



בתי הספר ללימודי תעודה ולהשתלמויות



Outdoor Fitness

מדריך כושר גופני במרחב הפתוח
לתלמידי המקצוע המוגבר בחינוך הגופני
(קורס ייעודי הנלמד במסגרת היחידה המעשית)

היקף השעות: 228

(110 ש"ש בכיתה י"ב)

ראש תחום:

**לרר זהר – רכז ומרצה בקורסי הסמכה בספורט
ובקורסי הכשרת מורים להוראה במקצוע מוגבר בחנה"ג**

המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

לפרטים נוספים:

לרר זהר: 0522813367 דוא"ל: zoharlr@l-w.ac.il

מטרות הקורס:

להכשיר מדריכי כושר גופני מיומנים ומקצועיים לרמות וקבוצות גיל שונות. פיתוח אחריות אישית ומנהיגות באמצעות מתן כלים באימון כושר גופני במגוון מתחמי ומסגרות פעילות לקבוצות וליחידים והתנסות מעשית בתחום. להפוך את הידע העיוני הנלמד במוגבר בחנ"ג לידע יישומי בתחום מדעי האימון הגופני כציר מרכזי בלימודי המוגבר.

נושאי הלימוד:

- ✓ תורת האימון וההדרכה והתכנון באימון היכולות הגופניות.
- ✓ שימוש במתקני חוץ, במכשירי יד ומשחקי נופש לפיתוח מרכיבי היכולות הגופניות.
- ✓ אימון מחזורי, על מחזורי, אימוני HIT והמוסיקה באימון היכולות הגופניות.
- ✓ התאמת הפעילות הגופנית לקבוצות אוכלוסייה בעלות צרכים מיוחדים, קבוצות גיל שונות ומצבי חולי.
- ✓ תזונה ותזונת ספורטאים, פעילות גופנית באקלים קיצוני, התאוששות, אימון יתר, פציעות ספורט ושיקומן.

תנאי קבלה

- ✓ תלמיד מוגבר בחינוך הגופני בוגר כיתה י"א עם ציון סופי משוקלל בבגרות החיצונית מעל 70.
- ✓ אישור רפואי לעסוק בפעילות גופנית.

מסגרת הלימודים

- ✓ 60 שעות מדעים במסגרת 3 יח"ל של המגמה (בפועל יילמדו במסגרת המגמה בהיקף של 120 שעות).
- ✓ 140 שעות ענפי (110 שעות פרונטליות ו-30 שעות התנסות בהדרכה בקהילה).
- ✓ 28 שעות עזרה ראשונה.

עלות

חסות אקדמית של המכללה בעלות של 520 ש"ח לתלמיד (מינימום 10 נרשמים) הכוללת הנחיה וליווי מקצועי לפני ובמהלך הקורס כולל אישור זכאות סופי של התלמידים (לא כוללת הדרכת עזרה ראשונה).

תעודה

העומדים בדרישות הקורס יהיו זכאים לתעודת:

"מדריך כושר גופני במרחב הפתוח - Outdoor Fitness"

- * הקורס אינו על פי חוק הספורט ואינו מאפשר עבודה בתוך חדרי כושר
- * ניתן לאמן במסגרות אישיות וקבוצתיות בכל הגילאים (הגיל הרך, ילדים, נוער, מבוגרים וזקנים).
- * ניתן לאמן בכל הרמות והמסגרות (עממי, הישגי).
- * ניתן לאמן במתחמים מגוונים (סטודיו, אימון פונקציונלי, פארקים, אולמות ספורט, משקלות חופשיות ועוד).

המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

לפרטים נוספים:

דוא"ל: zoharl@l-w.ac.il

לרר זהר: 0522813367