מרכז הכובד במחזור ההליכה.
  4. כוחות מקדמים במחזור ההליכה.
  5. בלימת זעזועים ושימור אנרגיה בהליכה.
  6. מדדים קינמטיים וקינטיים של המפרקים המעורבים בהליכה : קרסול וכף הרגל, ברך, ירך, גו ואגן, כתף ומרפק.
  7. הגדרת סטיות הליכה נפוצות והגורמים להן.
  8. מחזור הריצה ומושגי יסוד בניתוח **ריצה**.
  9. מדדים קינמטיים וקינטיים של המפרקים המעורבים ב**ריצה** : קרסול וכף הרגל, ברך, ירך, קו ואגן, כתף ומרפק.
  10. **תרגיל** בניתוח ההליכה וניתוח ריצה.
- דרך ההוראה בקורס** : הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

## Perception and Skill Acquisition

Code: 4138.05

Lecturer: Dr. Gal Ziv

### Course goals

1. The student will understand several theories dealing with the relationship between perception and skill acquisition.
2. The student will understand how human perception affects motor performance.
3. The student will improve his/her ability to critically read scientific literature.

### Course topics

1. Introduction. 2. Gaze behavior and the Quiet Eye. 3. Attention and performance. 4. The ecological approach and the constraint-led approach. 4. Virtual reality. 5. Situation awareness. 6. Anxiety, perception, and performance. 7. Biological motion. 8. Perceptual-cognitive skill training.

**Teaching methods:** lectures, class discussions.

**פעילות גופנית ומאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף**  
 קוד: 4154.05  
 שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
 ד"ר מרון רובינשטיין

### מטרות

1. לזהות את הגורמים להשמנת ילדים.
2. לתאר ולדון בהשפעת ההשמנה על מרכיבי כושר גופני בילדים.
3. לתאר ולדון במאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף ובהסתגלותם לפעילות גופנית.
4. לדון ולתכנן תכנית התערבות תנועתית המתאימה לילדים במשקל גוף עודף.

## ראשי פרקים

1. השמנה בילדים. 2. השפעת השמנה בילדים על מרכיבי כושר גופני. 3. מאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף. 4. הסתגלות ילדים במשקל גוף עודף לאימון גופני. 5. תכניות התערבות להפחתה במסת הגוף השמן בילדים. 6. השפעת תכניות התערבות על מרכיבי כושר גופני ומאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, סיור, תרגילים ועבודות, השתתפות פעילה שיטת הוראה של פתרון בעיות והגשת מטלות שבחלקן העיקרי ייערכו במהלך שעות הלימוד של הקורס.

קוד: 4133.03

## השפעת המשפחה והמאמן על התפתחות הספורטאי

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר זוהר מעין

### מטרות

1. לימוד תיאוריות ומודלים המסבירים את השפעת המשפחה על התפתחות הספורטאי.
2. לימוד תיאוריות המסבירות את השפעת המאמן על התפתחות הספורטאי
3. לדון בצרכים של הספורטאי הצעיר.

### ראשי פרקים

1. גורמים גנטיים לעומת גורמים סביבתיים המשפיעים על התפתחות הספורטאי. 2. התאוריה המערכתית. 3. התיאוריה הביו-אקולוגית. 4. מודל הערך הצפוי. 5. מודל התפתחותי להשתתפות בספורט. 6. הקשר בין המאמן והספורטאי. 7. הנחית הורים לספורטאים.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

קוד: 4131.08

## תאוריות ארגון בספורט

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר בשמת סקאי

### מטרות

1. הכרת תיאוריות ארגוניות ויישומן בספורט
2. הבנת תהליכים ארגוניים בספורט.

### ראשי פרקים

תיאוריות ארגון וניהול ארגוני ספורט 2. מחקר בניהול ספורט 33. מטרות ואפקטיביות ארגונית 4. מימדים של מבנה ארגוני 5. מבנה ארגוני 6. אסטרטגיה א' 7. אסטרטגיה ב' 8. סביבה ארגונית 9. ארגון וטכנולוגיה 10. כח ופוליטיקה בארגוני ספורט 11. קונפליקט ארגוני 12. שינוי בארגון 13 קבלת החלטות 14. תרבות ארגונית 15 מנהיגות בארגוני ספורט

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות ודיונים

## שיעורים ותרגילים פתוחים במגמות לשנה ג'-רשימה

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
12:00 – 10:00	א	ה	פרופ' אילת דונסקי	שינוי גיל במערכת התנועה	3592.05
14:00–12:00	א	ה	טל יהלום	פעילות גופנית בגיל השלישי- מתאוריה למעשה- למבוגרים בתפקוד נמוך	3592.11
16:00 – 14:00	א	ה	ד"ר שרון צוק	פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות	3580.11
16:00 – 14:00	א	ה	ארד מורן	התפתחות סנסו-מוטורית תקינה בגיל הרך	3550.02
18:00 – 16:00	א	ה	ד"ר ולדימיר וקסלר	מבוא לאלקטרופיזיולוגיה ופענוח אק"ג	3580.19
12:00–10:00	ב	ה	מאיה עבאדי	הקינזיולוגיה של היציבה - המשך : מבוא לתכנון מערך כולל לטיפול יציבה ומניעת ליקויים	4158.05
12:00- 10:00	ב	ה	ד"ר אילת גלעדי	אבחון, הערכות פיזיולוגיות וההשלכות לאימון אוכלוסיות שונות	3580.21
14:00–12:00	ב	ה	דורית אראל	מוסיקה בהוראת התנועה בגל הרך	3550.08
16:00 – 14:00	ב	ה	ד"ר תמיר איזנשטיין	פעילות גופנית והמוח בגיל המבוגר : מזיקנה נורמטיבית למחלות נוירו-דגנרטיביות	3592.19
18:00 – 16:00	ב	ה	ד"ר ולדימיר וקסלר	היבטים קליניים של מחלות קרדיווסקולריות	3580.01



# שיעורים ותרגילים (שותי"ס) פתוחים במגמות לשנה ג' - פירוט

קוד : 3592.05

**שינויי גיל במערכת התנועה**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

פרופ' אילת דונסקי

## מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע תיאורטי בסיסי בנושא השינויים האופייניים במערכת התנועה, המופיעים עם העלייה בגיל.
2. לדון בקשר שבין שינויים במערכות התנועה לבין השלכותיהם על התפקוד בחיי היום-יום של האדם המבוגר
3. לדון באפשרויות הפרקטיות לשימור איכות החיים ולמניעת הדרדרות מואצת.

## ראשי פרקים

1. דרכי הערכה תפקודית של הזקנים 2. שינויי גיל במערכת שלד 3. שינויי גיל במערכת השרירים 4. שינויי גיל במערכת העצבים 5. שינויי גיל במערכת שיווי משקל וקואורדינציה 6. שינויי גיל בטווחי התנועה 7. שינויי גיל ביציבה 8. סחרחורות ונפילות בגיל הזקנה – השלכות ודרכי מניעה 9. פתולוגיות שכיחות של מערכת העצבים 10. השלכות של שינויים במערכת התנועה על מיומנויות תפקודיות בגיל המבוגר 11. דרכי טיפול בפתולוגיות שכיחות באמצעות פעילות גופנית.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים ותרגילים.

## פעילות גופנית בגיל השלישי מתאוריה למעשה - למבוגרים בתפקוד נמוך –

קוד : 3592.11

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**טל יהלום**

## מטרות

1. הקניית עקרונות בסיסיים בבניית שיעור בפעילות גופנית לגיל המבוגר, תוך התאמה לשינויים, המופיעים עם העלייה בגיל.
2. פיתוח כישורי התלמיד לתכנון ולהוראת פעילות גופנית בקבוצות מבוגרים וזקנים מוגבלים תוך הבנה והתייחסות לצרכים המיוחדים של אוכלוסייה זו.

## ראשי פרקים

1. שיעור מעשי לגיל השלישי עם כסא וגומייה. 2. דרכי הערכה תפקודית של קשישים - הצגת מבחני כושר. 3. שינויים במערכת השלד - אוסטאופורוזיס. 4. שינויים במערכת השרירים - אימון מחזורי. 5. שינויים במערכת העצבים - שיעור בעזרת כדורי זיזים. 6. שינויים במערכת שיווי המשקל. 7. שינויים בטווחי התנועה. 8. שינויי יציבה בגיל השלישי. 9. שינויי גיל במערכת הלב והנשימה. 10. פעילות גופנית וקוגניציה בגיל המבוגר. 11. נפילות בגיל הזקנה. 12. מתודיקה של הדרכת קבוצות בגיל השלישי. 13. תכנון והנחייה של תרגיל בודד בשיעור לגיל השלישי. 14. אירוח קבוצת קשישים.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, תרגול ודיונים בכיתה.

קוד : 3580.11

## פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר שרון צוק

### מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע בפתופיזיולוגיה של מחלות לב ומחלות כלי דם
2. לדון עם התלמידים בקשר בין שינויים פיזיולוגיים וסימפטומים של מחלות
3. העמקת הידע בנושא פיזיולוגיה של מערכת הלב וכלי הדם.

### ראשי פרקים

1. אפידמיולוגיה של מחלות לב וכלי דם 2. מחלות כלי דם : טרשת עורקים, מחלת לב כלילית, התקף לב, סוכרת מיליטוס, יתר לחץ דם, שוק, מחלת עורקים פריפרית 3. מחלות לב : אי ספיקת לב, מחלות שסתומים, השתלות לב, קרדיומיופתיה, מיוקרדיטיס 4. מחלות ריאה : מחלות ריאה חסימתיות, אסטמה.

דרך ההוראה בקורס : הרצאות ודיונים

קוד : 3550.02

## התפתחות סנסומוטורית תקינה בגיל הרך

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

מורן קורן

### מטרות

- הכרת אבני דרך ברכישת התנועה וההתפתחות המוטורית
- הבנת הקשר האינטגרטיבי בין החושים לבין התפתחות התנועה
- זיהוי וניתוח דפוסי תנועה בגיל הרך, ובחירת תרגול תנועתי מתאים

### ראשי פרקים

1. התפתחות מוטורית תקינה, התפתחות סנסורית תקינה, והקשר ביניהן. 2. מערכת שיווי המשקל – תגובות ראשוניות, ותגובות הזדקפות. 3. רכישת אבני דרך התפתחותיות בשנות החיים הראשונות. 4. התפתחות היציבה וההליכה – ניתוח הליכה אצל תינוקות, שלבים מקדימים הכרחיים, ההליכה כשלב מקדים. 5. התפתחות סנסומוטורית תקינה בגילאי 1-3 רכישת מיומנויות יסוד.

דרך ההוראה בקורס : הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**מטרות**

- להקנות לתלמידים ידע בפעילות החשמלית של תאי שריר הלב
- להקנות לתלמידים ידע בפעילות החשמלית התקינה של הלב
- להקנות לתלמידים ידע בפעילות החשמלית הלא תקינה של הלב – הפרעות קצב הלב
- להקנות לתלמידים כלים לניתוח רישום חשמלי של פעילות הלב (אק"ג)
- תרגול פיענוח אק"ג.

**ראשי פרקים**

הפעילות החשמלית של תא שריר הלב; מבנה ופיזיולוגיה של מערכת ההולכה; כללי ביצוע ופיענוח האק"ג; ברדיקרדיה וחסימי הולכה; טיפול בברדיקרדיה – קוצבים; פעימות מוקדמות; מנגנוני הטאכיקרדיה; טאכיקרדיה על חדרית וחדרית; איסכמיה ואוטם שריר הלב; תרגול פיענוח תרשימי אק"ג.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות.

**הקינזיולוגיה של היציבה המשך – מבוא לתכנון מערך כולל**

קוד: 4158.05

**לטיפול יציבה ומניעת ליקויים**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

מאיה עבאדי

**מטרות**

1. להבין את הקינזיולוגיה של יציבת האדם, בזיקה למאפיינים אנטומיים
2. להבין את החשיבות של שרירי הליבה (גו, בטן, רצפת אגן) ובכללם תרומת הסרעפת, וידע ולדעת את כללי השיקום הנגזרים מהם.
3. להבין את הקשר בין תבחיני היציבה הטובה לדרכי אבחון ולמהות של תרגילי היציבה.
4. להכיר ולהבין את המאפיינים של עמוד השדרה המותני והצווארי בזיקה לתנועתיות הטורקלית ובהתייחס לאגן, ולדעת לנתח את המכלול והתנועתי: Lumbo Pelvic Rhythm.
5. להכיר ולהבין את המאפיינים של חגורת הכתפיים ולדעת לנתח את המכלול התנועתי של אזור זה.
6. לדעת ולהבין את הבסיס העיוני של הגמישות, את משמעותה ליציבה נכונה + כללים מעשיים למתיחת שרירים.

**ראשי פרקים**

1. Lumbo Pelvic rythm אנטומיה וקינמטיקה של עמוד שדרה מותני, האגן והיריכיים (חגורת אגן).
2. אנטומיה וקינמטיקה של עמוד שדרה צווארי, חגורת הכתפיים וה scapulo humeral rythm.
3. קווים מנחים להפעלה ותזמון שרירי הליבה בדגש על הסרעפת, שרירי הבטן והגב כנגזרת מהפונקציה שלהם.
4. קווים מנחים לתבחינים של היציבה הטובה והלקויה, קלסיפיקציה ראשונית של תבניות יציבה.
5. מעורבות רצפת אגן בתבניות יציבה ובגיוס ליבה.
6. פרופריוספציה וקינסטטיקה ביציבה.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

### מטרות

1. להכיר את מצבם הרפואי והפיזיולוגי של מתאמנים ומטופלים בשיקום לב כבסיס להתוויית תכנית אימונים מותאמת אישית באמצעות:
2. להכיר סוגים שונים של פרוצדורות והערכות רפואיות, תפקודיות ופיזיולוגיות
3. להבין את הבסיס הפיזיולוגי של פעילות גופנית בשיפור הבריאות
4. הכרת מחלות הרקע הנוספות מהן סובלים המטופלים בשיקום הלב. הכרה זו מהווה חלק מהותי מהתוויית תכנית אימונים אישית.

### ראשי פרקים

1. מבוא- סינון והערכת סיכון למתאמנים ולמטופלים המגיעים לשיקום לב 2. הערכת המצב הקליני והתפקודי באמצעות בדיקות שונות (ארגומטריה, מיפוי, אקו לב, צנתור, CT ו MRI לב ועוד) 3. הערכת סוגים שונים של הפרעות קצב באמצעות אקג/הולטר/טלמטריה, השלכות וסוגי טיפול. 4. אמצעי טיפול במחלות לב (צנתור טיפולי, ניתוח מעקפים, החלפת/תיקון מסתמים). 5. מושגים וקיצורים רפואיים מקובלים ורלוונטיים לשיקום לב 6. הטיפול התרופתי והשפעתו על מדדים פיזיולוגיים במאמץ 7. מחלות רקע נוספות של המטופלים במסגרת שיקום הלב. 8. הערכת מדדים אנתרופומטריים, והיכולת הפיזיולוגית-תפקודית של חולה עם כניסה לתוכנית שיקום לב 9. סיכום ואינטגרציה של מצב המתאמן/מטופל באמצעות האנמנזה הרפואית והערכות שבוצעו, כבסיס להתוויית תכנית אימונים אישית

## מוסיקה בהוראת תנועה לגיל הרך

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

### דורית אוראל

קוד: 3550.08

- קורס מוסיקה העוסק ביסודות המוסיקה ומרכיביה.
- הקורס מאיר ומתמקד בקשר בין המוסיקה והתנועה בחינוך לגיל הרך, בגן הילדים ובכיתות היסוד של בית הספר. הקורס מתנהל במתכונת סדנה הכוללת התנסות מוסיקלית בשירה, האזנה, נגינה ותנועה.

### מטרות

1. הנאה מפעילות מוסיקלית חווייתית ללומדים ולתלמידיהם העתידיים.
2. הבנה בסיסית של מרכיבי המוסיקה ולימוד מונחים מוסיקאליים ראשוניים.
3. התבוננות על הקשר בין התנועה למוסיקה.
4. יצירת רצף תנועתי מוסיקאלי בגן לפי הנושאים הנלמדים בו ובהתאם לגישות שיובאו בקורס.
5. חקירה והתנסות אישית בקשר שבין המוסיקה והתנועה.
6. ידע בסיסי בבחירה מושכלת של חומרים מוסיקאליים לליווי תנועה בגיל הרך.
7. בניית תחילת גנוך משובח – מאגר רפרטואר מוסיקאלי

### ראשי פרקים

1. התוודעות והתחלות. 2. "מה עושים עם המילים ואיך איתן מתנועעים". 3. איך זה בנוי? תחילת רישום תווים, ומבנים רווחים ומונחים במוסיקה. 4. הכל על הקול. 5. משחקים מוסיקאליים ושימוש בכלי הקשה! 6. מס"ע מוסיקאלי מוסיקה סובבת עולם. 7. קישוטים מוסיקאליים: קוואדליבט אוסטינטו וקנון. 8. "יום הולדת למולדת". 9. התנסות בבחירה ובעבודה עם מוסיקה מושרת, תזמורתית, קולית, רבקולית וכו'.... 10. עזרה ראשונה לקול. 11. עבודה עצמית הצגה, דיון ובוחן

**דרך ההוראה בקורס:** שילוב בין לימוד תיאורטי וסדנה פעילה, בכיתה או בזום

**פעילות גופנית והמוח בגיל המבוגר: מזקנה נורמטיבית קוד: 3592.19**  
**למחלות נוירו-דגנרטיביות**  
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**ד"ר תמיר איזנשטיין**

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים מושגי ועקרונות יסוד במבנה ותפקוד המוח בדגש על מוח האדם בגיל המבוגר
2. לדון בהיבטים ביולוגיים וקוגניטיביים של עקרונות אלו בבריאות ובנוירופתולוגיות שונות
3. לדון בקשר בין פעילות גופנית למבנה ותפקוד המוח בזיקנה

**ראשי פרקים**

1. מושגי יסוד בנוירואנטומיה, נוירופיזיולוגיה ושיטות בחקר מוח האדם
2. שינויים במבנה ותפקוד המוח והתפקוד הקוגניטיבי בזיקנה נורמטיבית
3. פעילות גופנית והמוח בזיקנה נורמטיבית: היבטים אפידמיולוגיים וקוגניטיביים
4. פעילות גופנית והמוח בזיקנה נורמטיבית: היבטים ביולוגיים ופיזיולוגיים
5. אלצהיימר ודמנציה – הבסיס הביולוגי וביטויים קוגניטיביים והתנהגותיים
6. פעילות גופנית ואלצהיימר
7. פרקינסון - הבסיס הביולוגי וביטויים מוטוריים, קוגניטיביים והתנהגותיים
8. פעילות גופנית ופרקינסון
9. שבץ מוחי – הבסיס הפיזיולוגי
10. פעילות גופנית, שבץ מוחי ומחלות כלי דם של המוח
11. שינה ופעילות גופנית בגיל המבוגר

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**קוד: 3580.01**

**היבטים קליניים של מחלות קרדיווסקולוריות**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
**ד"ר ולדימיר וקסלר**

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים ידע בסיסי בהסתמנות וטיפול במחלות לב ובגורמי הסיכון.
2. להקנות לתלמידים בסיס להבנת הטיפול התרופתי במחלות השונות.

**ראשי פרקים**

1. תרופות – מושגי בסיס. 2. התרופות השכיחות בקרדיוולוגיה. 3. אתרוסקלרוזיס ומחלת כלי דם. 4. יתר לחץ דם. 5. סוכרת. 6. מחלת לב כלילית. 7. אוטם שריר הלב. 8. אי-ספיקת לב. 9. קרדיומיופתיות. 10. מחלות מסתמים. 11. הפרעות קצב לב.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות ודיונים.

## תכנית הלימודים במגמות לשנה ג' – תשפ"ג

תכנית המגמה לשנה ג' שובצה למערכת האישיית מראש. לימודי המגמה הם חובה וחלק ממכסת השעות לקבלת התואר, סה"כ 10 ש"ש בשנים ג'-ד' (למעט מגמת חינוך וספורט ימי).

### המגמה לחינוך גופני לגיל הרך - שנה ג' תשפ"ג ראש המגמה: ד"ר עינת ינוביץ

קוד הקורס	שם הקורס	שם המרצה	יום	שעות	סמ'	ש"ש
3550.06	המשחק והריקוד המובנה וחינוך לתנועה בגיל הרך	רבקה ירמיהו	ה	14:00 - 10:00	א	2
3550.02	התפתחות סנסו-מוטורית תקינה בגיל הרך	מורן קורן	ה	16:00 - 14:00	א	1
3550.05	מתודיקה - תכנית הלימודים ותכנון ההוראה בגיל הרך	מורן קורן	ה	12:00 - 10:00	ב	1
3550.08	מוסיקה בהוראת התנועה בגיל הרך	דורית אראל	ה	14:00 - 12:00	ב	1
5	סה"כ שנה ג'					

### קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ד

קוד הקורס	שם הקורס	שם המרצה	יום	שעות	סמ'	ש"ש
4550.06	שילוב הילד בעל הצרכים המיוחדים בגיל הרך	ענבל בכר כץ	ב	10:00 - 08:15	א	1
4550.02	התפתחות מטורית גסה וחינוך לשלמות בגיל הרך	ד"ר עינת ינוביץ	ב	12:00 - 10:00	א	1
4550.07	סיפור בתנועה	ארד קובל	ב	12:00-14:00	א	1
4550.13	התנסות בהוראה	צוות מורים	ב	12:00 - 08:15	ב	2
4550.08	וארגון סביבה מעודדת תנועה					
5	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

- ביום ה' ב 16:00 יתקיים קורס: מדריך/ה הנחיית הורים בעיסוי תינוקות בתשלום נוסף.
- סטודנטים ממגמות שונות יכולים ללמוד קורס זה.

**המגמה לניהול בספורט - שנה ג' תשפ"ג**  
**ראש המגמה: פרופ' מיכאל בר-אלי**

**קורסים ללימודי שנה ג' - תשפ"ג**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00 – 10:00	ה	ד"ר פיני שמעון	ארגון, תקציב והפקת אירועי ספורט	3596.02
1	א	14:00 – 12:00	ה	ד"ר פיני שמעון	שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט	3596.04
1	ב	12:00 – 10:00	ה	פרופ' מיכאל בר-אלי	פסיכולוגיה של קבלת החלטות	3596.03
1	ב	14:00 – 12:00	ה	עו"ד יריב טפר	ספורט ומשפט	3596.05
4	<b>סה"כ שנה ג'</b>					

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ד**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00 – 10:00	ב	ד"ר איליה מורגולב	נתוני עתק (Big Data) ואנליטיקה בספורט	4596.08
1	א	14:00 – 12:00	ב	ד"ר בשמת סקאי	מיומנויות יישומיות במנהל ספורט	4596.06
1	ב	12:00 – 10:00	ב	ד"ר שמחה אבוגוס	ניהול המשאב האנושי בתעשיית הספורט הגלובלית	4596.02
1	ב	14:00 – 12:00	ב	ד"ר שמחה אבוגוס	חשיבה אסטרטגית בספורט	4596.05
2	ש	10:00 – 08:15 בנוסף ניתן לתאם מועדים נוספים בתאום אישי	ב	רון הרשקו	התנסות בעבודה מעשית בתעשיית הספורט (סטאז')	4596.13
6	<b>סה"כ שנה ד'</b>					
10	<b>סה"כ לימודי מגמה</b>					

**המגמה לחינוך מיוחד ולתרפיה בספורט - שנה ג' תשפ"ג**  
**ראש המגמה - ד"ר ענבל בכר-כץ**

**קורסים ללימודי שנה ג' - תשפ"ג**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ה	איריס חריש	מוגבלות שכלית התפתחותית: מאפיינים פסיכומטוריים	3595.01
1	א	14:00-12:00	ה	איריס חריש	שילוב אייפדים ותקשורת תומכת חלופית בחינוך מיוחד ובתרפיה בספורט	3595.08
1	א	16:00-14:00	ה	ד"ר ענבל בכר כץ	מוגבלות פיזיות: רקע ודרכי טיפול	3595.16
1	ב	12:00-10:00	ה	ארתורו קליינבורד	תרפיה בספורט: גישות ושיטות טיפול	3595.17
1	ב	14:00-12:00	ה	איריס חריש	פרקטיקום	3595.05
5	<b>סה"כ שנה ג'</b>					

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' - תשפ"ד**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ב	ד"ר ענבל בכר כץ	שילוב ילדים עם צרכים מיוחדים בגיל הרך	4595.18
1	א	14:00 -12:00	ב	ד"ר שלומית זילברנגל	אוטיזם-התאמות בהוראת החנ"ג	4595.17
1	א	16:00-14:00	ב	ד"ר שלומית זילברנגל	הפרעת התנהגות- התאמות בחינוך גופני	4595.20
2	ב	10:00-08:15	ב	לילך לכטמן	פעילות גופנית מותאמת בחינוך המיוחד	4595.19
1	ב	12:00-10:00	ב	לילך לכטמן	התנסות מעשית: היבטים תיאורטיים ויישומיים	4595.13
5	<b>סה"כ שנה ד'</b>					
10	<b>סה"כ לימודי מגמה</b>					



**המגמה ללימודי יציבה ופעילות גופנית משקמת - שנה ג' תשפ"ג**  
**ראש המגמה: פרופ' נילי קנופ-שטינברג**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ה	שלי בר-סלע/ פיליפ הלפרט	אנטומיה יישומית ומבדקי שרירים	3510.05
1	א	14:00-12:00	ה	חנן רפפורט	בסיס עיוני – הקינזיולוגיה של היציבה	3510.01
1	ב	12:00-10:00	ה	ד"ר מאיה עבאדי	הקינזיולוגיה של היציבה המשך- מבוא לתכנון מערך כולל לטיפול יציבה ומניעת ליקויים	4158.05
1	ב	14:00-12:00	ה	גלית טננבאום/ פיליפ הלפרט	הבסיס המעשי של היציבה	3510.07
1	ב	16:00-14:00	ה	יעל רובין/ מורים	מבדקי יציבה ומבדקי גמישות	3510.08
5	<b>סה"כ שנה ג'</b>					

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ד**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ב	שלי בר סלע	גפה תחתונה - מבדקי שרירים, ניתוח הליכה ושינויי יציבה אופייניים	4510.04
1	א	14:00-12:00	ב	יעל רובין	ליקויי יציבה מבניים לסוגיהם – בזיקה ליציבה	4510.10
1	ב	10:00-08:15	ב	פיליפ הלפרט	טיפול תנועתי בלקויי יציבה	4510.16
1	ב	12:00-10:00	ב	פרופ' נילי קנופ- שטינברג	מבנה ותפקוד מערכת העצבים בדגש על היבטים הקשורים ליציבה	4510.15
1	ב	14:00-12:00	ב	יעל רובין	התפתחות היציבה על רקע גדילה והתפתחות מוטורית + עקמת מעשי	4510.01
5	<b>סה"כ שנה ד'</b>					
10	<b>סה"כ לימודי מגמה</b>					

**המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר - שנה ג' תשפ"ג**  
**ראש המגמה: פרופ' אילת דונסקי**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ה	פרופ' אילת דונסקי	שינויי גיל במערכת התנועה	3592.05
1	א	14:00-12:00	ה	טל יהלום	פעילות גופנית בגיל השלישי מתאוריה למעשה – למבוגרים בתפקוד נמוך	3592.11
1	ב	16:00-14:00	ה	ד"ר תמיר אייזנשטיין	פעילות גופנית ומוח בגיל המבוגר: מזיקה נורמטיבית למחלת נוירו-דגנרטיביות	4158.05
1	ב	16:00-14:00	ג	ד"ר יהודית ראובני	היבטים חברתיים של זקנה	3592.15
4	סה"כ שנה ג'					

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ד**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00-08:15	ב	איתי הר ניר	חדר כושר לגיל המבוגר	4592.02
1	א	12:00-10:00	ב	איתי גולדפרב	השמנה וסוכרת בגיל השלישי- מניעה וטיפול באורחות החיים	4592.11
1	א	14:00-12:00	ב	דריה שגב	אימון אישי ומינון פעילות גופנית בקרב מבוגרים	4592.03
1	ב	12:00-10:00	ב	דריה שגב	סטאז'	4592.13
1	ב	14:00-12:00	ב	טל יהלום	פעילות גופנית בגיל השלישי מתאוריה למעשה – למבוגרים בתפקוד גבוה	4592.17
1	ב	16:00-14:00	ב	חנן רפפורט	אימון גופני במבוגרים עם מוגבלויות במערכת השלד	4592.10
6	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

**המגמה לפעילות גופנית לשיקום הלב - שנה ג' תשפ"ג**  
**ראש המגמה: ד"ר שרון צוק**

**קורסים ללימודי שנה ג' – תשפ"ג**

ש"ב	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	16:00-14:00	ה	ד"ר שרון צוק	פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיוסקולריות	3580.11
1	א	18:00-16:00	ה	ד"ר ולדימיר וקסלר	מבוא אלקטרופיזיולוגיה ופיענוח אק"ג	3580.19
1	ב	12:00-10:00	ה	ד"ר אילת גלעדי	אבחון, הערכות פיזיולוגיות וההשלכות לאימון אוכלוסיות שונות	3580.20
1	ב	18:00-16:00	ה	ד"ר ולדימיר וקסלר	היבטים קליניים של מחלות קרדיוסקולריות	3580.10
4	<b>סה"כ שנה ג'</b>					

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ד**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00-08:15	ב	ד"ר רוני ראובני	אימון גופני בחולי ריאות כרוניים	4580.18
1	ב	12:00-10:00	ב	ד"ר שרון צוק	פעילות גופנית לאימון חולי שבץ	4580.21
1	א	16:00-14:00	ב	ד"ר סיגל אילת אדר	מניעה וטיפול תזונתי במחלות לב וכלי דם	4580.17
1	א	10:00-08:15	ב	רני ויינר	התווית תוכנית פעילות לבריאים וחולים בעלי צרכים מיוחדים	4580.16
1	ב	14:00-12:00	ב	שי גרינברג	תרגילים לטיפול בבעיות אורתופדיות במשוקמי לב	4580.19
1	ש	בתיאום מראש	ב	ד"ר יעל מלמוד	סטאז'	4580.13
6	<b>סה"כ שנה ד'</b>					
10	<b>סה"כ לימודי מגמה</b>					

**המגמה לחינוך ולספורט ימי (נלמד במרכז הימי במכמורת) - שנה ג' תשפ"ג**  
**ראש המגמה: שמואל סונגו**

קוד הקורס	שם הקורס	שם המרצה	יום	שעות	סמ'	ש"ש
3570.01	יסודות הימאות וחוקי דרך	דני בורצוק	ה	10:00-08:30	א	1
3570.10	חתירה תמרון ופיקוד	לינור קליגר עומרי בר אור קוסטה קונפדרט	ה	12:45-10:30	א	1.5
3570.04	הפעלת סירת מנוע	לינור קליגר עומרי בר אור קוסטה קונפדרט	ה	14:45-13:15	א	1
3570.02	ניווט חופי	דני בורצוק	ה	10:00-08:30	ב	1
3570.11	שייט ופיקוד בסירות מפרש	לינור קליגר עומרי בר אור קוסטה קונפדרט	ה	12:45-10:30	ב	1.5
3570.17	הפעלה ותמרון כלי שיט קטנים	לינור קליגר עומרי בר אור קוסטה קונפדרט	ה	14:45-13:15	ב	1
3570.16	ימים מרוכזים/הפלגת חופים	צוות מורים		שנה ג'-ד'		1
3570.13	סטאז	צוות מורים		שנה ג'-ד'		1
9	<b>סה"כ שנה ג'</b>					

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד' – תשפ"ד**

קוד הקורס	שם הקורס	שם המרצה	יום	שעות	סמ'	ש"ש
4570.12	מתודיקה	צוות מורים	ב	09:00-8:15	א	0.5
4570.20	עקרונות מעשיים בהוראת הימאות	צוות מורים	ב	12:15-09:15	א	1.5
4570.16	הפעלה פיקוד ותרגול במפרשיות	צוות מורים	ב	13:00-08:30	ב	1.5
4570.03	ימים מרוכזים/הפלגה חופים***	צוות מורים		שנה ג'-ד'	ב	0.5
4570.13	סטאז*	צוות מורים		שנה ג'-ד'	שנתי	3
7	<b>סה"כ שנה ד'</b>					
16	<b>סה"כ לימודי מגמה</b>					

- \* סטאז' בהיקף של 120 שעות. ניתן לעשות 30 שעות בשנה ג' ו90 שעות בשנה ד' או 120 שעות בשנה ד'.
- \* ימים מרוכזים והפלגות חופים בהיקף של 45 שעות יתקיימו בשנה ג'/ד'.
- \* במסגרת ימים מרוכזים הסטודנטים יתנסו בתחרויות שייט במרכזים ימיים ובמועדוני שייט.

# הכנת המערכת האישית לסטודנטים בשנה ד' – תשפ"ג

באחריות הסטודנט שסיים את כל חובותיו  
הלימודיים, להודיע על כך למנהל לומדים-דקנט  
בדואר אלקטרוני [Rm\\_mld@wincol.ac.il](mailto:Rm_mld@wincol.ac.il)

סטודנט בשנה ד' המעוניין להירשם לתואר שני יכול  
להשתבץ למספר קורסים בתנאי שממוצע ציוניו הכללי 80  
לפחות וציונו בקורס אנגלית מתקדמים 75 לפחות.  
נא לפנות לדוא"ל: [secmed@wincol.ac.il](mailto:secmed@wincol.ac.il)

# לימודים במסלול הרציף לתואר בוגר בהוראה (B.Ed.) לסטודנטים בשנה ד' תשפ"ג

תכנית הלימודים תואמת את המתווה החדש לתעודת בוגר בהוראה שאושרה על-ידי המועצה להשכלה גבוהה.

## ריכוז מכסת הלימודים בשנים ג' ו-ד' במסלול הרציף

שנה	ש"ש	סוג הקורס	המקצוע	תחום
ג	1.5	שו"ת	יסודות מדעים בכושר גופני	לימודי חנ"ג
ג	1	שו"ת	פסיכולוגיה של הספורט	
ג	1	שו"ת	תזונה ופעילות גופנית	
ג	1	שו"ת	סוגיית בחירה במדעים	
ג	3	מיומנות	מרכזי בריאות וכושר: עקרונות הפעלה ואימון	
ג	1	מיומנות	מיומנות תנועה: תחום לא תחרותי	
ד	1	שו"ת	קידום פעילות גופנית ובריאות	
ד/ג	1	שו"ת	סוגיות בחירה **	
ד/ג	4	שו"ת/מיומנות	סמינריון בחנ"ג ובספורט	
ד/ג	5	שו"ת	קורסים לפי תכנית המגמה	
ד/ג	2	סמינריון		לימודי מגמה
ד/ג	10	שו"ת/ מיומנות/ והתנסות		
ג	1	שו"ת	מדידה והערכה בחינוך ובחינוך גופני	לימודי חינוך
ג	2	שו"ת	תכנון לימודים ודרכי הוראה	
ג	5	התנסות	בביה"ס העל יסודי	
ג	5	התנסות	התנסות בהוראה בחטיבת ביניים	
ד	2	שו"ת	ובחטיבה עליונה וסדנת התנסות	
ד	2	סמינריון	היבטים חברתיים בחינוך	
ד	2	שו"ת	סמינריון בחינוך	
ד	2	שו"ת	סוגיות בחקר הוראה	
ד/ג	ש"ב ש"ב ש"ב	לפטור לפטור לפטור	עזרה ראשונה * זהירות בדרכים נגישות ואורח חיים בטוח * בטחון ובטיחות ושעת חרום*	לימודי יסוד
	43.5		סה"כ שעות	

\* קורסים אלה נדרשים לזכאות לתעודת הוראה אך הם אינם מקנים קרדיט אקדמי.  
\*\* מתוכן עד 4 ש"ש בתחום מיומנויות מתקדמות בתנועה ובספורט.

# הנחיות להכנת המערכת האישית לסטודנט שנה ד' תשפ"ג

המידע שלהלן מרכז את הדרישות בלימודי שנה ג' ובלימודי שנה ד' להשלמת הלימודים לתואר ומטרתו לסייע לסטודנט בהכנת המערכת האישית.

**סטודנטים מסיימי שנה ד' שיבקשו להשלים קורסים בסמסטר קיץ 2022 (שנה"ל תשפ"ג) -**  
**יחויבו בתשלום שכן לימודים אלה הינם מעבר ל-4 שנות הלימודים לתואר.**

## לימודי חובה שנלמדו בשנה ג'

- יסודות מדעים בכושר גופני - (הרצאה + תרגיל)
- מדידה והערכה בחינוך ובחינוך הגופני
- מרכזי בריאות וכושר: עקרונות הפעלה ואימון
- פציעות ספורט
- תזונה ופעילות גופנית
- פסיכולוגיה של הספורט
- קורס בחירה במדעים
- מיומנות תנועה: תחום לא תחרותי
- תכנון לימודים ודרכי הוראה בביה"ס העל יסודי
- התנסות בהוראה בחטיבת ביניים ובחטיבה עליונה (כולל סדנת התנסות)
- לימודי מגמה (על פי בחירת הסטודנט)
- בטחון ובטיחות ושעת חרום
- עזרה ראשונה
- זהירות בדרכים, נגישות ואורח חיים בטוח.

## לימודי חובה אותם ניתן ללמוד בשנה ג' או בשנה ד'

### סמינריונים

בלימודי ג' ו-ד' יש ללמוד 2 סמינריונים בהיקף של 2 ש"ש כל אחד לפי בחירה מרשימת הסמינריונים, סמינריון אחד בחינוך גופני וסמינריון שני בחינוך (אין ללמוד שני סמינריונים אצל אותו המרצה).

### סוגיות נבחרות - שו"תים ומיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה

בלימודי שנה ג'-ד' יש ללמוד סה"כ 9 ש"ש של לימודי בחירה, מתוכם עד 4 ש"ש מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה.

1. 5 ש"ש מתוך רשימת הסוגיות לבחירה - שו"תים .
2. 4 ש"ש מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה (את השעות המעשיות יש לבחור מהקורסים שברשימת המיומנויות המתקדמות) – ע"מ 53 .
3. סטודנט המעוניין להירשם לעודף שעות במיומנויות מתקדמות יחויב בתשלום נוסף על-פי חוברת שכר לימוד הנמצאת באתר המכללה.

### לידיעתכם,

ניתן ללמוד שו"ת עיוני במקום מעשי אך לא להיפך.  
הנרשמים לקורסי מאמנים שובצו מראש.

"ביטחון, בטיחות ושעת חירום", "זהירות בדרכים, נגישות ואורח חיים בטוח" –

יתקיימו כקורסים מתוקשבים, התארכים יתפרסמו בהמשך.  
על הסטודנט להירשם לאחת מהאפשרויות הנ"ל (בכל קורס). טופס רישום יישלח למייל האישי כשבועיים לפני פתיחת כל קורס .  
הקורסים יתקיימו באמצעות מכון מופ"ת. עלות כל קורס כ-60 ₪.

יש לעדכן את המייל האישי במערכת המידע!

- הנחיות אלה מתייחסות רק לסטודנטים שטרם ביצעו את הקורסים.
- נא לוודא שכתובת הדואר האלקטרוני שלכם מעודכנת במערכת המידע!



## קורסי חובה בשנה ד'

סוגיות בחקר הוראה (2 ש"ש) - על הסטודנט לבחור 2 קורסים מתחום חקר ההוראה.

קידום פעילות גופנית ובריאות (1 ש"ש)

היבטים חברתיים בחינוך (1 ש"ש)

## לימודי מגמה

תכנית המגמה לשנה ד' תשובץ למערכת האישית מראש. לימודי המגמה הינם לימודי חובה והם חלק ממכסת השעות לקבלת התואר, סה"כ 10 ש"ש בשנים ג'-ד'.

## קורסי העשרה בהנחה משמעותית

בלימודי שנה ד' המכללה מאפשרת לסטודנטים ללמוד על בסיס מקום פנוי קורסי העשרה בהנחה משמעותית. ההרשמה לקורסים לאחר הכנת המערכת, הרישום יעשה במייל [katyab@wincol.ac.il](mailto:katyab@wincol.ac.il) או בתחילת השנה במנהל לומדים-דקנט (טופס הרשמה מצ"ב בנספחים) ע"מ 105.

### לכל סטודנט נשלחים:

מועד הרשמה להכנת המערכת - בשנה ד' סדר ההרשמה הפוך מזה שהיה בשנה ג' (ראשון אחרון, אחרון ראשון)

## לתשומת לבכם

סטודנט המעוניין באישור למסיימי שנה ג' המקנה אפשרות עבודה במערכת החינוך, חייב לסיים לפחות 80% מלימודי שנים א'-ג' וביניהם חובה לסיים תכנון לימודים ודרכי הוראה, הכשרה להוראה, עזרה ראשונה, בטחון ובטיחות ושעת חרום, זהירות בדרכים, נגישות ואורח חיים בריא. כמו כן יש לסיים לימודי מקצועות מעשיים בענפי הספורט השונים: אתלטיקה, התעמלות, כדורסל, כדורעף, כדוריד, כדורגל, יסודות התנועה על-פי לבאן, כושר גופני, ריקודי עם, משחקי נופש, כושר גופני והוראות המקצוע.

להנפקת האישור יש לפנות לדוא"ל: [Rm\\_mld@wincol.ac.il](mailto:Rm_mld@wincol.ac.il)

## קורסי בחירה בלימודי שנה ד'

### סוגיות בחקר ההוראה

- במהלך הלימודים בשנה ד' חובה על הסטודנט ללמוד 2 קורסים בנושא חקר ההוראה.
- סטודנטים שעובדים במערכת החינוך במסגרת של סטאז' יבחרו שני קורסים מתוך הרשימה "סדנת סטאז'" אחד בסמסטר א ואחד בסמסטר ב.
- סטודנטים שאינם עובדים במסגרת של סטאז' יבחרו 2 קורסים מתוך הרשימה המופיעה תחת הכותרת "חקר ההוראה".

### א. סדנת סטאז'

סטודנטים שהשתלבו בהוראה במסגרת סטאז' בביה"ס בשנת הלימודים תשפ"ג יבחרו שני קורסים מהרשימה אחד בסמסטר א ואחד בסמסטר ב.

מטרות:

- לנתח מצבי הוראה, 2. לקשר בין גישות חינוכיות בהוראה לבין הביטוי המעשי בבית הספר, 3. לפתח חשיבה רפלקטיבית.

הקורס מתנהל בעיקרו כסדנה שבה דנים באירועים המתרחשים בביה"ס בשנת עבודתו הראשונה של המורה.

קוד הקורס	שם המורה	יום	סמ'	שעה
4008.01	לאה דיין	ב	א	16:00-14:00
4008.02	חיננית לויפר פלד	ב	א	18:00-16:00
4008.06	זהר מעין	ד	א	12:00-10:00
4008.07	רונית אפוטה	ד	א	12:00-10:00
4008.08	זהר מעין	ד	א	14:00-12:00
4008.09	רונית אפוטה	ד	א	18:00-16:00
4008.10	גיל בירן	ד	א	18:00-16:00
40081.01	אתי בן שמחון	ב	ב	16:00-14:00
40081.02	חיננית לויפר פלד	ב	ב	18:00-16:00
40081.07	לאה דיין	ד	ב	12:00-10:00
40081.08	רונית אפוטה	ד	ב	14:00-12:00
40081.05	גיל בירן	ד	ב	18:00-16:00

### ב. חקר ההוראה

סטודנטים שאינם מלמדים בביה"ס במסגרת סטאז' בשנת הלימודים תשפ"ג יבחרו 2 קורסים מרשימה זו ולא יבחרו קורס מסעיף א'.

קוד הקורס	שם הקורס	שם המורה	יום	סמ'	שעה
4113.55	שיקולי דעת וקבלת החלטות	ד"ר בשמת סקאי	ד	א	14:00 – 12:00
4113.84	מורים כסוכני שינוי חברתי	ד"ר נועה אזולאי	ד	א	16:00 – 14:00
4113.50	הוראה שיתופית: מתאוריה למעשה	ד"ר רונה כהן	ד	ב	12:00 – 10:00
4113.23	שיטות מחקר איכותניות	ד"ר אורנית רמתי דביר	ד	ב	14:00 – 12:00
4113.69	הוראה ולמידה של מיומנויות מוטוריות בביה"ס הקורס מתוקשב*	ד"ר עינת ינוביץ	נלמד בקיץ תשפ"ג		

# פירוט קורסי חקר ההוראה

קוד: 4113.55

## שיקולי דעת וקבלת החלטות בהוראה

ד"ר בשמת סקאי

### מטרות

1. הבנת ההוראה כתהליך של קבלת החלטות
2. הכרות עם ממצאי מחקר העוסקים בקשר שבין הוראה וקבלת החלטות בכלל ובחינוך הגופני בפרט
3. בחינת דרכים מסייעות בתהליך הכשרת המורה לקבלת החלטות בשלבי ההוראה השונים.

### ראשי פרקים

1. הצגת מודלים לקבלת החלטות, 2. חשיבה וקבלת החלטות – כיווני מחקר בהוראה, 3. המורה כמקבל החלטות בשלבי ההוראה השונים, 4. המורכבות בהוראת החינוך הגופני בקשר לקבלת החלטות, 5. גורמי ההוראה המשפיעים על קבלת החלטות, 6. תהליכים רפלקטיביים וקבלת החלטות בהוראה, 7. קבלת החלטות של מורה מומחה לעומת מורה מתחיל, 8. הצגת כלי צפייה לניתוח קבלת החלטות בהוראה, 9. הכשרה להוראה וקבלת החלטות.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים וצפיות.

קוד: 4113.84

## מורים כסוכני שינוי חברתי

ד"ר נועה אזולאי

### מטרות

מערכת החינוך במהותה דואגת לחיברות של הפרטים. בשנות בית הספר מתעצבים דפוסי החשיבה וההתנהלות של הפרט כך שיוכל להשתלב בחברה בה הוא חי. זו מערכת מורכבת הכוללת, על-פי חוק את כל הילדים עד גיל 18. אחת הדמויות הבולטות ביום-יום של התלמיד הוא המורה. המורה, למעשה, מהווה סוכן חיברות במערכת החינוך הפורמאלית.

במאה ה-21, אנו טוענים, שלמורה יש חשיבות רבה בתיווך התלמיד גם בהיבטים חברתיים. מכאן עולה השאלה מה מקומו של המורה בנוגע לנושאים אקטואליים ובעיקר לגבי נושאים פוליטיים שחברה שלנו עוסקת בהם.

### ראשי פרקים

1. הקורס עוסק בשאלה כיצד המורה מהווה סוכן שינוי חברתי. 2. מקומו ותרומתו בגיבוש זהות ועמדות בנושאים חברתיים ופוליטיים. 3. מקומו של המורה בטיפוח אזרח פעיל ואכפתי. 4. הקורס יעסוק גם בהיבט של אתיות ומוסריות. 5. יועלו סוגיות אקטואליות לצד נושאים כגון: גזענות, חופש הביטוי, עוני ואי שוויון. 6. הקורס יחתור לעיצוב מורה שיהיה מורה למקצוע וגם מורה לחיים.

דרך הוראה בקורס: הרצאות פרונטליות, קריאת מאמרים בעברית ובאנגלית, מצגות על ידי המרצה, צפייה בסרטים דוקומנטריים, דיונים.

## הוראה שיתופית: מתאוריה למעשה ד"ר רונה כהן

קוד: 4113.50

### מטרות

1. להכיר מגוון של מודלים ושיטות שונות בהוראה בכלל ובחינוך הגופני בפרט: הוראה/למידה שיתופית, הוראת עמיתים, הוראה לחינוך לספורט, והוראה פרטנית
2. להציע ולפתח דרכי הוראה/למידה שיתופית לשילוב תלמידים ברמות למידה שונות
3. להתנסות בתהליך של הוראה שיתופית הלכה למעשה.

### ראשי פרקים

מודלים בהוראה החינוך הגופני 2. מהי הוראה שיתופית? 3. חשיבותה של הוראה שיתופית בתהליך ההוראה 4. אבני היסוד להוראה ולמידה שיתופית 5. דרכים ליישום הוראה שיתופית בשיעור 6. תפקיד המורה בהוראה שיתופית 7. קבוצות-ארגון, חלוקת תפקידים וסוגים 8. המודל הסינדרטופי כדוגמה להוראה שיתופית 9. השימוש בהוראה שיתופית בכיתה הטרוגנית.

**דרכי הוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, סימולציות, תרגילים.

**הערה:** הקורס הינו צרוף אסור לסטודנטים שמבקשים ללמוד את הסמינריון של ד"ר רונה כהן.

## שיטות מחקר איכותניות

ד"ר אורנית רמתי-דביר

קוד: 4113.23

הקורס מציג את מהותו ואופיו של המחקר האיכותני, את ההיגיון האמפירי והפרשני שמנחה אותו, וכן את התפתחותו במדעי החברה. במהלך הקורס יוצגו עקרונות מרכזיים של הגישה האיכותנית לאיסוף וניתוח נתונים בתחום מדעי החברה, בדגש על ראיונות, קבוצות מיקוד, מחקר אתנוגרפי וחקר מקרה. כמו כן יעסוק הקורס בסוגיות מרכזיות במחקר האיכותני לרבות בחירת הנושא למחקר, ניסוח שאלת המחקר ושאלות הנוגעות ליחסים עם משתתפות ומשתתפי המחקר ואתיקה. במסגרת הקורס יוצגו דוגמאות ממחקרים סוציולוגיים ואנתרופולוגיים שנערכו בישראל ובעולם ובדגש על תחום החינוך והחינוך הגופני.

## קורסי חובה בלימודי שנה ד'

### היבטים חברתיים בחינוך (1 ש"ש)

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
16:00 – 14:00	ב	ב	ד"ר יעקב ג. זבולון	4001.01
16:00 – 14:00	ב	ד	ד"ר יעקב ג. זבולון	4001.02

### קידום פעילות גופנית ובריאות (1 ש"ש)

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	קוד
16:00 – 14:00	א	ב	צוות מורים	4015.01
10:00 – 08:00	א	ד	צוות מורים	4015.02

# סוגיות לבחירה – מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה לשנה ד'

## כללי

בשנים ג-ד' חובה לבחור 9 ש"ש של סוגיות לבחירה. מתוכן, יש אפשרות לבחור עד 4 ש"ש של מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה. בשנה ג' יאושרו עד 2 ש"ש של מיומנויות מתקדמות לבחירה בספורט ותנועה (מתוך מכסה מרבית של 4 ש"ש).

סטודנטים שלמדו קורס מדריכים בקיץ (4 ש"ש) – סיימו את חובת לימודיהם ל- 4 ש"ש מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה שכן מכסת קורסים אלה נכללת במכסת השעות המעשיות לבחירה. שיבוץ שעות עודפות מעבר לתכנית הלימוד מחייב תשלום נוסף. פרטים בתקנון שכר לימוד הנמצא באתר המכללה.

## מיומנויות מתקדמות בספורט ותנועה

להלן המיומנויות המתקדמות בספורט ותנועה המאושרות בתכנית האקדמית לסטודנטים שנה ד' :

ש"ש	שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד
1	10:00-08:15	ב	א	ד"ר מאיר צמח	טניס מתקדמים **	3702.02
4	14:00-10:00	שנתי	א	אלה לאלזאר	מדריך מחול אירובי, כושר ועיצוב הגוף	4824.00
2	12:00-10:00	שנתי	א	יוני אלמוג	מדריך כדורשת	4898.00
1	14:00-12:00	א	ד	אלינא פיצ'רסקי	מחול מזרחי מתחילות	3766.00
4	13:45-08:30	א	ו	עידית ספיירו	מדריך פילאטיס מזרן	3722.10
3	13:45-08:30	א	ו	ניר בדולח	מדריך לריצות ארוכות	3751.00
4	ע"פ תיאום עם המורה	א		ד"ר בני כנען	מציל בבריכה ***	4833.00
2	10:00-08:00	ב	א	נאוה בן שלוש	יוגה בחינוך מתחילים	3701.00
2	12:00-10:00	שנתי	ד	יוני אלמוג	מדריך כדורשת	4897.00
1	14:00-12:00	ב	ד	אלינא פיצ'רסקי	מחול מזרחי למתקדמות	3768.00
4	13:45-08:30	ב	ו	עידית סייפרו	מדריך פילאטיס מזרן	3721.00
4	13:45-08:30	ב	ו	רחלי זהר	מדריך פילאטיס מזרן	3721.00
2	13:15-08:30	ב	ו	אלה לאלזאר	מדריך פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה	3796.00
2	15:30-14:00	שנתי	א	אלה לאלזאר	מדריך פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה	3795.00
(5) 10	16:45-08:00	שנתי	א	צוות מורים	מדריך למחול****	4841.00
4	12:00-08:15	שנתי	ד	אלה לאלזאר	מדריך מחול אירובי, כושר ועיצוב הגוף	4824.00
2	14:00-12:00	שנתי	ד	שרון ווסקו	מאמן כושר אישי *	4807.00
(4) 6	14:00-08:15	שנתי	ו	יורם מנחם	מאמן כושר גופני במשחקי כדור ****	4853.00

( ) השעות המופיעות בסוגרים הן השעות המוכרות לתואר.

\* קבלת תעודת מאמן כושר אישי, מותנת בתעודת מדריך חדר כושר.

\*\* תנאי קבלה לקורס: יכולת משחק טובה.

\*\*\* חלק מהבחינות תערכנה בימים מרוכזים שיתואמו במסגרת הקורס.

\*\*\*\* על-פי רישום מוקדם

בקורסים הבאים יגבה תשלום ייחודי (בנוסף לשכ"ל), עפ"י המתפרסם בחוברת שכר לימוד תשפ"ג

הקורס	תשלום (₪)	הערות
מציל בבריכה	985	לעומדים בדרישות הקורס תוענק תעודת מציל מוסמך סוג 1 מטעם משרד התעשייה, המסחר והתעסוקה (התמ"ת)
מאמן כושר אישי	985	תנאי לקבלת תעודת מאמן כושר אישי, תעודת מדריכי בריאות וכושר (חדר כושר)
מדריך לריצות ארוכות	1900	
מאמן כושר גופני במשחקי כדור	2960	ההרשמה לקורס התקיימה מראש
מדריך פילאטיס מזרן	3250	תנאי לקבלת תעודה: התנסות מעשית וצפייה במרכזי פילטיס מחוץ למכללה
מדריך פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה	985	

### קורסי מאמנים

ההרשמה לקורסי מאמנים התקיימה מראש. מעוניינים נוספים יפנו ישירות למנהל לומדים-דקנט **תנאי קבלה:** תעודת מדריך, עמידה במבחן כניסה ועמידה בתבחיני מנהל הספורט. **תנאי לקבלת תעודה:** קורס "יישום עקרונות מדעיים בהדרכה ואימון" ועמידה בתבחינים. פתיחת הקורסים מותנית במספר נרשמים מתאים.

**בלימודי תעודה חלה חובת נוכחות של 80% בשיעורים חובה זו חלה גם על סטודנטים במעמד ספורטאים מצטיינים.**

הקורסים מתקיימים בימי ו' בשבוע.

קוד	שם הקורס	שם המרצה	שעה	סמ'	ש"ש
4874.05	קורס מאמני כדורסל	צוות מורים	14: 30 - 08: 00	ש	4
4870.05	קורס מאמני כדורעף	צוות מורים	14: 30 - 08: 00	ש	4
4878.05	קורס מאמני כדוריד	צוות מורים	14: 30 - 08: 00	ש	7
4885.05	קורס מאמני כדורגל	צוות מורים	14: 30 - 08: 00	ש	9
4882.10	קורס מאמני התעמלות	צוות מורים	14: 30 - 08: 00	ש	9
4871.05	קורס מאמני שחייה	צוות מורים	14: 30 - 08: 00	ש	8
4877.05	קורס מאמני אתלטיקה	צוות מורים	14: 30 - 08: 00	ש	8

### קורסי העשרה בתשלום עם הנחה משמעותית

קוד	שם הקורס	שם המרצה	יום	סמ'	שעות	ש"ש	תשלום (₪)
8106.00	שחייה שיקומית הידרותרפיה לתלמידי המכללה	דואר-פליס	ג	ש	17:30 – 08:15	12	8900
9770.00	עיסוי תינוקות	צוות מורים	ה	ש	18:00-16:00	2	יפורסם בהמשך

הערה : ההרשמה על בסיס מקום פנוי בקורס

\*תנאי לקבלת תעודת שחייה שיקומית והידרוטרפיה הוא תעודת מדריך שחייה / הוראת שחייה.

## סמינריונים המוצעים לשנה ד' - רשימה ופירוט הקורסים

סטודנט שנה ד' חייב ללמוד 2 סמינריונים בשנים ג-ד': סמינריון אחד מתחום מדעי החינוך הגופני וסמינריון נוסף מתחום מדעי החינוך. סמינריון בתחום מדעי החינוך

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס	
18:00-14:00	א	ב	ד"ר נתן ברבר	סוגיות נבחרות בפילוסופיה של החינוך הגופני	4212.11	
14:00 – 10:00	א	ד	ד"ר אורית רמתי דביר	פדגוגיה פמיניסטית בחינוך גופני	4214.11	
18:00 – 14:00	א	ד	ד"ר יעקב ג. זבולון	חינוך אזרחי ודמוקרטיה	4218.07	
18:00 – 14:00	א	ד	ד"ר גילה יעקב	אתיקה בחינוך	4212.04	
14:00 – 10:00	ב	א	ד"ר יעל ברסלר	העצמה מוטורית ורגשית- חברתית של ילדים בעלי הפרעה התפתחותית בקואורדינציה (DCD)	4218.40	
16:00 – 12:00	ב	א	ד"ר אפרת אלרון	מחקר יחיד- אסטרטגיות לבניית מוטיבציה ולמידת שינוי	4214.04	
14:00 – 10:00	ב	ד	ד"ר מיכל ארנון	ספורט להתפתחות האדם והחברה	4216.06	
16:00 – 12:00	ב	ד	ד"ר דבורה הרשטיין	Enhancing Intercultural Competence in Education and Physical Education	4213.11	
18:00– 14:00	ב	ד	ד"ר גל בן יהודה	נוירופדגוגיה : יישומים של חקר המוח בהוראה ולמידה	4211.03	
			נלמד בקיץ תשפ"ג	פרופ' סימה זך	פסיכולוגיה בחינוך גופני	4214.05
			נלמד בקיץ תשפ"ג	ד"ר עינת ינוביץ	אסטרטגיות ודרכי למידה בתחום המוטורי	4217.40
			נלמד בקיץ תשפ"ג	ד"ר רונה כהן	חקר מודלים בהוראת חינוך גופני	4216.40

### סמינריון בתחום מדעי החינוך הגופני

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס	
16:00 – 12:00	א	א	ד"ר שמחה אבוגוס	סגנונות ניהול, מוטיבציה ולמידה בארגונים בספורט	4236.41	
16:00 – 12:00	א	ד	פרופ' סימה זך	המאמן כמוביל קבוצה	4232.08	
18:00 – 14:00	א	ד	ד"ר גל זיו	היבטים תפיסתיים קוגניטיביים של ביצועים מוטורים	4234.03	
18:00 – 14:00	א	ה	ד"ר אייל רוזנשטרייך	המוטוריקה של הבדידות	4235.02	
16:00– 12:00	ב	א	ד"ר איליה מורגולב	ניתוח ביצועי ספורט בהתבסס על נתוני עתק (Big Data)	4235.09	
14:00 – 10:00	ב	ד	ד"ר אורלי פוקס	תהליכי למידה וזיכרון תנועתי וביטויים במוח ובהתנהגות	4231.04	
16:00 – 12:00	ב	ד	ד"ר סיגל אילת-אדר	אפידמיולוגיה של פעילות גופנית ותזונה	4239.01	
18:00 – 14:00	ב	ד	ד"ר איתמר שדילוב-ארז	למידה מעוגנת גוף	4233.07	
			נלמד בקיץ תשפ"ג	ד"ר שרון צוק	המוח כמשפר/מגביל ביצועים גופניים	4255.08
			נלמד בקיץ תשפ"ג	ד"ר פלג סמדר	סוגיות בניתוח ושיקום מערכת התנועה	4254.40



4237.03	פעילות גופנית, מיטבית ותפקודי מוח	ד"ר דניאלה כהן	נלמד בקיץ תשפ"ג
4252.02	התליכים תאיים בעת פעילות גופנית: בין נזק לתועלת	ד"ר סיגל בן-זקן	נלמד בקיץ תשפ"ג

סטודנט המבקש לפרוש מסמינריון חייב להודיע על כך למנהל לומדים-דקנט; אם פרש עד שבועיים מתחילת הסמינריון אינו חייב בתשלום אם פרש לאחר שבועיים מתחילת הקורס או פרש ולא הודיע יחויב בתשלום על הקורס, גם אם פרש בטווח השבועיים המותרים. על-פי התקנון את העבודה יש להגיש, בנוסחה הסופי, עד היום האחרון בסמסטר בו נלמד הקורס. המרצה בקורס רשאי לתת אורכה נוספת של עד חצי שנה מיום סיום הקורס. סטודנט שלא יגיש את העבודה בזמן יחויב לחזור על הסמינריון וישוּבץ לסמינריון אחר. הקורס יחויב בתשלום של 2 ש"ש. לא ניתן ללמוד אצל אותו מרצה שני סמינריונים.

אין להיעדר משלושה שיעורים ראשונים בקורס סמינריון. כשמדובר בסמינריון הנלמד בקיץ, אין להיעדר מהשבוע הראשון.

# פירוט הסמינריונים בתחום מדעי החינוך

קוד: 4212.11

## סוגיות נבחרות בפילוסופיה של החינוך הגופני

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר נתן ברבר

### מטרות

1. להתוודע לדיאלוג בין פילוסופיה לבין החינוך הגופני ולהשתמעויותיו להתפתחות החברה, התרבות והאדם.
2. להכיר ולנתח באופן ביקורתי מושגים ורעיונות של אסכולות פילוסופיות העומדות מאחורי תיאוריות ופרקטיקות בחינוך הגופני מהעבר ובהתרחבות בת-זמננו.
3. לדון בגישות פילוסופיות שונות לשאלות מהותיות מעולם החינוך הגופני והאתיקה הספורטיבית.
4. לרכוש מיומנויות לכתובה אקדמית.

### ראשי פרקים

1. ספורט וחינוך מוסרי ביוון העתיקה וכיום; 2. אולימפיזם וחינוך גופני; 3. סיבות חינוכיות לצפייה ולעיסוק בספורט; 4. חינוך גופני והאמנויות; 5. אופי, מידות טובות וחינוך מוסרי; 6. תחרות ומשחק הוגן; 7. הערך החינוכי של ספורט המכללות בארצות הברית.

### נושאים לעבודות סמינריוניות

1. פיתוח אופי מוסרי באמצעות ספורט; 2. ספורט ומצוינות בפילוסופיה היוונית; 3. ספורט תחרותי, ניצחון וחינוך; 4. משחק הוגן והתנהגות ספורטיבית; 5. המשמעות המוסרית חינוכית של חינוך גופני; 6. לימודי מחול וחינוך; 7. אלימות ואגרסיביות בספורט; 8. חינוך גופני כחינוך אולימפי; 9. חובבנות, מקצוענות והערך החינוכי של ספורט המכללות; 10. אתגר, הרפתקאה וסיכון ספורטיבי בחינוך; 11. ספורט, גלובליזציה ושלו.

### דרך ההוראה בקורס

הרצאות, דיונים, תרגילים, רפרטים.

קוד: 4214.11

## פדגוגיה פמיניסטית בחינוך הגופני

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר אורית רמת-דביר

הפדגוגיה הביקורתית הפמיניסטית (Feminist Critical Pedagogy) עוסקת בהתנסויות ובחוויית הייחודיות לתלמידות ולמורות במערכת החינוך. היא מבקשת לחשוף צורות גלויות וסמויות של דיכוי והדרה המופעלות עליהן ולזהות את האופנים שבהם מערכות חינוך תורמות לשעתוק הסדר המגדרי ההגמוני. במסגרת הסמינריון נפעיל את הפרספקטיבה הביקורתית הפמיניסטית על החינוך הגופני בישראל. נתייחס לתכני הלימוד המקובלים בחינוך הגופני, לערכי בית הספר המחלחלים אל החינוך הגופני, לתרבות הנערות, למשמעותו של הגוף הנשי בשיעורים אלה ועוד. נרחיב את המבט וניישם אותו גם בהתייחסות לתלמידים בנים. נזהה כיצד עצם ההשתייכות לקטיגוריה מכוונת חסמים סמויים, וכיצד יכול החינוך הגופני לעמעם תפיסות הגמוניות של נשיות וגבריות ולערער על הסדר המגדרי.

### מטרות

1. היכרות עם מושגים בסיסיים ביניהם מין, מגדר, אפליה מגדרית, הבניה חברתית, מיקומים מצטלבים ואחרים.
2. היכרות עם עקרונות הפדגוגיה הפמיניסטית בדגש על משמעותו של הגוף, למידה ממוקמת
3. היכרות עם החשיבה הפמיניסטית והתפתחותה על פנים גלים, ועם הביקורת הפמיניסטית על החינוך הגופני.

4. התנסות בהפעלת הפרספקטיבה הביקורתית הפמיניסטית על שדה החינוך הגופני בישראל.
5. היכרות עם עקרונות ופרקטיקות יישומיות להבניית חינוך גופני מודע מגדר.

#### **נושאים לעבודה סמינריונית:**

1. מבוא למגדר – מושגים ופרספקטיבה, 2. פמיניזם ופדגוגיה פמיניסטית
3. הביקורת הפמיניסטית על החינוך הגופני – גל ראשון, שני, שלישי 4. חברות תעסוקתי
5. פדגוגיה של אמבודימנט .

#### **דרך ההוראה בקורס**

הרצאות המלוות במצגת זמינה מראש; דיונים; אתר תומך-קורס; קריאת חומר לימודי; חיפוש וקריאה של מאמרים מדעיים; מטלות ביניים; הדרכה קבוצתית ואישית בכתיבת העבודה הסמינריונית. על כל חומרי הקורס, כולל מצגות והקלטות, חלים זכויות יוצרים ואין לעשות בהם שימוש אלא לצורך צפייה במהלך הקורס ולצרכי הלימוד בקורס בלבד. אין להעתיק, לצלם, להקליט, לשמור, להפיץ, לאחסן במאגר מידע או בכל דרך או אמצעי את חומרי הקורס.

יתכנו שיעורים שיתקיימו באופן מקוון.

**קוד: 4212.04**

#### **אתיקה בחינוך**

סמינריון (2 ש"ש)

**ד"ר גילה יעקב**

#### **מטרות**

1. לאפשר לסטודנטים להכיר את התשתית התיאורטית בתחום האתיקה
2. להבין את היות האתיקה מרכיב בזהות מקצועית של אנשי חינוך
3. לרכוש כלים לזיהוי והתמודדות ראויה עם אתגרי הדרכה וחינוך באמצעות שימוש רלוונטי במודלים לקבלת החלטות אתיות.

#### **ראשי פרקים**

מוסר, אתיקה וחוק-אבחנות 2. דמוקרטיה וזכויות אדם 3. ערכים בחינוך 4. הזכות לחינוך 5. אתיקה מקצועית תשתית תיאורטית וביטוי בשדה המקצועי 6. עקרונות אתיים וקוד אתי 7. תורות מוסר- דאונטולוגיה-עמנואל קאנט 9. תאוריה של צדק-ג'ון רולס 10. מודלים לקבלת החלטות אתיות 11. מי אני שאחליט על גורלם? סיפורו של מחקר 12. התמודדות עם דילמות אתיות משדה העשייה היומיומי-סדנה והצגת רפרטים.

#### **נושאים לעבודה הסמינריונית**

1. סודיות וחשיבותה במערכת החינוך 2. אתיקה במתן ציונים 3. היבטים אתיים של חינוך בעידן הפרטה 4. אתגרים בחנוך שוויוני 5. בין מורה להורה- אתיקה של קשר מורה תלמיד 6. לא יכול לא רוצה-דילמות בחינוך גופני.

**דרך ההוראה בקורס:** שיעורים פרונטליים בכיתה בשילוב דיונים וצפייה בסרטים. עבודת כיתה עצמית+ שאלות מרחוק. הנחיה אישית בתהליך. הצגת סוגיה באמצעות רפרט.

## חינוך אזרחי ודמוקרטיה

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר יעקב ג. זבולון

קוד: 4218.07

### ראשי פרקים

1. הכרות עם סוגיות ספציפיות המנתחות את מורכבותו העיונית והמעשית של החינוך האזרחי והדמוקרטיה בישראל.  
2. הכשרת הסטודנט לקריאה ביקורתית של טקסטים בתחום של החינוך האזרחי והדמוקרטיה בישראל.  
3. הכשרת הסטודנט לכתיבת עבודת מחקר בתחום של החינוך האזרחי והדמוקרטיה בישראל.  
4. הכרות עם סוגיות, שבהן עומד החינוך האזרחי כמתווך בין הקהילה לרשויות (אינטראקציה בין הקהילה לרשויות).

### נושאים לעבודה סמינריונית

הסמינריון יעסוק בהיבטים עיוניים ומעשיים של החינוך האזרחי בישראל והקשרו לדמוקרטיה. אחת הבעיות המעסיקות את החברה הישראלית לגבי עתידה, היא כיצד להטמיע חינוך אזרחי המעצים את האזרח, ומעמיד את ערכי הדמוקרטיה ויישומה. הקורס ידון בסוגיות כגון: חינוך לערכים, חינוך לדמוקרטיה ולאזרחות בעולם הפוסט מודרני ואת הרלוונטיות של סוגיות אלו במאה ה-21.

### דרכי הוראה בקורס:

הרצאות; דיונים בכיתה; ניתוח מקרים (באמצעות סרטים, כתבות, עיתונים); הקורס יכלול רפרטים של הסטודנטים בכל שלבי העבודה - הצגת הרקע התיאורטי, הצגת מסקנות והצגת פרק הדיון. כמו כן, הקורס יכלול מפגשים אישיים לשם מעקב והנחיה אחר התקדמותו האישית של כל סטודנט.

## העצמה מוטורית ורגשית חברתית של ילדים בעלי הפרעה

קוד: 4218.40

### התפתחותית בקואורדינציה (DCD)

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר יעל ברסלר

### מטרות

1. לסקור את המאפיינים המוטוריים והרגשיים-חברתיים של ילדים בעלי הפרעה התפתחותית בקואורדינציה (DCD)
2. להציג כלים אשר באמצעותם ניתן לבחון את רמת הביצוע המוטורי ותפיסת המסוגלות העצמית של ילדים בעלי DCD
3. להנחות את הסטודנטים באיסוף מידע ובכתיבת עבודה סמינריונית.

### ראשי פרקים

1. מאפייני הביצוע והלמידה של ילדים בעלי DCD. יכולות פסיכומטריות בקרב ילדים עם DCD
3. מאפיינים תפיסתיים-מוטוריים של ילדים בעלי DCD. מאפיינים רגשיים-חברתיים של ילדים בעלי DCD
5. עקרונות ביישום והתאמות בשעורי החינוך הגופני לילדים עם DCD. גיוס ההורים וצוות בית הספר להעשרת ילדים בעלי DCD.

### נושאים לעבודות סמינריוניות

1. כלים לאיתור מוקדם של קשיים בביצוע ובלמידה של ילדים בעלי DCD. מאפיינים תחושתיים-מוטוריים של ילדים בעלי DCD. מאפיינים תפיסתיים-מוטוריים של ילדים בעלי DCD. מאפייני המוטוריקה הגסה של ילדים בעלי DCD. מאפייני המוטוריקה העדינה של ילדים בעלי DCD. מאפייני המעורבות של ילדים בעלי DCD בפעילות במהלך ההפסקות. בדיקת מאפיינים רגשיים-חברתיים של ילדים בעלי DCD. התאמות לילדים בעלי קשיים תחושתיים-מוטוריים במסגרת הבית ספרית והביתית. התאמות לילדים בעלי קשיים תפיסתיים-מוטוריים במסגרת הבית-ספרית והביתית. בנייה ויישום הפסקות מותאמות לילדים בעלי DCD.

דרכי הוראה: הרצאות, הנחיה אישית וקבוצתית, דיונים ורפרטים.  
המקורות לעבודות הן בשפה האנגלית.

**מטרות**

1. הגדרת המונח "מוטיבציה"
2. לימוד אסטרטגיות יישומיות להגברת מוטיבציה בקרב יחידים וקבוצות קטנות
3. הבנת השימושים והיתרונות של שיטות מחקר יחיד (Single Subject Research), אשר מתמקדות באיסוף נתונים מתמשך על התנהגות אדם בודד או קבוצה קטנה של משתתפים
4. הגדרת יעדי שינוי באופן יעיל ואיסוף נתונים תואם
5. הסקת מסקנות על סמך ניתוח גרפים (בניגוד לשיטות הסטטיסטיות-מתמטיות המקובלות במחקר קבוצה)
6. התנסות בכלי מחקר יחיד לצרכים אקדמיים, החל מהגדרת שאלת מחקר ועד לכתיבת עבודה סמינריונית.

**ראשי פרקים**

1. מוטיבציה מהי? 2. אסטרטגיות לבניית מוטיבציה – חיזוקים, מומנטום, שימושים טכנולוגיים, פרסום פומבי, מתן בחירה ועוד 3. שיטות מחקר יחיד – הדומה והשונה משיטות מחקר סטטיסטיות 4. התנהגות יעד לשינוי – בחירה, הגדרה, מדידה וקידוד 5. הליכים לאיסוף נתונים וקביעת איכות הנתונים 6. עריכת נתונים גראפיים, קריאתם והסקת מסקנות בדבר יעילות אסטרטגיות לבניית מוטיבציה בהוראה ובהדרכה (7) הצגת שיטות מחקר יחיד שונות; (8) כתיבה מדעית.

**נושאים לעבודה הסמינריונית**

הקורס מלמד אסטרטגיות לבניית מוטיבציה לצד שיטה לאיסוף נתונים ולניתוחם תוך מעקב אחר שינויים בהתנהגות. הקורס מעודד את הסטודנטים לבחור נושא אישי ורלוונטי ולבצע עליו את העבודה הסמינריונית וכך להשתמש בעבודה זו ככלי לשיפור מקצועי ואישי. דוגמאות: 1. בניית מוטיבציה בהוראה, למשל: השפעה של חיזוק חיובי על פרגון הדדי בקרב קבוצה קטנה של תלמידים, שיפור ההתמדה של תלמידים בפעילות קשה באמצעות פעילות מקדימה מהנה, מתן אפשרות בחירה בין דרגות קושי כאמצעי להגברת השתתפות וביצוע 2. בניית מוטיבציה באימון, למשל: השפעה של תחרות על התמדה בביצוע כפיפות בטן, שימוש במד צעדים להגברת תנועה וניידות על המגרש, שיפור דיוק בבעיטות לשער באמצעות חיזוקים חיוביים ושליילים 3. קידום התנהגות אישית, למשל: הגברת מוטיבציה לפעילות גופנית באמצעות קביעת יעדים וליווי, הכנה מוקדמת כאמצעי לשיפור הרגלי אכילה של ספורטאי, שימוש באפליקציה בטלפון הנייד לקידום ביצוע פעילות אירובית.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות פרונטליות שבועיות בליווי מצגות הנגישות לסטודנטים, חומרי קריאה רלוונטיים, דיון ותרגול בכיתה. במסגרת הקורס ישולבו שיעורים בכתיבה מדעית ויתקיימו הדרכות קבוצתיות ואישיות. הסטודנטים יבצעו עבודה סמינריונית מעשית הכוללת יישום אסטרטגיה לבניית מוטיבציה ומדידת השינוי בהתנהגות החל בעקבותיה. כתיבת העבודה מחולקת לתרגילים אשר יוסברו, יוגשו, ויקבלו משוב במהלך הסמסטר.

**מטרות**

משחר ההיסטוריה ממלא הספורט תפקיד חשוב בתרבות האנושית, בין אם בצורה של ספורט תחרותי, פעילות גופנית או משחק. לספורט יש שפה בין לאומית שאינה מצריכה תרגום, והוא יכול לפעול בעלות נמוכה. ההתעניינות בספורט היא כלל עולמית ולכן יש לו כוח משיכה והשפעה על האדם, החברה והכלכלה. בעשור האחרון קיבל הספורט הכרה בין לאומית כבעל פוטנציאל לקידום הבריאות, החינוך, הפיתוח והשלום. ארגונים בין לאומיים רבים שבראשם עומד האו"ם הכריזו על הספורט ככלי משמעותי לקידום האדם והחברה.

## נושאים לעבודה סמינריונית

תחומי הפעילות העיקריים של הספורט ככלי מקדם הם, 1. פיתוח אישי של האדם (אורח חיים בריא, חוסן נפשי, דימוי עצמי וכו'), 2. מניעת מחלות וקידום בריאות, 3. קידום אוכלוסיות בסיכון, 4. קידום אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים, 5. שילוב חברתי ופיתוח הון חברתי, 6. גישור בין תרבויות וקידום השלום, 7. שוויון בין המינים, 8. התפתחות כלכלית אישית ולאומית הפוטנציאל החיובי של הספורט אינו מתפתח באופן אוטומטי. הוא דורש התערבות מקצועית ואחראית, בקורס זה יושם דגש על סקירת המחקרים המדעיים לבדיקת יעילותם של תכניות התערבות השונות, בנוסף, במהלך הקורס המשתתפים יחשפו לארגונים המרכזיים העוסקים בתחום זה בארץ וילמדו על דרכי הפעולה הייחודיים של כל תחום.

**דרך הוראה בקורס:** הרצאות, מפגשים עם מרצים אורחים, דיונים ופרטים.

## Enhancing Intercultural Competence in Education and Physical Education

Dr. Devora Hellerstein-Yehezkel

Code: 4213.11

### Aims

1. Introduce students to terminology related to culture
2. Introduce students to models for increasing intercultural competence
3. Introduce students to models for increasing intercultural competence through physical education and sport.
4. Guide students in literature search and analysis for the purpose of writing a seminar paper in English.
5. Guide students in carrying out a study and writing a paper in English.

### Seminar Outline

1. Meanings of the terms related to culture
2. Models of culture, enhancing intercultural competence, and using physical education and sport as a tool
3. Programs for the promotion of intercultural competence
4. Evaluation and measurement of intercultural competence

### Subjects for seminar papers

1. Designing an education or a physical education program/activity for the enhancement of intercultural communication and understanding
2. Analyzing the implementation of a model in an existing education or a physical education program/activity for the enhancement of intercultural communication and understanding
3. A proposal for an initiative or for improving an initiative for the enhancement of intercultural communication and understanding

4. A comparative analysis between education and physical education or sport programs for the enhancement of intercultural communication and understanding

**Teaching Methods:** Lectures, discussions, individual and group guidance, presentations

**Sources for the seminar paper will be in English.**

**The seminar paper is to be written and submitted in English with language guidance from the teacher.**

קוד: 4211.03

### **נוירו-פדגוגיה: יישומים של חקר המוח בהוראה ולמידה**

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר גל בן-יהודה

נוירו-פדגוגיה יוצרת חיבורים בין מדעי המוח, פסיכולוגיה ופדגוגיה, במטרה להיטיב את דרכי ההוראה והלמידה. ידע בנוירו-פדגוגיה מאפשר להבין טוב יותר את האופן בו אנו לומדים ומלמדים, ומסייע לשיפור ופיתוח של שיטות הוראה ואסטרטגיות למידה על בסיס ממצאים אמפיריים.

#### **מטרות**

1. להכיר את הממשק בין חקר המוח, מדעי הלמידה וחינוך 2. ללמוד על היבטים שונים של נוירו-פדגוגיה ותרומתם לתהליכי הוראה-למידה 3. לרכוש מיומנויות של מחקר וכתובה מדעית

#### **ראשי פרקים**

1. היבטים קוגניטיביים: קשב וזיכרון ברכישת מיומנויות בשיעורי חינוך גופני
2. היבטים חברתיים-רגשיים: תרומתם של תחושת מסוגלות, מוטיבציה, ושייכות להוראה-למידה
3. היבטים סביבתיים: השפעתם של גורמים חיצוניים (שינה ופעילות גופנית) על תהליכי למידה

#### **נושאים לעבודה סמינריונית**

1. סוגי קשב ולמידה מוטורית
2. תודעה נטועת גוף (embodied cognition) ורכישת מיומנויות בשיעורי חינוך גופני
3. העלאת המוטיבציה ותחושת המסוגלות באמצעות שיעורי החינוך הגופני
4. עידוד תחושת שייכות בעזרת פעילויות ספורט קבוצתיות.
5. העלאת המודעות לתרומת פעילות גופנית להישגיים אקדמיים.
6. השפעת הרגלי שינה על זיכרון ולמידה בקרב תלמידי על-יסודי.
7. נושאים נוספים בתאום עם מרצה הקורס

#### **דרך ההוראה בקורס**

הרצאות ודיונים 50%

הרצאות סטודנטים 10%

הדרכה אישית וקבוצתית בכתבת עבודה 40%

# פירוט הסמינריונים מתחום מדעי החינוך הגופני

## סגנונות ניהול, מוטיבציה ולמידה בארגונים בספורט

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר שמחה אבוגוס

קוד: 4236.41

1. לחשוף את הסטודנט לתפיסות וגישות שונות לגבי מאפייניו של המנהל האיכותי, מיומנויות הניהול הנדרשות ממנו, והאופן שבו הוא יכול להשפיע על השגת יעדי הביצוע של ארגון, בדגש על ארגונים בספורט. בקורס ידונו הנושאים

### מטרות

1. טיפוסי מנהלים, סגנונות ניהול, סגנונות קבלת החלטות, חוללות עצמית של מנהלים, והשפעת סגנון הניהול על המוטיבציה והלמידה של פרטים בארגון או בקבוצה.
2. לפתח מיומנות להערכה וביקורת של מאמרים בתחום.
3. להקנות לסטודנט מיומנויות לביצוע עבודת חקר על כל שלביה: כתיבה של הצעה לעבודת חקר סביב שאלת מחקר, איסוף ועיבוד בסיסי של נתונים לצורך מענה על שאלת המחקר, וכתיבת עבודה סמינריונית על בסיס הממצאים.

### ראשי פרקים

1. מנהיגות כתופעה פסיכולוגית-חברתית 2. כריזמה: מאפייני התופעה, אבני דרך מרכזיות של המחקר בתחום, והמקור לתופעה (מולד או נרכש) 3. מודלים של מנהיגות והתפתחות החשיבה בחקר מנהיגות: גישת התכונות, גישות התנהגותיות, גישות מצביות, וגישת יחסי-הגומלין 4. הגישה האינטגרטיבית-השוואתית לחקר תופעת המנהיגות: צרכי המונהגים, צרכי המנהיג, והנסיבות 5. היבטים פסיכולוגיים בחקר תופעת המנהיגות 6. מנהיגות בחיי היום-יום: מנהיגות מתגמלת, מנהיגות מעצבת, ואי-מנהיגות 7. מנהיגות בארגונים בספורט 8. מנהיגות וניהול בארגונים: אפיון תפקידי המנהל בארגון בכלל, ובארגון ספורט בפרט 9. מנהיגות אפקטיבית, ופיתוח מנהיגות בארגון ספורט: האם הדבר אפשרי? 10. סגנונות ניהול וקבלת החלטות של מנהיגים מטיפוסים שונים 11. תיאוריות של מוטיבציה: הפרדיגמה הקוגניטיבית-חברתית, ותיאוריית החוללות העצמית 12. חוללות עצמית בספורט: המחקר על "היד החמה" והמחקר על שחקני הכרעה 13. למידה באמצעות חיזוקים: המחקר על שחקני כדורסל מקצוענים בליגת האן. בי. איי.

### נושאים לעבודות סמינריוניות

1. השפעת סגנונות ניהול על שביעות רצון של ספורטאים 2. נשים מנהלות בארגוני ספורט: המקרה של אלונה ברקת מהפועל באר-שבע בכדורגל 3. הקשר בין סגנון המנהיגות הנתפס לבין רמת המוטיבציה של ספורטאים בקבוצה 4. מודל מנהיגות בחינוך גופני ובספורט 5. ניתוח תפקידו של מנהל בתהליך שינוי בארגון ספורט 6. ניתוח מנהיגותו של מאמן קבוצה/קפטן נבחרת בתנאי משבר 7. השפעת סגנון הניהול על אקלים ארגוני ותחושת מחויבות של עובדים במפעל לייצור ציוד ספורט/במכון כושר/או במועדון ספורט 8. תגמולים חומריים ובלתי-חומריים ומוטיבציה בספורט 9. מאמן ועוזר מאמן בקבוצת כדורסל/כדורגל/כדורעף: תפיסת תפקידם, סגנון הניהול שלהם, ותהליכי קבלת ההחלטות שלהם 10. הקשר בין סגנונות ניהול של מאמן לבין כוונות פרישה של ספורטאים בענפי ספורט אישיים וקבוצתיים 11. השפעת סגנון ניהול על מצבי לחץ וחרדה בספורט 12. מחקר משווה בין דפוס המנהיגות הנתפס בעיני אוהדים, בעיני התקשורת, ובעיני ספורטאים של דמות חשובה מעולם הספורט 13. מאבקי כוח על תפקידי מנהיגות/ניהול בספורט 14. מחקר משווה בין סגנונות ניהול המשחק בידי רכזי משחק בקבוצות שונות 15. ניתוח של שינויים בתפקידי הניהול



לאורך מחזור חייה של קבוצה בענף ספורט מסוים 16. מחקר משווה של אסטרטגיות להנעה של ספורטאים מנקודת מבט של מאמן/פסיכולוג ספורט/עוזר מאמן/מנהל קבוצה 17. מדוע נשים מתקשות להגיע לתפקידי ניהול בכירים בספורט? חקר מקרה 18. הקשר בין רמת הבשלות (הבגרות) של ספורטאים לבין סגנון המנהיגות/הניהול המתאים 19. ניהול של מוסדות להכשרת ילדים ונוער בעלי כישורים ספורטיביים גבוהים 20. ביטויים של כריזמה בספורט: מחקר משווה של תפיסת הכריזמה של דמויות חשובות מעולם הספורט.

**דרך ההוראה בקורס:** ההוראה בקורס תהיה מותאמת למצב שבו נידרש להוראה מקוונת מרחוק. בתנאים כאלה, ישולבו בקורס שיעורים א-סינכרוניים (מוקלטים), שיעורים סינכרוניים בזום, והנחיה אישית וקבוצתית בזום. במסגרת הקורס ישולבו רפראטים שיכינו הסטודנטים כחלק ממטלות הקורס

קוד: 4232.08

## המאמן כמוביל קבוצה

סמינריון (2 ש"ש)

פרופ' סימה זך

### מטרות

1. ללמוד על מורכבות הקשר בין מאמן לבין ספורטאי ובין מאמן לבין קבוצה. 2. להכיר את מאפייני התקשורת בין המאמן לבין הקבוצה באימון ובתחרות. 3. להכיר דרכי הכנה מנטלית לשיפור הביצוע. 4. לרכוש מיומנויות לכתובה מדעית.

### ראשי פרקים

1. מאפייני האינטראקציה בקבוצה (מאמן-ספורטאי-חברי קבוצה). 2. יצירת אקלים מוטיבציוני 3. משאבי התמודדות פסיכולוגיים. 4. דרכי הכנה מנטלית לשיפור ביצועים

### נושאים לעבודות סמינריוניות

2. תכני שיחת קדם תחרות בספורט קבוצתי (והקשר לביצוע במחצית הראשונה של המשחק).  
2. תהליכים קבוצתיים והשפעותיהם על הישגי הקבוצה והיחיד. 3. יחסי גומלין בין מאמן ושופט במשחקי כדור.  
4. הקשר בין החלפת מאמן במהלך עונה לבין תפקוד הקבוצה לאחר ההחלפה. 5. אימון על הקווים.  
הקשר בין מאמן כושר אישי לבין המתאמן/ת (כמו למשל השפעה על ביצוע גופני, שביעות רצון, תחושת well-being, התמדה). 6. קבוצות ריצה – מה קורה שם?

### דרך ההוראה בקורס

הרצאות ודיונים 55%

הרצאות סטודנטים 10%

הדרכה אישית וקבוצתית בכתובת עבודה 35%

קוד: 4234.03

## היבטים תפיסתיים- קוגניטיביים של ביצועים מוטורים

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר גל זיו

### מטרות

1. הכרת שיטות ואסטרטגיות תפיסתיות-קוגניטיביות העשויות לשפר ביצוע של מיומנויות מוטוריות.  
2. הכרת שיטות מחקר רלוונטיות לתחום.  
3. פיתוח יכולת קריאה ביקורתית של תכנים המפורסמים בתחומים אלו.  
4. הכרה והתנסות בסגנון כתיבה מדעי.

### ראשי פרקים

1. מבוא לנושאי הקורס. 2. מתודולוגיה של העבודה הסמינריונית המחקרית והספרותית. 3. מהו ביצוע מוטורי, מהי למידה מוטורית? ההבדל בין למידה ביצוע. 3. תנועות עיניים והשפעתן על ביצועים מוטוריים. 4.

נקודת האתגר האופטימלית ללמידה. 5. הגדלת הציפייה של הלומד להצלחה. 6. מתן עצמאות ללומד במהלך הלמידה. 7. מיקוד קשב בזמן הלמידה.

#### נושאים לעבודות סמינריוניות

1. השפעת סדר בחירת המטלות ללימוד על ההצלחה. 2. השפעת מיקום ומשך מיקוד המבט על הצלחה בביצוע מטלות דיוק. 3. השפעת קושי המטלה ללימוד ושינוי קושי המטלה על הלמידה. 4. מתן משוב כפוי או בחירת הלומד ללמד משוב וההבדל ביכולת הלמידה. 5. הגדלה או הקטנה של הציפייה להצלחה בלימוד המטלה והשפעתן על הלמידה. 6. השפעת מיקוד הקשב על הביצוע.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, קריאת מאמרים, מצגות סטודנטים.

קוד : 4235.02

#### מוטוריקה של הבדידות

סמינריון 2 ש"ש

ד"ר אייל רוזנשטרייך

מטרות:

1. להכיר את נושא תחושת הבדידות בקרב ילדים ומבוגרים ואת הביטוי וההשלכות של תופעה זו בהקשר של שליטה מוטורית יכולות קוגניטיביות ומוטיבציה לפעילות גופנית .  
2. לתכנן ולבצע מחקר בתחום הבדידות.  
3. ללמוד על האופן שבו בדידות קשורה, משפיעה ומושפעת מפעילות גופנית ומדדים מוטוריים שונים .

ראשי פרקים במוטוריקה ובדידות:

1. בדידות והשפעותיה על האדם. 2. מדוע אנו חשים בדידות? המודל האבולוציוני. 3. המודל הקוגניטיבי לבדידות. 4. ארבע שיטות התערבות לצמצום הבדידות. 5. היכרות עם מדדי בדידות מקובלים ומניפולציות על בדידות. 6. כיצד לחקור מוטוריקה בהקשר של בדידות?

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות פרונטליות, רפרטים של התלמידים, דיונים .

#### ניתוח ביצועי ספורט בהתבסס על נתוני עתק (Big Data)

סמינריון (2 ש"ש)

ד"ר איליה מורגולב

קוד : 4235.09

מטרות

1. להבין מה הוא ה-Big Data וכיצד בא לידי ביטוי בעולם הספורט.  
2. להכיר את הגופים שמקודדים ואוגרים נתונים בעולם הספורט.  
3. ללמוד כיצד ניתן להוריד מידע למסד נתונים הזמין לניתוח.  
4. ללמוד את יסודות ניתוח מסדי הנתונים ב-SPSS ואקסל.

ראשי פרקים

1. סקירה כללית על עידן ה-Big Data בספורט. 2. חברות נתונים ומאגרי נתונים הקיימים בעולם הספורט. 3. שימושים נפוצים של Big Data בכדורגל, כדורסל, טניס, שחמט ועוד. 4. SPSS וניתוח מסדי נתונים גדולים. 5. פיתוח רעיונות למחקר בהסתמך על ידע והכלים שנלמדו בקורס. 6. ניתוחי מקרה.

#### נושאים לעבודות סמינריוניות

ניתוח מסד נתונים של ביצוע או התנהגות בעולם הספורט לקבלת תובנות בעלות משמעות יישומית לענף הספורט עצמו או משמעות תיאורטית. דוגמאות: 1. קרן קצרה או ארוכה, השוואת אחוזי הבקעת שערים. 2. שלושה לניצחון או שתיים לשוויון, אסטרטגיה אופטימלית בסיום משחק כדורסל. 3. הקשר בין לחץ לכמות שגיאות בניסיון ההגשה הראשון בטניס. 4. השפעת הרחקות לשתי דקות על ביצוע קבוצות כדוריד. 5. האם שחקנים כוכבים זוכים ליותר שריקות לעבירות תוקף בכדורסל.  
\* לא ניתן לנתח שאלונים או ראיונות.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, סדנאות, רפרטים. הסמינריון מיועד לבעליות עניין בתחום הנתונים והסטטיסטיקה. ניתן להתייעץ בטרם ההרשמה: eliamorgulev@yahoo.com

### תהליכי למידה וזיכרון תנועתי וביטויים במוח ובהתנהגות

(סמינריון 2 ש"ש)

ד"ר אורלי פוקס

קוד: 4231.04

#### מטרות

1. להכיר סוגי זיכרון.
2. להכיר את האיזורים במוח הקשורים לזיכרון.
3. להכיר תהליכי למידה וזיכרון למיומנויות מוטוריות.
4. להכיר הבדלים בלמידה וזיכרון בין אנשים עם וללא ADHD.

#### ראשי פרקים

1. סוגי זיכרון – זיכרון לטווח קצר, זיכרון עבודה, זיכרון לטווח ארוך. 2. זיכרון דקלרטיבי וזיכרון פרוצדוראלי. 3. אזורים במוח הייחודיים לסוגי הזיכרון השונים. 4. תהליכי למידה ופיתוח זיכרון ארוך טווח למיומנויות מוטוריות. 5. תהליכי למידה וזיכרון אצל מבוגרים וילדים עם ADHD. 6. פעילות גופנית והשפעתה על למידה וזיכרון תנועתי.

#### נושאים לעבודות סמינריוניות

הערכת תהליכי זיכרון תנועתי אצל אנשים עם וללא ADHD; גורמים המשפיעים על תהליכי למידה וזיכרון אצל אנשים עם וללא ADHD: השפעת קשב, מוטיבציה, מועד הלימוד ביום, אור וחושך, פעילות גופנית מקדימה, הפרעה ע"י לימוד מיומנות אחרת, לימוד שתי מיומנויות דומות עוקבות.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, קריאת מאמרים, מצגות סטודנטים.

קוד: 4239.01

### אפידמיולוגיה של פעילות גופנית ותזונה

(סמינריון 2 ש"ש)

ד"ר סיגל אילת-אדר

הקורס מסביר מושגים בסיסיים במחקרים העוסקים בתזונה או בפעילות גופנית ומתרגל אותם. יוצג תהליך יישום תוצאות המחקר להמלצות בתחום הפעילות הגופנית והתזונה. בכל נושא תוצגנה ההמלצות הקיימות היום לגבי תזונה ו/או פעילות גופנית.

#### מטרות

1. הקניית ידע והבנה בשיטות הערכה של פעילות גופנית וחשיפה תזונתית.
2. העשרת הידע בתחום הקשר בין פעילות גופנית לא תחרותית וחשיפה תזונתית, למניעה, תחלואה ותמותה.
3. הקניית ידע כיצד נקבעות המלצות.
4. הקניית ההכרה של המלצות טיפוליות בתחום הפעילות הגופנית והתזונה למצבי בריאות שונים.
5. שיפור היכולת של בחירה וקריאה ביקורתית של מידע בנושאי פעילות גופנית או תזונה.

#### ראשי פרקים

1. מבוא לאפידמיולוגיה של פעילות גופנית ותזונה. 2. מדידות של פעילות גופנית, מזון ומרכיבי מזון, פיתוח מאגר נתונים תזונתי. 3. הערכת צריכת מזון + התנסות I – שאלוני צריכה של 24 שעות. 4. הערכת צריכת מזון + התנסות II שאלוני FFQ. 5. תכנון מחקרים על הרגלי בריאות. 6. תיקוף דיווחים על פעילות גופנית ותזונה: סמנים ביולוגיים. 7. השמנה ותחלואה, ירידה במשקל ומשמעותה. 8. סוגי השומנים השונים בדיאטה, פעילות גופנית, שומני הדם ומחלת לב כלילית. 9. הסיפור המלא על הדגן המלא. 10. פעילות גופנית ותזונה ליתר לחץ דם, מחקרים והמלצות. 11. פעילות גופנית ותזונה לחולים באי ספיקת לב. 12. פעילות גופנית בקבוצות אתניות

13. חשיבות ארוחת בוקר בילדים 14. פעילות גופנית והפרעות אכילה 15. הערכה של תכניות התערבות לשינוי הרגלי בריאות בילדים ובמתבגרים 16. חומצה פולית ו-NTD 17. חומצה פולית והומוציסטאין 18. אנטיאוקסידנטים 19. תזונה ופעילות גופנית בקשישים 20. דיאטה ים תיכונית 21. היסטוריה של הנחיות לפעילות גופנית ללא ספורטאים 22. איך "הופכים" 1000 קלוריות ל-2000?.

#### נושאים לעבודות סמינריוניות

1. סויה וסרטן השד 2. פעילות גופנית וסרטן השד 3. שומן בדיאטה וסרטן השד 4. קפה וסוכרת 5. קפה ופעילות גופנית לספורטאים ושאינם ספורטאים 6. תוספים (לפי בחירה) ופעילות גופנית 7. סיבים תזונתיים וסרטן המעי הגס 8. מוצרי חלב ומחלות דרכי הנשימה 9. מוצרי חלב ואוסטיאופורוזיס 10. תוספי סידן בילדים פעילות גופנית ודיאטה מול פעילות גופנית בלבד ואוסטיאופורוזיס 11. ברזל והתפתחות קוגניטיבית פעילות גופנית והתפתחות קוגניטיבית 12. סידן וירידה במשקל 13. פעילות גופנית ודיאטה מול פעילות גופנית בלבד ומשקל הגוף 14. יוגה ותחלואה.

דרך ההוראה בקורס: מצגת, עבודות.

קוד: 4233.07

#### למידה מעוגנת גוף

סמינריון 2 ש"ש

ד"ר איתמר ארז שידלוב

#### מטרות:

1. להכיר את הדרכים, שבהן תיאוריות "מעוגנת גוף" עשויות להיות רלוונטיות ללמידה  
2. להכיר ולהבין תפקידן של חוויות גופניות – תחושות, פעולות והקשרים שעומדים בפניהם בהבניית החשיבה  
3. לתכנן וליישם תוכנית התערבות באחד ממקצועות הליבה הנלמדים בבתי הספר באמצעות חוויות גופניות – "למידה מעוגנת גוף" (Embodied Cognition Learning).

#### ראשי פרקים

- תיאוריות קוגניטיביות שונות של "חשיבה מעוגנת גוף" (Embodied Cognition Theory), מדוע הם התפתחו ועל אילו צרכים הם ענו.
- דרכי סיוע בהבנת מושגים מופשטים.
- קוגניציה מעוגנת בפעולה.
- מקום הגוף על חוויותיו הסנסומוטוריות בתוך הקשר ביולוגי, פסיכולוגי ותרבותי.
- היבטים שונים של "למידה מעוגנת בגוף" – כתמיכה בביטוי של החשיבה בדרכים שונות.
- שילוב "למידה מעוגנת גוף" במסגרת לימודי המדעים תלמידי חטיבת ביניים.
- שיטות המחקר המשמשות במחקר החינוכי של "למידה מעוגנת בגוף".

#### נושאים לעבודות סמינריוניות

- למידה של נושאים בפיזיקה דרך בניית מודלים מעוגני גוף בהקשר סביבתי.
- למידה של מושגים מופשטים בגיל הרך.
- השוואת למידה מבוססת סימולציה גופנית בקבוצה של מושגים בכימיה טובה ללמידה בכלים פרונטאליים.
- השפעת מושגים מופשטים מעוגנים בגוף באמצעות מטאפורות של אינטראקציה בין הגוף והסביבה על תהליכי חשיבה ולמידה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, סדנאות, רפרטים

## צירופים אסורים - שנה ד'

קוד הקורס	שם המרצה	שם הקורס	סוג הקורס
4216.04	ד"ר רונה כהן	חקר מודלים בהוראת חינוך גופני	סמינריון

### צירוף אסור עם

4113.50	ד"ר רונה כהן	הוראה שיתופית: מתאוריה למעשה	חקר הוראה
---------	--------------	------------------------------	-----------

## סוגיות לבחירה - שיעורים ותרגילים (שו"תים) לשנה ד': רשימה

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
16:00-14:00	א	א	ד"ר איליה מרגולב	סוגיות נבחרות בספורט וכלכלה	4136.09
10:00-08:15	א	ד	ד"ר דניאלה כהן	מיינדפולנס בתנועה ובספורט- לשינוי גישה בחיים	4136.06
12:00-10:00	א	ד	ד"ר רונה כהן	ספורט ומגדר	4136.05
14:00-12:00	א	ד	ד"ר דבורה הרשטיין	Intercultural Competence Through Sport	4141.05
16:00-14:00	א	ד	ד"ר עמיחי אלפרוביץ	מהגרים וייצוג לאומי בספורט העולמי	4134.08
14:00-12:00	ב	א	ד"ר חן פליישמן	הבדלים מגדריים במשתנים פיזיולוגיים	4156.08
16:00-14:00	ב	א	ד"ר עמיחי אלפרוביץ	ישראל והתנועה האולימפית	4131.07
16:00-14:00	ב	ג	ד"ר יהודית ראובני	היבטיים חברתיים בגיל זקנה	3592.15
10:00-08:15	ב	ד	ד"ר פלג סמדר	כלים לניתוח ביוכימי וקינזיולוגיה של תפקדי הליכה וריצה	4151.09
12:00-10:00	ב	ד	ד"ר גל זיו	Perception and Skill Acquisition	4141.08
14:00-12:00	ב	ד	ד"ר מרון רובינשטיין	פעילות גופנית ומאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף	4154.04
14:00-12:00	ב	ד	ד"ר זהר מעין	השפעת המשפחה והמאמן על התפתחות הספורטאי	4133.03
16:00-14:00	ב	ד	ד"ר בשמת סקאי	תאוריות ארגון בספורט	4131.08

### על פי הנחיות המל"ג:

סטודנטים בעלי פטור באנגלית נדרשים ללמוד שני קורסים עיוניים באנגלית, מתוך 5 קורסי בחירה. סטודנטים ברמת מתקדמים ב' נדרשים ללמוד קורס זה ובנוסף קורס עיוני אחד באנגלית.

## סוגיות לבחירה - שיעורים ותרגילים (שו"תים): פירוט

קוד: 4136.09

### סוגיות נבחרות בספורט וכלכלה

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר איליה מורגולב

#### מטרות

1. לסקור את התיאוריות המרכזיות בכלכלה.
2. ללמוד כיצד ניתן לחקור ספורט בעזרת כלים מקרו ומיקרו כלכליים.
3. העשרת ידע כללי.

#### ראשי פרקים

1. מיקרו כלכלה, מהי? 2. תורת המשחקים וספורט 3. כלכלה התנהגותית וספורט 4. תיאוריית הפרוספקט של כהנמן וטברסקי וספורט 5. מקרוכלכלה, מהי? 6. משתנים סוציאלי-אקונומיים, פעילות גופנית וספורט 7. איזון תחרותי ויתרון יחסי בספורט 8. השפעות מקרוכלכליות של Mega Sport Events 9. מחלום למציאות: האם נוכל לארח כאן אירוע עולמי? 10. סרט בנושא ספורט ומקרוכלכלה

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, ניתוח מקרה.

קוד: 4152.09

### מיינדפולנס בתנועה ובספורט – לשינוי גישה בחיים

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר דניאלה כהן

#### מטרות

1. להקנות לתלמידים את עקרונות היסוד של עולם המיינדפולנס.
2. לדון בממצאי מחקרים המקשרים בין מיינדפולנס לבין ספורטאים.
3. לתרגל תרגולים מעשיים של השיטה.

#### ראשי פרקים

1. מושגי יסוד, מהו מיינדפולנס, היסטוריה ועד היום. 2. מיינדפולנס בהקשר של מדעי המוח – מה אנחנו יודעים כיום. 3. תרגולים תנועתיים ודרכי תרגול למיינדפולנס 4. מחקרים עדכניים בנושא מיינדפולנס ופעילות גופנית 5. מחקרים עדכניים בנושא מיינדפולנס וספורט 6. מיינדפולנס לעומת תרגולים אחרים 7. מיינדפולנס במערכת החינוך 8. פרקטיקה יישומית לשימוש במיינדפולנס בחיי היום יום.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגולים ועבודות.

קוד: 4136.05

## ספורט ומגדר

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר רונה כהן

### מטרות

1. לנתח, להבין ולחקור את ההבדלים בין נשים וגברים בעולם הספורט מתוך גישה פמיניסטית ביקורתית.  
2. לבחון בראיה ביקורתית את המציאות המגדרית בספורט בארץ ובעולם.  
3. לפתח חשיבה תרבותית-ביקורתית לגבי ההסדרים החברתיים, המוסכמות, הדימויים והסטריאוטיפים הנוגעים לגבריות, לנשיות ולספורט.

### ראשי פרקים

1. מין ומגדר.  
2. תיאוריות פמיניסטיות.  
3. הגמוניה גברית.  
4. ענפי ספורט "גבריים" ו"נשיים".  
5. המשחקים האולימפיים.  
6. ספורט ומגדר בעולם.  
7. ספורט ומגדר בישראל.  
8. ספורט ומגדר בתקשורת.  
9. פרויקט "אתנה".  
10. נשים וניהול ספורט.

דרך הוראה בקורס: הרצאות, דיונים ומבחן מסכם.

## Course: Intercultural Competence Through Sport

Code: 4141.05

This course is taught in English

Lecturer: Dr. Devora Hellerstein

### Aims:

1. Understanding the concepts of 'culture' and 'intercultural competence'
2. Familiarity with different theories of intercultural competence
3. Developing an understanding of personal and cultural identity and intercultural understanding
4. Understanding the role of sport in developing intercultural competence

### Outline:

1. Introducing the concept of intercultural understanding - analysis and complexity of the concept
2. Analysis and understanding of my personal and cultural identity - avoiding stereotypes

קוד: 4134.08

## מהגרים וייצוג לאומי בספורט העולמי

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר עמיחי אלפרוביץ

### מטרות

1. לחשוף את הסטודנטים לסוגיית מעבר ספורטאים בין מדינות וייצוג גובר של ספורטאי הישג לאומיים ומדינות שלא נולדו בהן.
2. להסביר ולפרט את סוגיית הייצוג הלאומי של הספורטאי בקרב מהגרים ומיעוטים.
3. לעקוב אחר מקורות התופעה, התפתחותה ועתידה.
4. לדון בהשלכות של קיום התופעה של מעבר ספורטאים מהגרים ומתאזרחים על מערכת הספורט העולמית, על המדינה הקולטת ועל המדינות שמאבדות את הנכסים הספורטיביים שלהן.



## ראשי פרקים

מערכות הספורט הלאומי והבינלאומי; 2. הוועד האולימפי הבינלאומי ואיגודי הספורט הבינלאומיים; 3. בית הדין הגבוה לערעורים בספורט; 4. טל ברודי ו-וילסון קיפקטר – מהגרים שהפכו סמלים במדינות בהן נקלטו; 5. זרים ומתאזרחים בספורט; 6. חוק בוסמן; 7. יבוא מאסיבי של ספורטאים (לדוגמה - קטאר) לעומת הימנעות מיבוא (יפאן); 8. מדינות מהגרים והספורט (ישראל, ארה"ב); 9. מהגרים ומיעוטים ושאלת הייצוג הלאומי – יהודים בעולם, ערביי מדינת ישראל, שחורים בארה"ב; 10. מהגרים ומיעוטים ושאלת הייצוג הלאומי – גרמניה, צרפת, שווייץ; 11. הייצוג הלאומי והגאווה הלאומית של המדינות שמאבדות ספורטאים; 12. טשטוש הלאומיות וצעידה לעבר אזרחות אולימפית במקום אזרחות לאומית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים.

קוד: 4156.08

## הבדלים מגדריים במשתנים פיזיולוגיים, בריאותיים ותפקודיים בביצוע פעילות גופנית

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר חן פלישמן

### מטרות

1. להקנות לתלמידים עקרונות יסוד בהבדלים הפיזיולוגיים בין גברים ונשים.
2. לדון בהשפעתם של ההבדלים הפיזיולוגיים בין המינים על ביצועים גופניים לכל אורך שלבי החיים.
3. לדון בסוגיות מהותיות במאמץ גופני, בבריאות ובמחלה, המושפעות ממגדר.

## ראשי פרקים

1. הבדלים מגדריים במשתנים פיזיולוגיים ואנטומיים – מבנה הגוף והרכבו, 2. הבדלים מגדריים במשתנים אנדוקרינולוגיים בין גברים לנשים – רמות הורמונאליות, פיזיולוגיה של מערכות הגוף, 3. ההבדלים במרכיבי הכושר הגופני וביכולות הגופניות בין גברים לנשים – סבולת לב ריאה, כוח שריר, כוח מתפרץ, מהירות, זריזות, גמישות, קואורדינציה. 4. הבדלים מגדריים במצבים בריאותיים – תפקודים פיזיולוגיים, ביטוי תחלואה, תפקוד במאמץ, 5. התסמונת המשולשת של הספורטאית – הפרעות אכילה, אל-וסת ודלדול ברקמת העצם, 6. פציעות שכיחות – הקשר למגדר: האם יש בסיס מגדרי לסוג ולשכיחות פציעות במהלך ביצוע פעילות גופנית, 7. עקרונות בבניית תוכנית אימון משולבת לגברים ולנשים, 8. תזונה ומגדר – האם ישנם הבדלים בין המינים בצרכים האנרגטיים ובדרישות התזונתיות, 9. תמורות במדיניות תלוית מגדר בספורט תחרותי.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים.

קוד: 4131.07

## ישראל והתנועה האולימפית

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר עמיחי אלפרוביץ

### מטרות

1. חשיפה להתפתחותו של הספורט בא"י ובמדינת ישראל ושילובו בזירה הבינ"ל. 2. קריאה וניתוח מאמרים מדעיים בתחום. 3. פיתוח חשיבה ביקורתית.

## ראשי פרקים

1. מבוא – התנועה האולימפית: מבנה, זיקות ואופן קבלת מדינות חדשות. 2. הוועד האולימפי של א"י פלשתינה. 3. השתתפות בינ"ל ב-1934 ואי השתתפות במשחקי ברלין 1936. 4. מדוע לא שותפה ישראל במשחקי 1948? 5. קבלתה של ישראל לתנועה האולימפית. 6. 1952-1972: סערות מבית ומחוץ. 7. משחקי מינכן 1972: אירועים, הליך קבלת החלטות, נגזרות. 8. החרם על משחקי מוסקבה 1980. 9. בית המשפט יורד אל הים בעקבות משחקי סיאול, 1988. 10. ישראל והמשחקים האזוריים – מהנידוי במזרח ועד החבירה לאירופה ב-1994. 11. הרשויות המבצעות והמחוקקת והוועד האולימפי.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים.

## כלים לניתוח ביוכימי וקינזיולוגיה של תפקדי הליכה וריצה קוד: 4151.09

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר סמדר פלג

### מטרות

1. הקניית מושגי יסוד בניתוח הליכה וניתוח ריצה.
2. הקניית המאפיינים הקינמטיים והקינטיים של הליכה נורמלית ושל ריצה נורמלית.
3. הקניית היכולת להשתמש בכלי מדידה של הליכה וריצה המקובלים בקליניקה ובמעבדה.
4. הקניית היכולת לזהות ולהגדיר סטיות הליכה וריצה ולמנות את הגורמים האפשריים להן.

### ראשי פרקים

1. **חזרה**: כף רגל וקרסול, מפרק הברך, מפרק הירך – קשר בין מבנה לתפקוד ומידת ההתאמה להליכה ולריצה.
2. מחזור ההליכה ומושגי יסוד בניתוח הליכה.
3. תנועת מרכז הכובד במחזור ההליכה.
4. כוחות מקדמים במחזור ההליכה.
5. בלימת זעזועים ושימור אנרגיה בהליכה.
6. מדדים קינמטיים וקינטיים של המפרקים המעורבים בהליכה: קרסול וכף הרגל, ברך, ירך, גו ואגן, כתף ומרפק.
7. הגדרת סטיות הליכה נפוצות והגורמים להן.
8. מחזור הריצה ומושגי יסוד בניתוח ריצה.
9. מדדים קינמטיים וקינטיים של המפרקים המעורבים בריצה: קרסול וכף הרגל, ברך, ירך, קו ואגן, כתף ומרפק.
10. **תרגיל** בניתוח הליכה וניתוח ריצה.

**דרך ההוראה בקורס**: הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

## Perception and Skill Acquisition

Code: 4138.05

Dr. Gal Ziv

### Course goals

1. The student will understand several theories dealing with the relationship between perception and skill acquisition.
2. The student will understand how human perception affects motor performance.
3. The student will improve his/her ability to critically read scientific literature.

### Course topics

1. Introduction. 2. Gaze behavior and the Quiet Eye. 3. Attention and performance. 4. The ecological approach and the constraint-led approach. 4. Virtual reality. 5. Situation awareness. 6. Anxiety, perception, and performance. 7. Biological motion. 8. Perceptual-cognitive skill training.

**Teaching methods**: lectures, class discussions.

קוד: 4154.05

## פעילות גופנית ומאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף שיעור ותרגיל (1 ש"ש) ד"ר מרון רובינשטיין

### מטרות

1. לזהות את הגורמים להשמנת ילדים.
2. לתאר ולדון בהשפעת ההשמנה על מרכיבי כושר גופני בילדים.
3. לתאר ולדון במאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף ובהסתגלותם לפעילות גופנית.
4. לדון ולתכנן תכנית התערבות תנועתית המתאימה לילדים במשקל גוף עודף.

### ראשי פרקים

1. השמנה בילדים.
2. השפעת השמנה בילדים על מרכיבי כושר גופני.
3. מאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף.
4. הסתגלות ילדים במשקל גוף עודף לאימון גופני.
5. תכניות התערבות להפחתה במסת הגוף השמן בילדים.
6. השפעת תכניות התערבות על מרכיבי כושר גופני ומאפיינים תנועתיים בילדים במשקל גוף עודף.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, סיור, תרגילים ועבודות, השתתפות פעילה שיטת הוראה של פתרון בעיות והגשת מטלות שבחלקן העיקרי ייערכו במהלך שעות הלימוד של הקורס.

קוד: 4133.03

## השפעת המשפחה והמאמן על התפתחות הספורטאי שיעור ותרגיל (1 ש"ש) ד"ר זוהר מעין

### מטרות

1. לימוד תיאוריות ומודלים המסבירים את השפעת המשפחה על התפתחות הספורטאי.
2. לימוד תיאוריות המסבירות את השפעת המאמן על התפתחות הספורטאי.
3. לדון בצרכים של הספורטאי הצעיר.

### ראשי פרקים

1. גורמים גנטיים לעומת גורמים סביבתיים המשפיעים על התפתחות הספורטאי.
2. התאוריה המערכתית.
3. התיאוריה הביו-אקולוגית.
4. מודל הערך הצפוי.
5. מודל התפתחותי להשתתפות בספורט.
6. הקשר בין המאמן והספורטאי.
7. הנחית הורים לספורטאים.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר בשמת סקאי

## מטרות

1. הכרת תיאוריות ארגוניות ויישומן בספורט
2. הבנת תהליכים ארגוניים בספורט.

## ראשי פרקים

תיאוריות ארגון וניהול ארגוני ספורט 2. מחקר בניהול ספורט 33. מטרות ואפקטיביות ארגונית 4. מימדים של מבנה ארגוני 5. מבנה ארגוני 6. אסטרטגיה א' 7. אסטרטגיה ב' 8. סביבה ארגונית 9. ארגון וטכנולוגיה 10. כח ופוליטיקה בארגוני ספורט 11. קונפליקט ארגוני 12. שינוי בארגון 13 קבלת החלטות 14. תרבות ארגונית 15 מנהיגות בארגוני ספורט

דרך ההוראה בקורס: הרצאות ודיונים.

## שיעורים ותרגילים פתוחים במגמות לשנה ד' – רשימה

קוד הקורס	שם הקורס	שם המרצה	יום	סמ'	שעות
3592.05	שינוי גיל במערכת התנועה	פרופ' אילת דונסקי	ה	א	12:00 – 10:00
3592.11	פעילות גופנית בגיל השלישי- מתאוריה למעשה- למבוגרים בתפקוד נמוך	טל יהלום	ה	א	14:00–12:00
3580.11	פתו פיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות	ד"ר שרון צוק	ה	א	16:00 – 14:00
3550.02	התפתחות סנסו-מוטורית תקינה בגיל הרך	מורן קורן	ה	א	16:00 – 14:00
3580.19	מבוא לאלקטרופיזיולוגיה ופענוח אק"ג	ד"ר ולדימיר וקסלר	ה	א	18:00 – 16:00
4158.05	הקינזיולוגיה של היציבה - המשך : מבוא לתכנון מערך כולל לטיפול יציבה ומניעת ליקויים	מאיה עבאדי	ה	ב	12:00–10:00
3580.21	אבחון, הערכות פיזיולוגיות וההשלכות לאימון אוכלוסיות שונות	ד"ר אילת גלעדי	ה	ב	12:00- 10:00
3550.08	מוסיקה בהוראת התנועה בגל הרך	דורית אראל	ה	ב	14:00–12:00
3580.01	היבטים קליניים של מחלות קרדיווסקולריות	ד"ר ולדימיר וקסלר	ה	ב	18:00 – 16:00

שעות	סמ'	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
10:00-08:00	א	ב	ד"ר שלומית זילברנגל	אוטיזם- התאמות בהוראת החיני"ג	4595.12
10:00-08:00	א	ב	ד"ר שרון מאור	תזונה, תוספים וסמים בספורט	4540.05
10:00-08:00	א	ב	ד"ר רוני ראובני	אימון גופני בחולי ריאות כרוניים	4580.18
10:00-08:00 12:00-10:00	א	ב	ד"ר ענבל בכר כץ	שילוב הילד בעל הצרכים המיוחדים בגיל הרך	4550.07
12:00-10:00	א	ב	איתי גולדפרב	השמנה וסוכרת בגיל השלישי- מניעה וטיפול באורחות החיים	4592.16
12:00-10:00	א	ב	ד"ר עינת ינוביץ	התפתחות מוטורית גסה וחינוך לשלמות בגיל הרך	4550.10
12:00-10:00	א	ב	רוני ויינר	התווית תכנית פעילות לבריאים וחולים בעלי צרכים מיוחדים	4580.16
12:00-10:00	א	ב	ד"ר יוסי חלבה	התכנון והיישום של מרכיב התנועתיות - גמישות והקואורדינציה	4540.07
12:00-10:00	א	ב	ד"ר בשמת סקאי	מיומנויות יישומיות בניהול ספורט	4596.06
14:00-12:00	א	ב	ארד סקוול	ילדים חושבים תנועה	4550.15
14:00-12:00	א	ב	ד"ר איליה מורגולב	נתוני עתק (Big Data) ואנליטיקה בניהול ארגוני ספורט	4596.08
14:00-12:00	א	ב	פרופ' יואב מקל	אימון אנאירובי בספורט ההישגי	4540.02
16:00-14:00	א	ב	ד"ר סיגל אילת-אדר	מניעה וטיפול תזונתי במחלות לב וכלי דם	4580.17
12:00-10:00	ב	ב	ד"ר אבוגוס שמחה	ניהול המשאב האנושי בתעשיית הספורט הגלובלית	4596.02
12:00-10:00	ב	ב	פרופ' נילי שטיינברג	מבנה ותפקוד מערכת העצבים בדגש על היבטים הקשורים ליציבה	4510.15
12:00-10:00	ב	ב	ד"ר שרון צוק	פעילות גופנית לאימון חולי שבץ	4580.21
12:00-10:00	ב	ב	ד"ר ליאוניד קאופמן	תוכניות אימון ופריודיזציה - ספורט אישי	4540.03
14:00-12:00	ב	ב	ד"ר שמחה אבוגוס	חשיבה אסטרטגית בספורט	4596.05
14:00-12:00	ב	ב	שי גרינברג	תרגילים לטיפול בבעיות אורתופדיות במשוקמי לב	4580.19
14:00-12:00	ב	ב	פרופ' סימה זך	היבטים פסיכולוגיים של אימון בספורט ההישגי	4540.04
16:00-14:00	ב	ב	חנן רפפורט	אימון גופני במבוגרים עם מוגבלויות אורטופדיות	4592.10

# שיעורים ותרגילים (שותי"ם) פתוחים במגמות לשנה ד' - פירוט

קוד : 3592.05

## שינויי גיל במערכת התנועה

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
פרופ' אילת דונסקי

### מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע תיאורטי בסיסי בנושא השינויים האופייניים במערכת התנועה, המופיעים עם העלייה בגיל.
2. לדון בקשר שבין שינויים במערכות התנועה לבין השלכותיהם על התפקוד בחיי היום-יום של האדם המבוגר.
3. לדון באפשרויות הפרקטיות לשימור איכות החיים ולמניעת הדרדרות מואצת.

### ראשי פרקים

1. דרכי הערכה תפקודית של הזקנים.
2. שינויי גיל במערכת שלד.
3. שינויי גיל במערכת השרירים.
4. שינויי גיל במערכת העצבים.
5. שינויי גיל במערכת שיווי משקל וקואורדינציה.
6. שינויי גיל בטווחי התנועה.
7. שינויי גיל ביציבה.
8. סחרחורות ונפילות בגיל הזקנה – השלכות ודרכי מניעה.
9. פתולוגיות שכיחות של מערכת העצבים.
10. השלכות של שינויים במערכת התנועה על מיומנויות תפקודיות בגיל המבוגר.
11. דרכי טיפול בפתולוגיות שכיחות באמצעות פעילות גופנית.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים ותרגילים.

## פעילות גופנית בגיל השלישי מתאוריה למעשה-למבוגרים בתפקוד נמוך –

קוד : 3592.11

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
טל יהלום

### מטרות

1. הקניית עקרונות בסיסיים בבניית שיעור בפעילות גופנית לגיל המבוגר, תוך התאמה לשינויים, המופיעים עם העלייה בגיל.
2. פיתוח כישורי התלמיד לתכנון ולהוראת פעילות גופנית בקבוצות מבוגרים וזקנים מוגבלים תוך הבנה והתייחסות לצרכים המיוחדים של אוכלוסייה זו.

### ראשי פרקים

1. שיעור מעשי לגיל השלישי עם כסא וגומייה.
2. דרכי הערכה תפקודית של קשישים - הצגת מבחני כושר.
3. שינויים במערכת השלד - אוסטאופורוזיס.
4. שינויים במערכת השרירים - אימון מחזורי.
5. שינויים במערכת העצבים - שיעור בעזרת כדורי זיזים.
6. שינויים במערכת שיווי המשקל.
7. שינויים בטווחי התנועה.
8. שינויי יציבה בגיל השלישי.
9. שינויי גיל במערכת הלב והנשימה.
10. פעילות גופנית וקוגניציה בגיל המבוגר.
11. נפילות בגיל הזקנה.
12. מתודיקה של הדרכת קבוצות בגיל השלישי.
13. תכנון והנחייה של תרגיל בודד בשיעור לגיל השלישי.
14. אירוח קבוצת קשישים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, תרגול ודיונים בכיתה.

קוד : 3580.11

## פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר שרון צוק

### מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע בפתופיזיולוגיה של מחלות לב ומחלות כלי דם
2. לדון עם התלמידים בקשר בין שינויים פיזיולוגיים וסימפטומים של מחלות
3. העמקת הידע בנושא פיזיולוגיה של מערכת הלב וכלי הדם.

### ראשי פרקים

1. אפידמיולוגיה של מחלות לב וכלי דם 2. מחלות כלי דם : טרשת עורקים, מחלת לב כלילית, התקף לב, סוכרת מיליטוס, יתר לחץ דם, שוק, מחלת עורקים פריפרית 3. מחלות לב : אי ספיקת לב, מחלות ססתומים, השתלות לב, קרדיומיופתיה, מיוקרדיטיס 4. מחלות ריאה : מחלות ריאה חסימתיות, אסטמה.

דרך ההוראה בקורס : הרצאות ודיונים

קוד : 3550.02

## התפתחות סנסומוטורית תקינה בגיל הרך

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

מורן קורן

### מטרות

1. הכרת אבני דרך ברכישת התנועה וההתפתחות המוטורית
2. הבנת הקשר האינטגרטיבי בין החושים לבין התפתחות התנועה
3. זיהוי וניתוח דפוסי תנועה בגיל הרך, ובחירת תרגול תנועתי מתאים

### ראשי פרקים

1. התפתחות מוטורית תקינה, התפתחות סנסורית תקינה, והקשר ביניהן. 2. מערכת שיווי המשקל – תגובות ראשוניות, ותגובות הזדקפות. 3. רכישת אבני דרך התפתחותיות בשנות החיים הראשונות. 4. התפתחות היציבה וההליכה – ניתוח הליכה אצל תינוקות, שלבים מקדימים הכרחיים, ההליכה כשלב מקדים. 5. התפתחות סנסומוטורית תקינה בגילאי 1-3 רכישת מיומנויות יסוד.

דרך ההוראה בקורס : הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

**מטרות**

1. להקנות לתלמידים ידע בפעילות החשמלית של תאי שריר הלב
2. להקנות לתלמידים ידע בפעילות החשמלית התקינה של הלב
3. להקנות לתלמידים ידע בפעילות החשמלית הלא תקינה של הלב – הפרעות קצב הלב
4. להקנות לתלמידים כלים לניתוח רישום חשמלי של פעילות הלב (אק"ג)
5. תרגול פיענוח אק"ג.

**ראשי פרקים**

הפעילות החשמלית של תא שריר הלב; מבנה ופיזיולוגיה של מערכת ההולכה; כללי ביצוע ופיענוח האק"ג; ברדיקרדיה וחסימי הולכה; טיפול בברדיקרדיה – קוצבים; פעימות מוקדמות; מנגנוני הטאכיקרדיה; טאכיקרדיה על חדרית וחדרית; איסכמיה ואוטם שריר הלב; תרגול פיענוח תרשימי אק"ג.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות.

**הקינזיולוגיה של היציבה המשך – מבוא לתכנון מערך כולל**

קוד: 4158.05

**לטיפול יציבה ומניעת ליקויים**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

מאיה עבאדי

**מטרות**

1. להבין את הקינזיולוגיה של יציבת האדם, בזיקה למאפיינים אנטומיים
2. להבין את החשיבות של שרירי הליבה (גו, בטן, רצפת אגן) ובכללם תרומת הסרעפת ולדעת את כללי השיקום הנגזרים מהם
3. להבין את הקשר בין תבחיני היציבה הטובה לדרכי אבחון ולמהות של תרגילי היציבה.
4. להכיר ולהבין את המאפיינים של עמוד השדרה המותני והצווארי בזיקה לתנועות הטורקלית ובהתייחס לאגן, ולדעת לנתח את המכלול והתנועות: Lumbo Pelvic Rhythm
5. להכיר ולהבין את המאפיינים של חגורת הכתפיים ולדעת לנתח את המכלול התנועתי של אזור זה.
6. לדעת ולהבין את הבסיס העיוני של הגמישות, את משמעותה ליציבה נכונה + כללים מעשיים למתיחת שרירים.

**ראשי פרקים**

1. Lumbo Pelvic rythm אנטומיה וקינמטיקה של עמוד שדרה מותני, האגן והיריכיים (חגורת אגן).
2. אנטומיה וקינמטיקה של עמוד שדרה צווארי, חגורת הכתפיים וה scapulo humeral rythm.
3. קווים מנחים להפעלה ותזמון שרירי הליבה בדגש על הסרעפת, שרירי הבטן והגב כנגזרת מהפונקציה שלהם.
4. קווים מנחים לתבחינים של היציבה הטובה והלקויה, קלסיפיקציה ראשונית של תבניות יציבה.
5. מעורבות רצפת אגן בתבניות יציבה ובגיוס ליבה.
6. פרופריוספציה וקינסטטיקה ביציבה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.



**אבחון, הערכות פיזיולוגיות וההשלכות לאימון אוכלוסיות שונות** קוד: 3580.21  
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר אילת גלעדי

**מטרות**

1. להכיר את מצבם הרפואי והפיזיולוגי של מתאמנים ומטופלים בשיקום לב כבסיס להתוויית תכנית אימונים מותאמת אישית באמצעות:
2. להכיר סוגים שונים של פרוצדורות והערכות רפואיות, תפקודיות ופיזיולוגיות
3. להבין את הבסיס הפיזיולוגי של פעילות גופנית בשיפור הבריאות
4. הכרת מחלות הרקע הנוספות מהן סובלים המטופלים בשיקום הלב. הכרה זו מהווה חלק מהותי מהתוויית תכנית אימונים אישית.

**ראשי פרקים**

1. מבוא- סינון והערכת סיכון למתאמנים ולמטופלים המגיעים לשיקום לב 2. הערכת המצב הקליני והתפקודי באמצעות בדיקות שונות (ארגומטריה, מיפוי, אקו לב, צנתור, CT ו MRI לב ועוד) 3. הערכת סוגים שונים של הפרעות קצב באמצעות אקג/הולטר/טלמטריה, השלכות וסוגי טיפול. 4. אמצעי טיפול במחלות לב (צנתור טיפולי, ניתוח מעקפים, החלפת/תיקון מסתמים). 5. מושגים וקיצורים רפואיים מקובלים ורלוונטיים לשיקום לב 6. הטיפול התרופתי והשפעתו על מדדים פיזיולוגיים במאמץ 7. מחלות רקע נוספות של המטופלים במסגרת שיקום הלב. 8. הערכת מדדים אנתרופומטריים, והיכולת הפיזיולוגית-תפקודית של חולה עם כניסה לתוכנית שיקום לב 9. סיכום ואינטגרציה של מצב המתאמן/מטופל באמצעות האנמנזה הרפואית והערכות שבוצעו, כבסיס להתוויית תכנית אימונים אישית

**מוסיקה בהוראת תנועה לגיל הרך**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

**דורית אראל**

קוד: 3550.08

- קורס מוסיקה העוסק ביסודות המוסיקה ומרכיביה.  
הקורס מאיר ומתמקד בקשר בין המוסיקה והתנועה בחינוך לגיל הרך, בגן הילדים ובכיתות היסוד של בית הספר. הקורס מתנהל במתכונת סדנה הכוללת התנסות מוסיקלית בשירה, האזנה, נגינה ותנועה.

**מטרות**

1. הנאה מפעילות מוסיקלית חווייתית ללומדים ולתלמידיהם העתידיים.
2. הבנה בסיסית של מרכיבי המוסיקה ולימוד מונחים מוסיקאליים ראשוניים.
3. התבוננות על הקשר בין התנועה למוסיקה.
4. יצירת רצף תנועתי מוסיקאלי בגן לפי הנושאים הנלמדים בו ובהתאם לגישות שיובאו בקורס.
5. חקירה והתנסות אישית בקשר שבין המוסיקה והתנועה.
6. ידע בסיסי בבחירה מושכלת של חומרים מוסיקאליים לליווי תנועה בגיל הרך.
7. בניית תחילת גנזך משובח – מאגר רפרטואר מוסיקאלי

**ראשי פרקים**

1. התוודעות והתחלות. 2. "מה עושים עם המילים ואיך איתן מתנועעים". 3. איך זה בנוי? תחילת רישום תווים, ומבנים רווחים ומונחים במוסיקה. 4. הכל על הקול. 5. משחקים מוסיקאליים ושימוש בכלי הקשה! 6. מס"ע מוסיקאלי מוסיקה סובבת עולם. 7. קישוטים מוסיקאליים: קוואדליבט אוסטינטו וקנון. 8. "יום הולדת למולדת". 9. התנסות בבחירה ובעבודה עם מוסיקה מושרת, תזמורתית, קולית, רבקולית וכו'.... 10. עזרה ראשונה לקול. 11. עבודה עצמית הצגה, דיון ובוחר

**דרך ההוראה בקורס:** שילוב בין לימוד תיאורטי וסדנה פעילה, בכיתה או בזום

## היבטים קליניים של מחלות קרדיווסקולוריות

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר ולדימיר וקסלר

### מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע בסיסי בהסתמנות וטיפול במחלות לב ובגורמי הסיכון.
2. להקנות לתלמידים בסיס להבנת הטיפול התרופתי במחלות השונות.

### ראשי פרקים

1. תרופות – מושגי בסיס. 2. התרופות השכיחות בקרדיולוגיה. 3. אתרוסקלרוזיס ומחלת כלי דם. 4. יתר לחץ דם. 5. סוכרת. 6. מחלת לב כלילית. 7. אוטם שריר הלב. 8. אי-ספיקת לב. 9. קרדיומיופתיות. 10. מחלות מסתמים. 11. הפרעות קצב לב.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות ודיונים.

## אוטיזם – התאמות בהוראת החינ"ג

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר שלומית זילברנגל

### מטרות

1. להתוודע אל מאפייני ההפרעה, מופעה וקריטריונים לאבחונה
2. להכיר את התיאוריות הקוגניטיביות המסבירות את ההפרעה
3. להתוודע לשילוב ולחשיבות של עבודה רב מערכתית ורבת מרכיבים.
4. לתת כלים (עקרונות הנגזרים מתיאוריות קוגניטיביות) ושיטות עבודה בשטח.
5. להכיר שיטות טיפול שניתן לשלב בחינוך הגופני.

### ראשי פרקים

ההיסטוריה של האוטיזם, אבני דרך בהמשגת והבנת הפרעה, שמות ההפרעה לפי הופעתם ב-DSM, קריטריונים של ההפרעה, מאפיינים חברתיים של ההפרעה, מאפיינים התנהגותיים של ההפרעה, תיאורים קוגניטיביות, שילוב של ילדים על הספקטרום, אסטרטגיות לפיתוח מיומנויות חברתיות, שיטות טיפול.

### תיאור הקורס:

הנושאים שיימדו יתייחסו להיסטוריה של ההפרעה ומאפייניה, קריטריונים לאבחנה ודרגות תפקוד והקשיים לאבחון בגיל הרך. בקורס יוצגו תיאורים פסיכולוגיות קוגניטיביות הרואות עצמן כעומדות בבסיס ההפרעות בקשת תוך קישור בין תיאוריה לפרקטיקה. הקורס יעסוק במופעים ההתנהגותיים הנגלים בהפרעה וכיצד אלו מקשים על התפקוד בכלל ובלמידה בפרט. הקורס יתייחס לאמצעים מעשיים שהמורה יכול ליישם בכיתה ושיטות טיפול רווחות מתוך הבנה שהטיפול הוא רב מערכתי ורב מרכיבים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים וסרטונים

**מטרות**

1. הבנת חשיבות תזונה מותאמת אישית לספורטאים
2. הכרת המלצות התזונה המתאימות לספורטאים בענפים השונים.

**ראשי פרקים**

1. מבוא לתזונת ספורט. 2. תזונה מותאמת אישית לספורטאי. 3. הערכת המצב התזונתי של הספורטאי : הערכת הצריכה (intake) של הספורטאי. 4. הערכת נתונים מבדיקות רפואיות. 5. מדידות אנתרופומטריות. 6. הדרישות האנרגטיות של הספורטאי. 7. מטבוליזם פחמימות ודרישה לפחמימות לפני אימון/תחרות, במהלך אימון/תחרות ולאחר אימון/תחרות להתאוששות. 8. מטבוליזם שומן ושימוש בשומן כמקור דלק בזמן פעילות. 9. מטבוליזם חלבון ודרישות חלבון לספורטאי. 10. משק הנוזלים של הספורטאי ומדידות מצב הידרציה. 11. ויטמינים ומינרלים- הדרישות עבור ספורטאים. 12. תוספי תזונה בספורט. 13. סמים בספורט.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים בכיתה.

**מטרות**

1. הקניית ידע תאורטי ופרקטי באימון גופני ושיקום בחולי ריאה כרוניים
2. הבנת עקרונות האימון בחולי ריאה כרוניים
3. להקנות לתלמידים הבנה בסיסית בתפקודי ריאות
4. להקנות לתלמידים הבנה בסיסית בבדיקת מאמץ לב ריאה.

**ראשי פרקים**

1. מכאניקה של הנשימה, שיחלוף גזים והובלת הגזים בדם. 2. תגובת מערכת הנשימה במאמץ בבריאים. 3. בדיקת תפקודי ריאה, נפחי ריאה וקיבולת, עקומת הזרימה והנפח. 4. דפוס נשימתי במחלות ריאה חסימתיות ורסטורטיביות. 5. בדיקת מאמץ לב ריאה – צריכת חמצן מרבית וסף אנאירובי. 6. בדיקת מאמץ לב ריאה קלינית. 7. מטרת השיקום בחולי ריאה כרוניים, עצימות ותדירות האימון, אימון כח והבנת מנגנון השיפור. 8. פיזיולוגיה של הנשימה בטיפוס לאוורסט – אוורור ריאות, סטורציית החמצן והלחץ החלקי של CO<sub>2</sub> בדם העורקי בפסגת האוורסט. 9. אסטמה ופעילות גופנית - אסתמה בתגובה למאמץ 10 מערכת הנשימה כגורם מגביל במאמץ.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, וקריאת מאמר מדעי.

## שילוב הילד בעל הצרכים המיוחדים בגיל הרך

קוד: 4550.07

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר ענבל בכר כץ

### מטרות

1. הסטודנטים ילמדו את מהות השילוב וההכלה
2. הסטודנטים ילמדו את חשיבות השילוב של כלל ילדי הגיל הרך בפעילויות גופניות בגן
3. הסטודנטים ילמדו על הקריטריונים לפיהם מקובל כיום להגדיר ילדים עם צרכים מיוחדים המשולבים בגני הילדים
4. הסטודנטים ירכשו ידע אודות התפתחות פסיכומוטורית ואיתור מוקדם של ילדים עם הפרעות התפתחותיות נפוצות
5. הסטודנטים יתנסו בפיתוח התאמות בתכנים פסיכומוטוריים-התפתחותיים, לשם שילובם המוצלח של ילדים בעלי צרכים מיוחדים בהפעלה גופנית.

### ראשי פרקים

1. חוק השילוב, מושגי יסוד, שילוב והכלה, שלבי התפתחות. 2. פסיכומוטוריקה - הקשר בין המערכות ושילוב ילדים עם צרכים מיוחדים בגן. 3. חשבון ותנועה בגיל הרך- יתרון בשילוב. 4. ראשית הקריאה בתנועה- יתרון בשילוב. 5. הליכי שילוב – גורמים מחזקים ומחלישים, סטיגמות ודעות קדומות, מטרות השילוב. 6. סדנה- תנועה ופעילות גופנית בגיל הרך. 7. האחים השקופים- אח לילד עם צרכים מיוחדים משולב- ראיה רטרופקטיבית. 8. קריאת תל"א והתאמת פעילות למטרות. 9. תנועה וסימולציה של מצבי מוגבלות במערכת התנועה. 10. איתור ספורטאים בעלי מגבלה.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות וסדנאות להמחשת עקרונות תיאורטיים.

## השמנה וסוכרת בגיל השלישי - מניעה וטיפול באורחות החיים

קוד: 4592.16

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

איתי גולדפרב

### מטרות

1. להכיר היבטים נבחרים בפתולוגית ההשמנה והסוכרת (החל מהגדרות, אבחנה, אפידמיולוגיה תיאורית ואטיולוגיה, דרכי מניעה וטיפול)
2. לתאר ולדון בשיעורי הפתולוגיות בגיל השלישי והאתגרים הקשורים בהזדקנות בשילוב הפתולוגיות
3. לדון באמצעי המניעה הראשונית והטיפול במחלה באמצעות אורחות חיים בכלל ותזונה ופעילות גופנית בפרט בבני הגיל השלישי, הסובלים מהשמנה וסוכרת
4. להתנסות בכלי מדידה נפוצים בתחום ההשמנה והסוכרת בסדנה ייעודית.

### ראשי פרקים

1. הגדרות השמנה וסוכרת. 2. אבחנת השמנה וסוכרת על פי האיגודים הבינלאומיים המובילים. 3. אפידמיולוגיה של השמנה וסוכרת בכלל ובגיל השלישי בפרט, וגורמי הסיכון לפתולוגיות כמו גם המהלך הטבעי של המחלות ודרכי הטיפול הנפוצות. 4. אתגרים בניהול המחלות בגיל השלישי הכוללים בין היתר: ריבוי מחלות, ריבוי תרופות, ירידה תפקודית וקוגניטיבית וירידת מסת וכוח שריר בפרט, ירידה בהומיאוסטזיס ותפקודי האיברים השונים. 5. עדויות ממחקרים אודות היעילות וההיענות לטיפול תזונתי ואימון גופני בקרב קשישים עם השמנה ו/או סוכרת והאתגרים בהטעמת התערבויות אלו בקרב בני הגיל השלישי עם מחלות אלו. 6. התנסות אקטיבית במדידות השמנה וסוכרת בכלל וכאלו הרלוונטיות לגיל השלישי בפרט ביניהן: מדידות סוכר, שימוש בעטי הזרקה, מדידות הרכב גוף (ניטור שריר ושומן) וטעימות מזונות רפואיים ומזונות בכלל ייעודים לסוכרתיים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות כולל הרצאות אורח, קריאת מאמרים ביקורתית ורפרטים, סדנה מעשית.

## התפתחות מוטורית גסה וחינוך לשלומות בגיל הרך קוד: 4550.10

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר עינת ינוביץ

### מטרות

1. הכרת אבני דרך התפתחותיות בתחום המוטוריקה הגסה
2. הכרת מבחנים המאפשרים אבחון מוטורי בגיל הרך
3. להתאים פעילויות לילדי הגיל הרך בהתאם למושגים ולידע על מערכות הגוף.
4. הבנת הקשר בין התנהגות הפרט ואורח חייו לבין גדילתו והתפתחותו.

### ראשי פרקים

1. אבני דרך במוטוריקה גסה לאחר גיל שנה: עידון מיומנויות מוטוריות קיימות. 2. התפתחות מוטוריקה גסה לאחר גיל שנה: רכישת מיומנויות מוטוריות חדשות. 3. והמעבר מיכולת ראשונית ליכולת מיומנת (עליה וירידה במדרגות, דהרה, צעדי רדיפה, דילוג). 4. אבני דרך במיומנות כדור. 5. חינוך לשלומות – משמעות ועקרונות. 6. גדילה והתפתחות פיזית בגיל הגן. 7. עקרונות בהתפתחות שיווי משקל אצל ילדים. 8. מושגים ועקרונות מרכזיים הנוגעים למערכות הגוף הקשורות לתנועה. 9. עקרונות בכתובת תוכנית הוראה - חינוך לשלומות בגיל הרך. 10. התנסות במבחנים מוטוריים שונים לאבחון מוטוריקה גסה בגיל הגן.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, הצגת מבדקים.

קוד: 4550.15

ילדים חושבים תנועה  
שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

### ארז סקוול

### מטרות

- 1- להקנות לסטודנטים הבנה שורשית בתהליכי התפתחות ורסטיליים והוליסטים של ילדים בעידן של שינויים
- 2- להצליח להבין, לחבר ולקדם יכולות קוגניטיביות של ילדים למודלים שונים של משחקים ותרגילים
- 3- לדעת לבנות תוכניות עבודה בסיסיות, שיעורים והתערבויות לשיפור יכולות תנועה למגוון גדול של ילדים.

### ראשי פרקים

- אבני יסוד בהתפתחות מוטורית
- קואורדינציה והקשריה ליכולות גופניות- בסיס להעמסה עתידית
- סקירה היסטורית מקוצרת על תהליכי התנועה והבקרה המשחקית בעשורים האחרונים
- משחק תנועתי מובנה אל מול משחק תנועתי לא מובנה
- כיצד ילדים לומדים
- הקשר בין שליטה במיומנויות מוטוריות גופניות לוויסות רגשי, עיבוד מידע, יכולות חברתיות.
- ריסקי פליי (risky play)- הגדרות, רציונל, מתודות ליישום.
- מודלים עולמיים בלמידה מוטורית ודרכי יישום פרקטים
- גורמי השפעה חיוביים ושלייליים על תנועתם של ילדים
- משחקים ותרגולים ייעודיים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, סרטונים, תרגולי שטח, למידת עמיתים, תרגילים ועבודות

## התווית תוכנית פעילות לבריאים וחולים בעלי צרכים מיוחדים קוד: 4580.16

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
רני ווינר

### מטרות

1. הבנה מעמיקה כיצד מתווים אימון גופני לאוכלוסיות שונות: בריאות וחולות
2. הכרת מבנה השיקום הפעיל ( שלב 1 ושלב 2 ) על כל היבטיו: חלוקת האימון, מה מכיל תיק אימון, דגשים באימון האירובי ובאימון התנגדות, כיצד לעשות הערכת התקדמות בשיקום.
3. התייחסות למצבים מסוכנים בשיקום: הפרעות קצב ועבודה עם חולי CHF קשים.

### ראשי פרקים

1. חישובים מטבוליים לחיזוי הוצאת אנרגיה – פיזיולוגיה של המאמץ. 2. מבדקי שדה להערכת יכולת תפקודית. 3. שלבים בשיקום לב: שלב 1 ושלב 2 בשיקום לב: מבנה האימון, משך, תדירות, דופק מטרה ונפח פעילות. 4. מחלות מטבוליות בשיקום לב: השמנת יתר, סוכרת ויתר לחץ דם. 5. שיקום לב לחולי אי ספיקת לב. 6. מחלות כרוניות נפוצות בשיקום: פיברומיאליגיה, אוסטאופורוסיס, לופוס ועוד. 7. שיקום במצבים מיוחדים: השתלת לב, מחלות גנטיות, מחלה פריפריית, קוצב לב

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים וקריאה עצמית של הסטודנטים

קוד: 4540.07

## התכנון והיישום של מרכיב התנועתיות-גמישות והקואורדינציה

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר יוסי חלבה

### מטרות

1. להכיר ולחשוף את הסטודנטים לצורות ואמצעי אימון מודרניים.
2. לדעת להתאים תרגילים לאוכלוסיות שונות באימון המודרני ולספורט הישגי בפרט.
3. להתנסות, לפתח ולבנות מגוון עשיר של תרגילים בהתאם למטרות האימון.
4. להתנסות בבניית תכנית אימון של מרכיבי התנועתיות גמישות והקואורדינציה.

### ראשי פרקים

- 1-2 מושגי יסוד, האימון המודרני לעומת האימון המסורתי 3. מרכיב כש"ג תנועתיות גמישות 4-5. אימון התנועתיות גמישות 6-7. מרכיב כש"ג קואורדינציה 8-10. אימון הקואורדינציה 11. תכנון אימון התנועתיות גמישות וקואורדינציה 12-14. הרצאות ומצגות של סטודנטים נבחרים.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

קוד: 4596.08

## נתוני עתק (big data) ואנליטיקה בספורט

שעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר איליה מורגולב

### מטרות

1. לסקור את המגמות העדכניות של שימוש בנתוני עתק בעולם הספורט
2. לספק ללומדים כלים לשימוש בגישות אנליטיות
3. לפתח חשיבה ביקורתית בניתוח נתונים
4. לספק העשרת ידע כללי בעולם הספורט.

### ראשי פרקים

1. קידוד ביצוע בספורט. 2. הבנת נתונים בספורט. 3. ניבוי וחיזוי. 4. למידת מכונות בספורט. 5. ויזואליזציה של ביצוע ספורטיבי. 6. ניתוח עלות מול תועלת מבוססי נתוני עתק. 7. ניהול קבוצות ספורט בעידן ה-Big data.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, ניתוח מקרה.

קוד: 4540.02

## אימון אנאירובי בספורט ההישגי

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
פרופ' יואב מקל

### מטרות

1. לזהות את תפקידם של רכיבי הכוח, המהירות והסבולת האנאירובית בענפי הספורט השונים.
2. לזהות את התהליכים הפיזיולוגיים המעורבים בעת ביצוע אנאירובי.
3. להכיר את שיטות האימון השונות בהקניית כוח, מהירות וסבולת אנאירובית.
4. לדעת לבחור ולהתאים את שיטות האימון השונות על פי צרכי ענף ספורט ספציפי.

### ראשי פרקים

1. מקומו של הכושר הגופני בספורט ההישגי. 2. כוח במקצועות הספורט השונים. 3. שיטות אימון לפיתוח כוח. 4. חלוקת העומסים השנתית באימוני כוח. 5. ריצת 100 מטר כמודל מהירות. 6. הגורמים המשפיעים על מהירות. 7. "תופעת בולט". 8. שיטות אימון לפיתוח מהירות. 9. סבולת אנאירובית בספורט. 10. גורמים מגבילים בשמירת מהירות. 11. שיטות אימון לפתוח סבולת אנאירובית. 12. החלוקה השנתית בין אימוני כוח מהירות וסבולת בענפי הספורט השונים. 13. חימום והרפיה באימון אינטנסיבי.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים, תרגולים בשדה.

**דרישות מקדימות: קורס בתזונה ופעילות גופנית****מטרות**

1. הקניית ידע על חשיבות הטיפול התזונתי ומגבלותיו.
2. הקניית ידע על מניעה תזונתית של מחלות לב וכל"ד.
3. הקניית ידע על טיפול תזונתי במחלות לב וכל"ד ותחלואה הנלווית להן.
4. הרחבה והתנסות בנושאים שהוזכרו בקורס תזונה.

**ראשי פרקים**

1. מבוא מהי מחלה כרונית, מחלות כרוניות בהן הטיפול היחיד הוא תזונתי: פנילקטונוריה, צליאק. 2.
- עקרונות בניית תפריט תזונתי, קבוצות תחליף מפורטות. 3. דפוסי אכילה - דיאטה דלת שומן. 4. דיאטה דלת פחמימות. 5. דיאטה ים תיכונית תרגיל. 6. יתר לחץ דם – הגדרות ויעדים, תזונה דלת מלח, דיאטת דאש. 7. סוכרת – הגדרות וערכי יעד. 8. חלב – אי סבילות ללקטוז, גדילה, חלב ומחלות לב וכל"ד. 9. ויטמינים נוגדי חמצון. 10. ויטמין D. 11. קואנזים Q10. 12. תוספי תזונה - אומגה-3, פיטוסטרולים, מגנזיום, מפחיתי הומוציסטאין. 13. דגנים מלאים וסיבים תזונתיים, ירקות ופירות, אגוזים ושקדים. 14. אלכוהול, קפה, תה ירוק, שוקולד, שום ביצים

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, 2 תרגילים להגשה.

**מטרות**

1. לדון בעקרונות, שיטות הניהול ובאתגרים העומדים בפני מנהלים באירגוני ספורט
2. להקנות לסטודנטים מיומנויות ניהוליות וכלים מעשיים בתחום התכנון, ארגון, מנהיגות ובקרה
3. לאפשר למשתתפים להעריך כיצד תחומי העניין והתכונות האישיות שלהם יוכלו לבוא לידי ביטוי בשטח כמנהלים עתידיים.

**ראשי פרקים**

1. הצגת תחום מנהל הספורט 2. סוגיות מרכזיות בתעשיית הספורט העולמית 3. פתרון בעיות וקבלת החלטות 4. תכנון אסטרטגי ותפעולי 5. ארגון סביבת העבודה 6. ניהול שינויים 7. ניהול משאבי אנוש 8. כח, פוליטיקה, עימותים ומתחים 9. עבודת צוות ופיתוחה 10. מיומנויות תקשורת 11. מוטיבציה 12. מנהיגות מנצחת 13. בקרת איכות 14. ניהול אירועים ומתקנים.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים וסימולציות .



**ניהול המשאב האנושי בתעשיית הספורט הגלובלית**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
ד"ר שמחה אבנוס

**מטרות**

1. להציג בפני הסטודנט את הרציונל והתיאוריות המשמשים את התחום
2. לאפשר לסטודנט היכרות עם טכניקות וכלים החיוניים לניהול יעיל של משאבי האנוש
3. להקנות לסטודנט כלים בסיסיים ליישום העקרונות והמושגים הנלמדים בקורס, תוך ניתוח אירועים הקשורים לפרקטיקות משאבי האנוש בארגון.

**ראשי פרקים**

1. הגדרת תחום ניהול משאבי אנוש והתפתחותו, תכנון משאבי אנוש, הממד הארגוני בניהול משאבי אנוש
2. מוטיבציה בעבודה : תיאוריות תוכן ותיאוריות תהליך של הנעה בעבודה, תשלומים, תמריצים וביצועי עובדים
3. גיוס מיון והשמה : מקורות לגיוס ודרכי גיוס, היבטים תיאורטיים ויישומיים בתהליך המיון, סוגי מבחני מיון (מבחני כישורים, מבחני אישיות ומבחני מצב), מכוני מיון חיצוניים לעומת מרכזי הערכה
4. הגשת מועמדות לעבודה, ראיון, קליטה
5. הערכת תפקוד עובדים ומתן משוב, שיטות ותבניות להערכת ביצוע בעבודה
6. היבטים תיאורטיים ויישומיים של הדרכת עובדים, ניתוח צרכי הדרכה ועיצוב תוכניות הדרכה, הערכת אפקטיביות ההדרכה
7. ניתוח והערכת עיסוקים (בדגש על ספורט)
8. ניהול הון אנושי : דרכי פעולה לשימור עובדים רצויים, ניהול "כוכבים" ארגוניים
9. יחסי עבודה : גישות עיוניות לניתוח יחסי עבודה בישראל, ארגוני עובדים, סכסוכי עבודה
10. ניהול משאבי אנוש גלובלי : ניהול אסטרטגי של משאבי אנוש, ניהול בין-לאומי של משאבי אנוש, ניהול כוח עבודה רב-תרבותי (בדגש על ספורט)
11. פיתוח ארגוני וניהול קריירות ארגוניות : מגמות חדשות בהשקעה בהון האנושי בעולם העבודה, מגמות עכשוויות בניהול משאבי אנוש.

**דרך ההוראה בקורס :** הרצאות, דיונים, קטעי סרטים וניתוחי אירוע בהשתתפות הסטודנטים.

**מבנה ותפקוד מערכת העצבים בדגש על היבטים****הקשורים ליציבה**

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
פרופ' נילי שטינברג

**מטרות**

1. הקניית ידע מורחב על מבנה ותפקוד מערכת העצבים כרקע להבנת תפקוד מערכת התנועה ולהבנת פגיעות ושיבושים שמקורם במערכת זו.
2. הבנת הקשר ויחסי הגומלין בין החלקים השונים של המערכת.

**ראשי פרקים**

1. היסטולוגיה ופיסיולוגיה של תא עצבים
2. דגנרציה ורגנרציה של תאי עצבים
3. ארגון מערכת העצבים (מערכת עצבים מרכזית, מערכת עצבים היקפית)
4. התפתחות מערכת העצבים המרכזית
5. ההגנה על המוחות (קרומי המוח, CSF)
6. מבנה ותפקוד חוט השדרה (Spinal cord)
7. מבנה ותפקוד גזע המוח (Brain stem)
8. מבנה ותפקוד מוח הביניים (Diencephalon)
9. מבנה ותפקוד המוח הקטן (Cerebellum)
10. תצורה רשתית (Reticular formation)
11. המוח הגדול (Cerebrum) מבוא
12. המוח הגדול (המיספרות, מסילות,

גרעינים באזאליים). 13. מערכת העצבים ההיקפית (עצבים שדרתיים, עצבי הראש). 14. מערכות מוטוריות (Cortical tracts, Extra cortical tracts). 15. המערכות התחושתיות (Sensory systems, Proprioception). 16. הפיקוח של המוח הקטן על התנועה (על שיווי המשקל, על היציבה, על תנועות יזומות). 17. מנגנוני בקרת תנועה (Feedback, Feed forward). 18. מנגנונים שדרתיים של בקרה עצבית. 19. הבקרה העצבית על התנועות היזומות. 20. המוח הקטן ובקרת התנועה. 21. בקרה עצבית על יציבה.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

קוד: 4580.14

## פעילות גופנית לאימון חולי שבץ

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר שרון צוק

### מטרות

1. הבנת התהליכים והמנגנונים הפיסיולוגיים העיקריים המופעלים בגוף האדם בשעת אירוע מוחי
2. הבנת תהליך השיקום שעובר חולה לאחר אירוע מוחי
3. הקניית כלים לבניית תכנית אימון מותאמת לחולי שבץ לפי רמת תפקודם.

### ראשי פרקים

1. תיאור כללי של מחלת שבץ. 2. פתופיזיולוגיה של שבץ. 3. פגיעות תפקודיות בחולי שבץ. 4. שיקום חולי שבץ. הערכה תפקודית של חולי שבץ. 5. הנחיות לפעילות גופנית לחולי שבץ. 6. סדנה מעשית לתרגילים מותאמים לחולי שבץ.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים ותרגילים.

קוד: 4540.01

## תכניות אימון ופריודיזציה באימון – ספורט אישי

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר לאוניד קאופמן

### מטרות

1. הקניית ידע על עקרונות פריאודיזציה באימון ענפי הספורט האישי
2. עקרונות בניית יחידת אימון בודד בהיבטים שונים (פיזיולוגיים, גיל, טכניקה, מנטלי וכדומה)
3. בניית תכניות אימון ברזולוציות שונות (רב שנת, שנת, עונתי, תקופתי, שבועי, יומי) בענפי ספורט אישיים שונים.

### ראשי פרקים

1. הקניית ידע והבנה על קריירה מלאה של ספורטאי הישגי, סיבות וגורמים לקריירה מלאה בספורט (פיזיולוגיים, התפתחותיים, מנטליים, חברתיים, כלכליים ועוד) 2. תכנון ופריאודיזציה שנתית בהיבט הגילי (צעירים ובוגרים). הבדלים בין ענפי ספורט שונים ואפיונם בתכנון שנתי ובכלל 3. מחזורי ביניים שונים וסידורם במחזור אימונים גדול (תכנון עונתי) 4. מחזור זוטא כבסיס למערכת אימון בענפים שונים 5. תכנון ומבנה אימון בודד (יחידת אימון) - עקרון הבניה ודוגמאות של אימונים מענפי ספורט שונים 5. חידוד והכנה בלתי אמצעית לתחרות 6. מוטיבציה - מיקומה וחשיבותה בקריירה רב שנתית 7. שחיקה בספורט - ניתוח ומניעה 8. מעמד המאמן בספורט הישגי 9. אפיון של ענפי ספורט מרכזיים בספורט המודרני.

**דרך ההוראה בקורס:** הרצאות, דיונים, תרגילים ועבודות.

## חשיבה אסטרטגית בספורט

קוד : 4596.05

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

ד"ר שמחה אבוגוס

### מטרות

1. להקנות לסטודנט מושגי יסוד בתורת המשחקים
2. לפתח אצל הסטודנט יכולת לנתח בעיות החלטה – בדגש על זירת הספורט – בכלים של תורת המשחקים.

### ראשי פרקים:

1. תורת המשחקים הלא-שיתופיים. משחקים עם אינפורמציה מלאה/א-סימטרית. ייצוג משחק בצורה אסטרטגית. 2. ייצוג סיטואציה היסטורית בכלים של תורת המשחקים. ייצוג משחק בצורה רחבה (עץ משחק) 3. אסטרטגיה שולטת חזק: פתרון משחק באסטרטגיות שולטות חזק. דילמות חברתיות - מקרה כללי. דילמת האסיר - מקרה פרטי. דילמת האסיר עם  $N$  שחקנים. יישום תורת המשחקים בבעיית השימוש בסמים בספורט. 4. אסטרטגיה שולטת חלש: פתרון משחק באסטרטגיות שולטות חלש. מכירה פומבית – מכרז מחיר שני. 5. אסטרטגיות נשלטות חזק: מחיקה חוזרת של אסטרטגיות נשלטות חזק. ידיעה משותפת של רציונליות. משחק פתיר בשיקולי שליטה. 6. אסטרטגיות נשלטות חלש: מחיקה חוזרת של אסטרטגיות נשלטות חלש. "תחרות יופיי" על פי קיינס. "תחרות יופיי" בתנאי מעבדה. דילמת התיירת. רגישות לסדר המחיקה. 7. שיווי משקל נאש: הגדרת שיווי משקל נאש. שיווי משקל מתבלט. מציאת שיווי משקל נאש. שיווי משקל נאש בטבע. 8. משחק שיתוף פעולה ומשחקי קונפליקט. משחק של משלימים אסטרטגיים ושל תחליפים אסטרטגיים. השקעה במוצר ציבורי ובעיית "הטרמפיסט". הטרגדיה של המשאבים המשותפים. 9. משחקי תיאום ואי-ודאות אסטרטגית. אפיון משחקי תיאום ושליטה בסיכון. משחק "ציד הצבי". ניסוי מעבדה של משחק "ציד הצבי". 10. אסטרטגיות מעורבות ואסטרטגיות טהורות. משחק "התאמת המטבעות". מציאת שיווי משקל נאש באסטרטגיות מעורבות. כללי אצבע פשוטים במשחקים חוזרים: חבטות ההגשה בטניס, ובעיטות עונשין בכדורגל.

דרכי ההוראה בקורס: הרצאות, ניתוח משחקים לדוגמא בהשתתפות הסטודנטים.

## תרגילים לטיפול בבעיות אורטופדיות במשוקמי לב -

קוד : 4580.14

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)

שי גרינברג

### מטרות

- הקניית ידע תיאורטי ומעשי במגוון בעיות אורטופדיות ונשימתיות אשר מאפיינות מטופלים בתוכניות שיקום לב בשלבים השונים, אשר מבצעים אימון גופני.
1. הכרת בדיקה גופנית אקטיבית
  2. תרגול וניתוח של מבחר תרגילים בשלבי התרגול השונים לכאבים השכיחים בקרב אוכלוסיית המשוקמים

### ראשי פרקים

1. הכרת הגישה האקטיבית לטיפול בבעיות אורטופדיות השונות. 2. תרגול נשימתי לחולה לב האקוטי עקרונית מטרות ותרגול אוורור ריאות. 3. נשימה סרעפתית, PLB, תרגול לתנועתיות. 4. תרגול אקטיבי לסובלים מכאבי גב כרוניים: פתולוגיות. 5. תרגול למניעת כאבי ברכיים כהכנה לתרגול בדרגת קושי עצימה לשיפור בפרופיל גורמי הסיכון

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, דיונים והתנסות מעשית.

קוד: 4540.04

## היבטים פסיכולוגיים של אימון בספורט ההישגי

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
פרופ' סימה זך

### מטרות

1. להקנות לתלמידים ידע על אודות קשרי הגומלין בין הכנה גופנית להכנה נפשית בספורט
2. לדון בתופעות ובמצבים ייחודיים הדורשים מאגר משאבי התמודדות וחוסן נפשי

### ראשי פרקים

1. ניהול לחץ ודרכי התמודדות של הספורטאי עם מצבי לחץ
2. תקשורת מאמן-קבוצה (כולל שיחות-פתיחה, סיום, קדם תחרות ולאחר תחרות ואימון)
3. חוסן נפשי וקשיחות (לדוגמה, תופעת ה-come back בתוך תחרות ובין תחרויות) לעומת שבירות
4. ו"נפילות", הכשלה עצמית (self-handicapping) ושימוש בתירוצים לעומת העצמה עצמית
5. שיתוף ותחרות
6. הפרט בקבוצה – דילמות וקונפליקטים
7. נשירת ילדים מספורט תחרותי
8. אינטליגנציה רגשית בספורט
9. הכנה מנטלית

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, שיעורים מצולמים ודיונים

קוד: 4592.10

## אימון גופני במבוגרים עם מוגבלויות במערכת שלד-שריר

שיעור ותרגיל (1 ש"ש)  
חנן רפורט

### מטרות

1. הסטודנט יכיר מגוון מצבים אורתופדיים רפואיים השכיחים בגיל המבוגר אשר עשויים להשפיע על היכולת הגופנית, ואת מאפייניהם.
2. הסטודנט יבין כיצד מצבים אלו משפיעים על היכולת הגופנית של האדם
3. הסטודנט יכיר דגשים ייחודיים בהתייחסות לאנשים בעלי מוגבלויות שונות, הנובעות מהמצבים הרפואיים שנלמדו.

### ראשי פרקים

1. מבוא לאורתופדיה - הגדרת התחום. פיזיולוגיה העצם ואיחוי השבר, עקרונות הטיפול בשברים וסיבוכי שברים.
2. שברים בצוואר הירך טיפול שמרני וטיפול ניתוחי. דגשים בתרגול מניעת, ובתרגול לאחר שבר.
3. אימון על פי RPE. שברים בכתף ובשרש כף-היד. דגשים בתרגול.
5. פתולוגיות מפרקיות: OA; ירך, ברך - טיפול ודגשים בתרגול.
6. פתולוגיות עמוד השדרה: spondylolysis, spondylolysthesis, spinal stenosis.
7. פריצת דיסק. דגשים בטיפול ובתרגול פתולוגיות עמוד שדרה.
8. פתולוגיות רקמה רכה – כתף קפואה, rotator cuff syndrome: טיפול ודגשים בתרגול.

דרך ההוראה בקורס: הרצאות, תרגול ודיונים בכיתה.

# תכנית הלימודים במגמות לשנה ד' – תשפ"ג

תכנית המגמה לשנה ג' שובצה למערכת האישיית מראש. לימודי המגמה הם חובה וחלק ממכסת השעות לקבלת התואר, סה"כ 10 ש"ש בשנים ג'-ד' (למעט מגמת חינוך וספורט ימי).

## המגמה לחינוך גופני לגיל הרך - שנה ד' תשפ"ג ראש המגמה: ד"ר עינת ינוביץ

קורסים שנלמדו בשנה ג' – תשפ"ב

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
2	א	14:00 - 10:00	ה	ריקי ירמיהו	המשחק והריקוד המובנה וחינוך לתנועה בגיל הרך	3550.06
1	א	16:00 – 14:00	ה	יעל רובין	התפתחות סנסו-מוטורית תקינה בגיל הרך	3550.02
1	ב	12:00 – 10:00	ה	קרן בקר עמראן	מתודיקה - תכנית הלימודים ותכנון ההוראה בגיל הרך	3550.05
1	ב	14:00 – 12:00	ה	דורית אראל	מוסיקה בהוראת התנועה בגיל הרך	3550.08
5	סה"כ שנה ג'					

שנה ד' - קורסים בשנה"ל תשפ"ג

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00 – 08:15	ב	ענבל בכר כץ	שילוב הילד בעל הצרכים המיוחדים בגיל הרך	4550.07
1	א	12:00 – 10:00	ב	ד"ר עינת ינוביץ	התפתחות מטורית גסה וחינוך לשלמות בגיל הרך	4550.10
1	א	12:00-14:00	ב	ארד סקוול	ילדים חושבים תנועה	4550.11
2	ב	12:00 – 08:15	ב	ענבל בכר כץ מורן קורן	התנסות בהוראה וארגון סביבה מעודדת תנועה	4550.13 4550.08
5	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

- ביום ה' ב 16:00 יתקיים קורס: מדריך/ה הנחיית הורים בעיסוי תינוקות לתלמידי ובוגרי המגמה בתשלום נוסף

**המגמה ללימודי יציבה ופעילות גופנית משקמת - שנה ד' תשפ"ג**  
**ראש המגמה: פרופ' נילי קנופ - שטיינברג**

**קורסים שנלמדו בשנה ג' – תשפ"ב**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ה	שלי בר-סלע	אנטומיה יישומית ומבדקי שרירים	3510.05
1	א	14:00-12:00	ה	חנן רפפורט	בסיס עיוני – הקינזיולוגיה של היציבה	3510.01
1	ב	12:00-10:00	ה	מאיה עבאדי	המשך – הקינזיולוגיה של היציבה + מבוא לתכנון מערך כולל לטיפול יציבה ומניעת ליקויים	3510.10
1	ב	14:00-12:00	ה	גלית טננבאום	הבסיס המעשי של היציבה	3510.07
1	ב	16:00-14:00	ה	יעל רובין	מבדקי יציבה ומבדקי גמישות	3510.08
5	<b>סה"כ שנה ג'</b>					

**שנה ד' - קורסים בשנה"ל תשפ"ג**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ב	שלי בר סלע	גפה תחתונה - מבדקי שרירים, ניתוח הליכה ושינויי יציבה אופייניים	4510.04
1	א	14:00-12:00	ב	פיליפ הלפרט	טיפול תנועתי בלקויי יציבה	4510.16
1	א	16:00-14:00	ב	יעל רובין	ליקויי יציבה מבניים לסוגיהם – בזיקה ליציבה	4510.10
1	ב	12:00-10:00	ב	פרופ' נילי קנופ-שטיינברג	מבנה ותפקוד מערכת העצבים בדגש על היבטים הקשורים ליציבה	4510.15
1	ב	14:00-12:00	ב	יעל רובין	התפתחות היציבה על רקע גדילה והתפתחות מוטורית + עקמת מעשי	4510.01
5	<b>סה"כ שנה ד'</b>					
10	<b>סה"כ לימודי מגמה</b>					

**המגמה לניהול ספורט - שנה ד' תשפ"ג**  
**ראש המגמה: פרופ' מיכאל בר-אלי**

**קורסים שנלמדו בשנה ג' תשפ"ב**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ה	ד"ר פיני שמעון	ארגון, תקציב והפקת אירועי ספורט	3596.02
1	א	14:00 – 12:00	ה	ד"ר פיני שמעון	שיווק, יחסי ציבור וגיוס חסויות בעולם הספורט	3596.04
1	ב	12:00-10:00	ה	פרופ' מיכאל בר-אלי	פסיכולוגיה של קבלת החלטות	3596.03
1	ב	14:00 – 12:00	ה	עו"ד יריב טפר	ספורט ומשפט	3596.01
4	סה"כ שנה ג'					

**שנה ד' - קורסים בשנה"ל תשפ"ג**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00–10:00	ב	ד"ר בשמת סקאי	מיומנויות יישומיות במנהל ספורט	4596.06
1	א	14:00 – 12:00	ב	ד"ר איליה מורגולב	נתוני עתק (Big Data) ואנליטיקה בניהול אירגוני ספורט	4596.08
1	ב	12:00 – 10:00	ב	ד"ר שמחה אבוגוס	ניהול המשאב האנושי	4596.02
1	ב	14:00 – 12:00	ב	ד"ר שמחה אבוגוס	חשיבה אסטרטגית בספורט	4596.05
2	ש	10:00 – 08:15 בנוסף ניתן לתאם מועדים נוספים בתאום אישי	ב	ד"ר פיני שמעון רונן הרשקו	התנסות בעבודה מעשית בתעשיית הספורט (סטאז')	4596.13
6	סה"כ שנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

**המגמה לחינוך מיוחד ולתרפיה בספורט - שנה ד' תשפ"ג**  
**ראש המגמה: ד"ר ענבל בכר-כץ**

**קורסים שנלמדו בשנה ג' תשפ"ב**

קוד הקורס	שם הקורס	שם המרצה	יום	שעות	סמ'	ש"ש
3595.01	הפרעות התפתחותיות: היבטים תיאורטיים ויישומיים	ד"ר אורלי יזדי-עוגב	ה	12:00-10:00	א	1
3595.08	שילוב אייפדים ותקשורת תומכת חלופית בחינוך מיוחד ובתרפיה בספורט	אורלי אלשך	ה	14:00-12:00	א	1
3595.09	מוגבלות שכלית התפתחות: מאפיינים פסיכמטריים	אורלי אלשך	ה	16:00-14:00	א	1
3595.11	היבטים רגשיים וחברתיים בקרב לקויי למידה והפרעת קשב	ד"ר קטי סאניצקי מולר	ה	14:00-12:00	ב	1
	תרפיה בספורט: גישות ושיטות טיפולי	ארתור קליינבורד	ה	14:00-12:00	ב	1
3595.05	פרקטיקום – במרכז שיקום נכים/במרכז לטיפול מוטורי	ד"ר אורלי יזדי-עוגב	ה	בתיאום	ב	1
<b>סה"כ שנה ג'</b>						
<b>6</b>						

**קורסים מתוכננים ללימודי שנה ד'- תשפ"ג**

קוד הקורס	שם הקורס	שם המרצה	יום	שעות	סמ'	ש"ש
4595.12	אוטיזם- התאמות בהוראת החנ"ג	ד"ר שלומית זילברנגל	ב	10:00-8:15	א	1
4595.18	שילוב ילדים עם צרכים מיוחדים בגיל הרך	ד"ר ענבל בכר כץ	ב	12:00-10:00	א	1
4595.17	פעילות גופנית מותאמת בחינוך המיוחד	לילך לכטמן	ב	10:00-8:15	א	1
4595.13	התנסות מעשית: היבטים תיאורטיים ויישומיים	לילך לכטמן	ב	12:00-10:00	ב	2
<b>סה"כ שנה ד'</b>						
<b>4</b>						
<b>סה"כ לימודי מגמה</b>						
<b>10</b>						



**המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר - שנה ד' תשפ"ג**  
**ראש המגמה: פרופ' אילת דונסקי**

**קורסים שנלמדו בשנה ג' תשפ"ב**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	12:00-10:00	ה	פרופ' אילת דונסקי	שינויי גיל במערכת התנועה	3592.05
1	א	16:00-14:00	ה	טל יהלום	פעילות גופנית בגיל השלישי- מתאוריה למעשה	3592.11
1	ב	12:00-10:00	ה	מאיה עבדי	הקינזיולוגיה של היציבה המשך- מבוא לתכון מערך כולל לטיפוח יציבה ומניעת ליקויים	4158.05
1	ב	16:00-14:00	ג	ד"ר יהודית ראובני	היבטים חברתיים של זקנה	3592.09
4	<b>סה"כ שנה ג'</b>					

**שנה ד'**

**קורסים בשנה"ל תשפ"ג**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00-08:15	ב	איתי הר ניר	חדר כושר לגיל המבוגר	4592.02
1	א	12:00-10:00	ב	איתי גולדפרב	השמנה וסוכרת בגיל השלישי - מניעה וטיפול באורחות החיים	4592.16
1	א	14:00-12:00	ב	דריה שגב	אימון אישי ומינון פעילות גופנית בקרב מבוגרים	4592.03
1	ב	12:00-10:00	ב	דריה שגב	סטאז'	4592.13
1	ב	14:00-12:00	ב	טל יהלום	פעילות גופנית בגיל השלישי מתאוריה למעשה – למבוגרים בתפקוד גבוה	4592.17
1	ב	16:00-14:00	ב	חנן רפפורט	אימון גופני במבוגרים עם מוגבלויות במערכת שלד-שריר	4592.10
6	<b>סה"כ שנה ד'</b>					
10	<b>סה"כ לימודי מגמה</b>					

**המגמה לפעילות גופנית לשיקום הלב - שנה ד' תשפ"ג**  
**ראש המגמה: ד"ר שרון צוק**

**קורסים שנלמדו בשנה ג' תשפ"ב**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	14:00-12:00	ה	ד"ר שרון צוק	פתופיזיולוגיה של מחלות קרדיווסקולריות	3580.11
1	א	16:00-14:00	ה	ד"ר ולדימיר וקסלר	מבוא לאלקטרופיזיולוגיה ופיענוח אק"ג	3580.19
1	ב	14:00-12:00	ה	ד"ר איילת גלעדי	הערכת יכולות פיזיולוגיות של חולים ובריאים	3580.17
1	ב	16:00-14:00	ה	ד"ר ולדימיר וקסלר	הערכת קליניים של מחלות קרדיווסקולריות	3580.17
4	<b>סה"כ שנה ג'</b>					

**שנה ד'-קורסים בשנה"ל תשפ"ג**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00-08:15	ב	ד"ר רוני ראובני	אימון גופני בחולי ריאות כרוניים	4580.18
1	א	12:00-10:00	ב	וינר רני	התווית תוכנית פעילות לבריאים וחולים בעלי צרכים מיוחדים	4580.16
1	א	16:00-14:00	ב	ד"ר סיגל אילת אדר	מניעה וטיפול תזונתי במחלות לב וכלי דם	4580.17
1	ב	10:00-08:15	ב	רני ויינר	התווית כנית פעילות לבריאים וחולים בעלי צרכים מיוחדים	4580.21
1	ב	14:00-12:00	ב	שי גרינברג	תרגילים לטיפול בבעיות אורתופדיות במשוקמי לב	4580.19
1	ש	בתיאום מראש	ב	ד"ר יעל מלמוד	סטאז'	4580.13
6	<b>סה"כ שנה ד'</b>					
10	<b>סה"כ לימודי מגמה</b>					

**המגמה לחינוך וספורט ימי - שנה ד' תשפ"ג**  
(נלמד במכמורת)

**ראש המגמה: שמואל סונגו**

**קורסים שנלמדו בשנה ג' תשפ"ב**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א'	10:00-08:30	ה	דני בורצ'וק	יסודות הימאות וחוקי דרך	3570.01
1.5	א'	12:45-10:30	ה	גל אשקלוני אלי אספנדי רותם ברעם	חתירה תמרון ופיקוד (סנונית)	3570.10
1	א'	14:45-13:15	ה	גל אשקלוני אלי אספנדי רותם ברעם	הפעלת סירת מנוע	3570.04
1	ב'	10:00-08:30	ה	דני בורצ'וק	ניווט חופי	3570.02
1.5	ב'	12:45-10:30	ה	גל אשקלוני אלי אספנדי רותם ברעם	שייט ופיקוד בסירות מפרש- סנונית	3570.11
1	ב'	14:45-13:15	ה	גל אשקלוני אלי אספנדי רותם ברעם	הפעלה ותמרון כלי שיט קטנים	3570.15
1		שנה ג'-ד'		צוות מורים	ימים מרוכזים/הפלגת חופים	3570.16
1		שנה ג'-ד'		סונגו	סטאז'	3570.13
9	<b>סה"כ שנה ג'</b>					

**שנה ד'-קורסים בשנה"ל תשפ"ג**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
0.5	א'	09:45-09:00	ב	צוות מורים	מתודיקה	4570.12
1.5	א'	14:00-10:15	ב	צוות מורים	עקרונות מעשיים בהוראת הימאות	4570.20
3	שנתי	שנה ג'-ד'		צוות מורים	סטאז'*	4570.13
1.5	ב'	14:00-09:30	ב	צוות מורים	הפעלה פיקוד ותרגול במפרשיות	4570.16
0.5	ב'	שנה ג'-ד'		צוות מורים	ימים מרוכזים/הפלגה חופים***	4570.03
7	<b>סה"כ שנה ד'</b>					
16	<b>סה"כ לימודי מגמה</b>					

\* סטאז' בהיקף 120 שעות. ניתן לעשות 30 שעות בשנה ג' ו-90 שעות בשנה ד' או 120 שעות בשנה ד'.

\*\* ימים מרוכזים והפלגות חופים בהיקף של 45 שעות יתקיימו בשנה ג'ד'. במסגרת ימים מרוכזים הסטודנטים יתנסו בתחרויות שייט במרכזים ימיים ובמועדוני שייט.

**הקורסים :** פיקוד הפעלה ותרגול הסמכה במפרשית (21) , עקרונות מעשיים בהוראת הימאות יתקיימו במתכונת של 9 מפגשים של 5 שעות רצופים.

**אימון בספורט ההישגי- שנה ד' תשפ"ג  
ראש המגמה: ד"ר לאוניד קאופמן**

**קורסים שנלמדו בשנה ג' – תשפ"ב**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00-12:00	ה	רון גוטליב	אבחון והערכה בכושר גופני	3540.06
1	א	12:00-14:00	ה	ד"ר לאוניד קאופמן	איתור אימון וטיפול כישרונות וספורטאים צעירים	3540.01
1	ב	10:00-12:00	ה	ד"ר יוסי חלבה	יישום עקרונות אימון והדרכה בספורט	3540.07
1	ב	12:00-14:00	ה	שלי בר סלע	היבטים מתקדמים בשיקום פציעות ספורט	3540.08
4	סה"כ שנה ג'					

**שנה ד'-קורסים בשנה"ל תשפ"ב**

ש"ש	סמ'	שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס	קוד הקורס
1	א	10:00-08:15	ב	ד"ר שרון מאור	תזונה, תוספים וסמים בספורט	4540.05
1	א	12:00-10:00	ב	ד"ר יוסי חלבה	התכנון והיישום של מרכיב התנועתיות-גמישות והקואורדינציה	4540.07
1	א	14:00-12:00	ב	פרופ' יואב מקל	אימון אנאירובי בספורט ההישגי	4540.02
1	ב	12:00-10:00	ב	ד"ר ליאוניד קאופמן	תכניות אימון ופירודיזציה בספורט אישי	4540.03
1	ב	14:00-12:00	ב	פרופ' סימה זך	היבטים פסיכולוגיים של אימון בספורט ההישגי	4540.04
1	1	שנתי – לפי תיאום		ד"ר ליאוניד קאופמן	סטאז'	4540.13
6	סה"כ שעות לימוד בשנה ד'					
10	סה"כ לימודי מגמה					

# נספחים

## לוח התאריכים לשנת הלימודים תשפ"ב 2022-2023

### **סמסטר א'**

פתיחת שנת הלימודים במכללה בלימודי התואר הראשון, בלימודי התואר השני ובבית הספר להשתלמויות  
יום ראשון, כ"ח תשרי תשפ"ג ( 23.10.22)

#### **חופשת חנוכה**

יום ראשון א' בטבת, תשפ"ג (25.12.22)

#### **הצמדה שנה ג'**

מיום יום שלישי י' בטבת, תשפ"ג (03.01.23) עד יום שלישי כ"ד בשבט, תשפ"ג (17.01.23)

#### **סיום הקורסים בסמסטר א'**

יום שישי ה' בשבט, תשפ"ג (27.01.23)

#### **בחינות סמסטר א'**

יום ראשון ז' בשבט, תשפ"ג (29.01.23) עד יום שישי ג' באדר, תשפ"ג (24.02.23)

#### **חופשת סמסטר**

יום ראשון ה' באדר, תשפ"ג (26.02.23) עד יום שישי י' באדר, תשפ"ג (03.03.23)

### **סמסטר ב'**

#### **חופשת פורים**

יום ראשון י"ב באדר, תשפ"ג (05.03.23) עד יום שלישי יד' באדר, תשפ"ג (07.03.2023)

#### **תחילת הלימודים**

יום שלישי ט"ו באדר, תשפ"ג (08.03.2023)

#### **חופשת פסח**

מיום ראשון י"א בניסן, תשפ"ג (02.04.23) עד יום שישי כ"ג בניסן, תשפ"ג (14.04.23)

#### **יום הזיכרון, ערב יום העצמאות וחופשת יום העצמאות**

מיום חמישי ד' באייר, תשפ"ג (25.04.23) עד יום חמישי ה' באייר, תשפ"ג (26.04.23)

#### **הצמדה שנה ב'**

מיום חמישי ו' באייר, תשפ"ג (27.04.23) עד יום שישי כ"א בסיוון, תשפ"ג (12.05.23).

#### **חופשת שבועות**

יום חמישי ה' בסיוון, תשפ"ג (25.05.23).

#### **סיום הקורסים בסמסטר ב'**

יום שישי י"א בתמוז, תשפ"ג (30.06.23).

#### **בחינות סמסטר ב'**

מיום ראשון י"ג בתמוז, תשפ"ג (02.07.23) עד ראשון י"ב באב, תשפ"ג (30.07.23) כולל.

#### **תחילת חופשת הקיץ**

מיום שני י"ב באב, תשפ"ג (31.07.23).

## שעות מעשיות עודפות דף הרשמה שנה ד' - בתשלום נוסף

תכנית השיבוץ תמנע ממך להירשם לעודף שעות מעבר למכסת השעות המותרת. סטודנט המעוניין להירשם לקורסי מיומנויות מתקדמות עם תשלום ייחודי מעבר למכסת השעות המותרת לו, ישלם רק עבור התשלום הייחודי בקורס אותו בחר. סטודנט המעוניין להירשם לקורסי מיומנות מתקדמות ללא תשלום ייחודי מעבר למכסת השעות המותרת לו **ישלם** עבור השעות העודפות.

שם משפחה \_\_\_\_\_ שם פרטי \_\_\_\_\_

ת.ז. \_\_\_\_\_ טלפון \_\_\_\_\_

מועד	שם הקורס	קוד הקורס

את טופס ההרשמה יש לשלוח מייל [katyab@wincol.ac.il](mailto:katyab@wincol.ac.il) ביום שנקבע עבורך לבניית המערכת האישית.

## קורסי העשרה דף הרשמה – שנה ד'

בלימודי שנה ד' המכללה מעניקה לסטודנטים אפשרות ללמוד קורסי העשרה בהיקף של עד 6 ש"ש.

קורסים אלה אינם מקנים קרדיט אקדמי לתואר. חלק מהקורסים הינם ללא תוספת תשלום וחלקם בהנחה משמעותית (ע"מ 63)

שם משפחה \_\_\_\_\_ שם פרטי \_\_\_\_\_

ת.ז. \_\_\_\_\_ טלפון \_\_\_\_\_

מועד	שם הקורס	קוד הקורס

את טופס ההרשמה יש לשלוח למייל [katyab@wincol.ac.il](mailto:katyab@wincol.ac.il) ביום שנקבע עבורך לבניית המערכת האישית.



