

החוג לחינוך
תואר מוסמך בהוראת החינוך הגופני (MEd)
שנה "ל תשפ"ד

ראש החוג: ד"ר איל ויסבליט

חברי הסגל האקדמי:

פרופ' מן המניין:

פרופ' חבר: פרופ' אודי כרמי

מרצה בכיר: ד"ר אור לונטל, ד"ר איל ויסבליט, ד"ר מיטל שבת סימון, ד"ר ענת קדרון, ד"ר רון מור

מרצה: ד"ר נתן רוטשילד, (ד"ר טלי רונן)

תוכן עניינים

3	מטרות הלימודים
3	תכנית הלימודים
3	תנאי מעבר משנה לשנה
4	סיום הלימודים לתואר השני
6	תכנית הלימודים
6	תקצירי קורסים

מטרות הלימודים

- 1 הקניית כלים ומיומנויות פדגוגיות חדשניות בתחום החינוך הגופני.
- 2 הקניית ידע תיאורטי ומעשי בהיבטים חברתיים מתקדמים של הפעילות הגופנית, ככלי להתמודדות עם שונות אתנית, מתחים חברתיים ודימוי עצמי נמוך.
- 3 הכשרת מורים ברמה מתקדמת בנושאי בריאות, תזונה, השמנת יתר, פעילות גופנית, מצוינות בספורט ועוד, כחלק מהעלאת התודעה בקרב תלמידים לאורח חיים בריא.
- 4 הכשרת מורים בנושא מיזמים בית-ספריים ובתחומים שאינם נמנים על תכניות הלימוד הרגילות הנועדים לשלב את הקהילה, התלמידים והוריהם בפעילות גופנית וחברתית ובתכניות מקדמות בריאות.
- 5 הכרת שיטות הוראה חדשניות בשילוב טכנולוגיות מתקדמות להעצמת התלמידים. הסטודנטים יעמיקו וימקצעו את המומחיות שלהם בהוראת החינוך הגופני.
- 6 העמקת הידע המחקרי - כתשתית ללימוד ולמחקר ירכשו הסטודנטים ידע במתודולוגיות איכותניות וכמותיות מתקדמות ותיחשפו למחקרים חדשניים.

תכנית הלימודים

- 1 התכנית כוללת 21 ש"ש¹ ומיועדת למורים לחינוך גופני.
- 2 משך הלימודים: שנתיים
- 3 יום לימודים אחד בשבוע ביום ג' בין השעות 18:00-8:30, במהלך ארבעה סמסטרים.
- 4 ייתכן ויתקיימו מספר ימים מרוכזים במהלך התואר (בחופשות משה"ח / קיץ).
- 5 כחלק מההכשרה יכינו הסטודנטים עבודת גמר מחקרית מתחום הפעילות הגופנית.
- 6 לרשות הסטודנטים יעמדו מתחמי לימוד חדשניים ומעבדה משוכללת.
- 7 התכנית מתמקדת בשני תחומים ייחודיים:
 - א רתימת הטכנולוגיה להעלאת מודעות לאורח חיים פעיל ובריא ולהטמעתו בקרב תלמידים בתוך ומחוץ לכותלי בית הספר. התכנית מתמקדת בשילוב טכנולוגיות מתקדמות של מדידה, מעקב וניתוח פעילות גופנית. תכירו שיטות הוראה, הדרכה ואימון חדשניות בשילוב טכנולוגיות מתקדמות המגבירות את היעילות, ההנאה והעצמה של התלמידים ומעודדות אותם לאמץ אורח חיים פעיל ובריא.
 - ב רתימת החינוך הגופני, הפעילות הגופנית והספורט להתמודדות יעילה עם אתגרים בחברה רב-תרבותית ובכך, להוביל להקטנת מתחים אתניים ופוליטיים. הקורסים מעניקים למורה, למאמן ולמדריך כלים להתמודד עם נושאים חברתיים, ערכיים ופדגוגיים כמו מנהיגות בחינוך הגופני, חינוך גופני בחברה רב-תרבותית, גנטיקה וסביבה. בוגרינו רוכשים כלים המסייעים להם להשפיע בקהילה ולקדם בה אורח חיים פעיל בריא.

תנאי מעבר משנה לשנה

- התנאים והדרישות המפורטים להלן מהווים תוספת והשלמה לתנאים כפי שמפורטים בשנתון המכללה.
- ציון המעבר הנדרש כדי לסיים קורס הוא 60.
- ציון עובר בקורס הסמינריון הינו 70.

1 ייתכנו שינויים בהתאם להחלטות המועצה האקדמית

מעבר משנה א' לשנה ב' - המעבר משנה א' לשנה ב' מותנה בעמידה במוצע 70 לפחות בכלל הקורסים.

סיום הלימודים לתואר השני

סיום הלימודים מותנה בעמידה בכל התנאים הבאים:

- 1 השתתפות סדירה בלימודים ובכל הפעילויות הנדרשות במכללה.
- 2 עמידה בהצלחה בבחינות והגשת כל העבודות לסוגיהן.
- 3 סיום הסמינריון הנדרש בציון 70 ומעלה.
- 4 סיום כל החובות הלימודיים לתואר בציון ממוצע 75 ומעלה.

שם השיעור	נ.ז.	ש"ש	מרצה	שנה פדגוגית	סוג השעור
מדעי החיים והחברה בחינוך גופני ובספורט					
סוגיות מתקדמות בפיזיולוגיה של המאמץ: תפקודי הלב במצבים שונים	2	1	ד"ר רון מור	א/ב'	חובה
פעילות גופנית ומערכות הגנה בגוף	2	1	ד"ר מיטל שבת סימון	א/ב'	חובה
גנטיקה וסביבה בהיבט המוטורי	2	1	ד"ר נתן רוטשילד	א/ב'	בחירה (לסירוגין)
תזונה לאנשים פעילים וספורטאים	2	1	ד"ר נתן רוטשילד	א/ב'	בחירה (לסירוגין)
אתיקה וערכים של החנ"ג	2	1	ד"ר טלי רונן	א/ב'	חובה
תרומת החנ"ג והספורט לשילוב החברתי וקליטת עלייה	2	1	פרופ' אודי כרמי	א/ב'	חובה
הפעילות הגופנית והספורט בתנועה הציונית	2	1	ד"ר ענת קדרון	א/ב'	בחירה (לסירוגין)
זהות כפולה: ספורט ערבי במדינה יהודית	2	1	ד"ר אור לוונטל	א/ב'	בחירה (לסירוגין)
חינוך גופני (פדגוגיה ודידקטיקה)					
פיתוח מנהיגות להובלת שינויים באמצעות החנ"ג	2	1	ד"ר ענת קדרון	א/ב'	חובה
פדגוגיה יצירתית וחדשנית בשירות החנ"ג (סמינריון)	2	1	ד"ר איל ויסבליט	א/ב'	חובה
חנ"ג כמתווך בין בית הספר לקהילה	2	1	ד"ר אור לוונטל	א/ב'	חובה
הטמעת דפוסי בריאות והתמודדות עם חולי באמצעות החנ"ג	4	2	ד"ר רון מור	א/ב'	חובה
מאמץ ופעילות גופנית, הקשרים הקוגניטיביים והרגשיים: השלכות להוראה	4	2	ד"ר טלי רונן	א/ב'	חובה
הוראת החנ"ג מותאמת התפתחות	2	1	ד"ר איל ויסבליט	א/ב'	חובה
ארגונומיה של החנ"ג והספורט	4	2	ד"ר איל ויסבליט	א/ב'	חובה
אינטליגנציה רגשית ככלי בפ"ג, ספורט וחנ"ג	2	1	ט"נ	א/ב'	חובה
מתודולוגיה מחקרית					
שיטות מחקר איכותני בחנ"ג מתקדם	2	1	פרופ' אודי כרמי	א'	חובה
שיטות מחקר כמותי בחנ"ג מתקדם	2	1	ד"ר עמאשה מרסל	א'	חובה
עבודת גמר					
סדנה לעבודת גמר	4	2	ד"ר רון מור סגל נוסף ע"פ הצורך	ב'	חובה
	42	21			

תכנית הלימודים

תקצירי קורסים

אינטליגנציה רגשית ככלי בחינוך הגופני

168-30821 – 2 נ"ז, 1 ש"ש

אינטליגנציה רגשית (EI בהבדל מ-IQ) הינה חיבור מושכל של מחשבה ורגש, המוביל את האדם למצב אופטימלי עם עצמו ועם סביבתו. חיבור נכון בין רגשות לתהליך הקוגניטיבי מאפשר תגובה הנובעת מבחירה ולא מאוטומטיות או אימפולסיביות; הוא מאפשר ניהול עצמי וניהול אחרים באפיקים רצויים מבחינה אישית ובינאישית.

בני אדם נוטים להגיב לאירועים ולמצבים באופן אוטומטי ואימפולסיבי; תגובה כזו מניבה תגובה דומה של אחרים. תגובה הנובעת מאינטליגנציה רגשית – מבחירה נבונה וניהול נכון של רגשות – תעורר גם היא תגובה דומה של אחרים ותשפיע על איכות החיים של היחידים ושל החברה.

שלושה יסודות של האינטליגנציה הרגשית שזורים זה בזה: מודעות עצמית, ניהול רגשות ופיתוח מערכות יחסים מקדמות. טיפוח היסודות הללו והשילוב ביניהם, באמצעות החינוך הגופני, עשוי להיות ההישג החינוכי המשמעותי ביותר של החינוך הגופני.

ארגונומיה של החינוך הגופני

ד"ר איל ויסבליט

163-30819 – 2 נ"ז, 1 ש"ש

קורס זה יתמקד בעקרונות וביישומים של הנדסת אנוש, בריאות ובטיחות בחינוך גופני. הקורס יעסוק בידע על הבטיחות בזמן הפעילות בסביבות הלמידה השונות שבהם מקיים המורה לחינוך גופני פעילות (אולם, מגרש, אצטדיון, כיתה, ציוד הספורט בשימוש ועוד) ובהבנת הדרכים לצמצם את הסיכון לפציעות והימנעות מהסיכונים התורמים לפציעות ואשר כרוכים בפעילות גופנית (פ"ג) במסגרת שיעורי החנ"ג. הקורס יכלול בחלקו ניתוח תופעות ארגונומיות שונות בחינוך הגופני ובספורט. בקורס יוצגו הגורמים המשפיעים על המשתתף בפ"ג, על התלמידים בשיעורי החינוך הגופני ועל המורה לחינוך גופני בעבודתו תוך הקניית ידע בסיסי לתכנון מערכות של פ"ג והוראת חינוך גופני תוך התחשבות בגורמים אלו. הקורס ירבה בדוגמאות ובניתוחי אירועים.

אתיקה וערכים של החינוך הגופני

ד"ר טלי רונן

254-33318 – 2 נ"ז, 1 ש"ש

אתיקה וערכים כלולים במחשבותיו, רגשותיו והתנהגותו היומיומית של המורה לחינוך גופני עם עצמו ועם סביבתו. הבסיס לכל התנהגות אתית וערכית נמצא בגישה האימננטית לכבוד האדם. המושג "כבוד האדם" מעגן בתוכו קשת רחבה של תפישת עולם וערכים מתחומי הגות מגוונים – סוציולוגיה, פסיכולוגיה, משפט, ביו-אתיקה, פילוסופיה, אנתרופולוגיה ודיסציפלינות נוספות - המהווים חלק אימננטי ומהותי של האינטליגנציה הרגשית.

קיים קשר הדוק ואינהרנטי בין אינטליגנציה רגשית (EI) לבין תוצאות חברתיות חיוביות כמו הסתגלות חברתית, איכות קשרים חברתיים, יושרה, אבחנה בין טוב ורע, אבחנה בין ראוי ובלתי ראוי, אכפתיות, אלטרואיזם, אמפטיה ותקשורת נאורה.

אתיקה, ערכים וכבוד האדם שזורים זה בזה ובאים לידי ביטוי בחינוך בכלל ובעצמה ניכרת בחינוך הגופני. החינוך הגופני, באמצעות המחנך הגופני, הוא אמצעי מדרגה ראשונה להשפעה, תוך מתן דוגמה אישית, על התלמיד, על עיצוב עולמו, וספקטרום ערכיו וכן על הקבוצה והחברה.

הקורס מאפשר הבנה משמעותית של העולם האתי והערכי התוך והבינאישי של המורה לחינוך גופני (והחברה) ומקנה כלים מעשיים, ייחודיים ומשמעותיים באמצעותם יוכל המחנך הגופני לאפשר לתלמידיו הכלה של היבטים אתיים וערכיים בעלי חשיבות אישית וחברתית מדרגה ראשונה בהתנהלותם היומיומית ובכך לסייע להגעה למיטביות אישית וחברתית.

גנטיקה וסביבה בהיבט המוטורי

ד"ר נתן רוטשילד

164-30818 – 2 נ"ז, 1 ש"ש

במהלך הקורס יחשפו הלומדים לשימוש הגובר בידע גנטי ככלי חשוב לניבוי סיכויי ההצלחה בסוגים השונים של הספורט ההישגי הדורשים תכונות כגון: כוח, סיבולת ועמידות לפציעות ספורט. במקביל לתגליות אלו העוסקות בפולימורפיזם גנטי ויכולת ספורטיבית משופרת, נעסוק בחשיש הקיים כלפי תופעה שלילית של סימום גנטי כתוצאה מהחדרת גנים מצטיינים לספורטאים במטרה להגביר את כושרם וסיכויי הצלחתם. בנוסף יחשפו הלומדים בקורס לשיטות המחקר השונות הקשורות לתחום ולנושאים נוספים כגון: קביעת המגדר בנשים ספורטאיות, אפקטים אפיגנטיים של גורמי סביבה המובילים לדיכוי או הפעלה של גנים התורמים ליכולות גופניות, תכונות כמותיות וגנטיקה של אוכלוסיות בהקשר של גנים וספורט. בחלקו האחרון של הקורס יציגו הלומדים בפני הכיתה רפרט העוסק לפי בחירתם באחד מנושאי הקורס ומבוסס על מאמרים חדשים בתחום.

הוראת חינוך גופני מותאמת התפתחות

ד"ר איל ויסבליט

251-33315 – 2 נ"ז, 1 ש"ש

בקורס ישולבו שלושה תחומי לימוד לצורך קידום דרכי הוראת החינוך הגופני בקרב הלומדים אותו בביה"ס: למידה מוטורית, התפתחות מוטורית ותכנון המשימות בהוראת החינוך הגופני. מטרתו המרכזית של הקורס לפתח אצל הלומד גישה אינטגרטיבית אשר תוביל להוראת חינוך גופני מותאם התפתחות מוטורית של הלומד בביה"ס. בין הנושאים בקורס: אבני דרך התפתחותיות בתחום המוטוריקה הגסה, הקשר בין התנועתיות לתחומי החשיבה והתקשורת, מבחני אבחון מוטורי, איתור מוקדם של ילדים בעלי הפרעות התפתחותיות נפוצות, כלים ליישום התאמת משימות ההוראה לשלב ההתפתחות התנועתית של הלומדים.

הטמעת דפוסי בריאות והתמודדות עם חולי באמצעות חינוך לפעילות גופנית

ד"ר רון מור

167-30820 – 4 נ"ז, 2 ש"ש

שכיחותם של מחלות כרוניות רבות כגון: מחלות לב וכלי דם, סוכרת, השמנה, הסינדרום המטבולי עולה בשנים האחרונות באוכלוסייה בעולם המערבי. הרגלי פעילות גופנית נכונים ומסודרים עשויים לצמצם ואף למנוע חלק מהסיבוכים המזוהים עם מחלות כרוניות אלו.

תכני הקורס יתמקדו בהבנת התהליכים הפתופיזיולוגיים של המחלות, בד בבד עם הבנת חשיבות הפעילות הגופנית למניעתם ו/או צמצומם יחד עם דרכי פעולה מעשיים להטמעתם. בנוסף, התאמת הפעילות הגופנית למגבלה/מחלה וגיל ובהתאם לכך משך הפעילות ועצמתה ילמדו ויתורגלו במעבדה.

הפעילות הגופנית והספורט בתנועה הציונית

ד"ר ענת קדרון

בקורס זה נבין את תפקידו ואת מקומו של הספורט בתנועה הציונית מאז הקמתה ועד ימינו. הציונות ראתה בפעילות הספורטיבית ובחינוך הגופני אמצעי ליצירת ה"יהודי החדש". הספורט היווה עבור היהודים בעת החדשה כלי ל"גיוס" נפשות לרעיון היהודי-לאומי. בתקופת היישוב, בארץ ישראל, קיבל רעיון "יהדות השרירים" משמעות שונה מאשר באירופה. אגודות הספורט זוהו עם המחנות הפוליטיים שהתגבשו בתקופה זו. עם הקמת המדינה שימש הספורט והחינוך הגופני אמצעי ליצירת הזהות הלאומית היהודית בישראל כחלק מתפיסת כור-ההיתוך. הספורט והחינוך הגופני שירת גם את ההסברה בקשרי החוץ של ישראל וכאמצעי פוליטי של המפלגות השונות. בקורס נדון במקומו של הספורט והחינוך הגופני בחברה הישראלית בסוף המאה ה-20 ותחילת המאה ה-21 וזאת לאחר שחלו בו תהליכים של התמקצעות והתמסחרות.

זהות כפולה: ספורט ערבי במדינה יהודית

ד"ר אור לונטל

2 נ"ז, 1 ש"ש

אוהדי ספורט ואלו העוסקים בו מייחסים להתמודדות בזירה הספורטיבית ערכים תרבותיים-לאומיים החורגים מתחום הספורט. הקורס ידון בכינונה של זהות לאומית של המיעוט הערבי בישראל באמצעות ספורט. בקורס ידונו שאלות של זהות לאומית, מקומו של הספורט בקרב המיעוט הערבי בישראל והאופן הפוליטי בה הוא מייצג אותו. בקורס נדון בהיבטים היסטוריים, חברתיים ובעיקר ספורטיביים הקשורים לכינונה של זהות לאומית כפולה: ערבית וישראלית.

חינוך גופני כמתווך בין בית הספר לקהילה

ד"ר אור לונטל

2 נ"ז, 1 ש"ש

מטרת הקורס הינה לברר את תפקיד החינוך הגופני ביצירת שיתוף פעולה בין בית הספר לקהילה. הקורס יאתר את הערכים הנרכשים בפעילויות החינוך הגופני כגון: שיתוף פעולה, לכידות קבוצתית, פיתוח רוח צוות, סיוע בהטמעת אורח חיים בריא, ללא אלימות ומניעת שימוש בסמים ובאלכוהול, טיפוח הסובלנות וההגינות, סיוע לפיתוח קהילתיות, עזרה לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים וטיפול וקירוב לבבות בין המגזרים השונים במדינה. מטרת הקורס הינה מתן כלים לבעל התפקיד במערכת החינוך אשר יאפשרו לו להעצים את הלומד במסגרת החינוך. כמו כן, שיפור האקלים החינוכי והספורטיבי בביה"ס ובקהילה לצד הפגתיות, הנאה ופיתוח, העצמה והכשרת מנהיגות בחברה הישראלית.

מאמץ ופעילות גופנית- הקשרים קוגניטיביים ורגשיים: השלכות להוראה

ד"ר טלי רונן

4 נ"ז, 2 ש"ש

מתמקד בפיתוח ידע, חשיבה, וניסוח רעיונות לעבודות מחקר בתחומים הנלמדים. תחומי הלימוד יתמקדו במיטב הפרסומים המדעיים המתקשרים לנושאים:

- 1 פעילות גופנית והישגים לימודיים, זיכרון, פונקציות ביצועיות ועיבוד מידע
- 2 פעילות גופנית והשפעתה על פונקציות קוגניטיביות בקרב הציבור בגיל השלישי
- 3 שינויים מוחיים מבניים הקשורים לעיבוד מידע וזיכרון כתוצאה ממאמץ גופני

4 מחקרים ניסויים קורלטיביים, מייצגי חתך וניתוח-על (meta-analysis)

5 מאמץ גופני והשפעתו על הרגשות ומצב הרוח

6 תהליכי עבוד מידע במיומנויות פתוחות וסגורות

7 תהליכים פסיכולוגיים במאמץ

8 תהליכי קשב ועבוד מידע במאמץ

המורה ירצה על נושאים 6, 7, 8, והתלמידים יקראו ויתבקשו להציג בכיתה את תוכנם של שני מאמרים (נושאים 5-1), ועל בסיסם לנסח ולהציג מחקר מתחום המיועד להרחיב את הידע בנושא.

סדנת ליווי והדרכה בהכנת עבודת גמר

ד"ר רון מור וסגל נוסף ע"פ הצורך

4 נ"ז, 2 ש"ש

עבודת גמר מהווה נקודת שיא בלימודיו של הסטודנט לתואר M.Ed. בהוראת החינוך הגופני. סדנת ליווי והדרכה זו נועדה להוות מקור תמיכה וסיוע לסטודנט החוקר, בהיותה עבורו מרחב של שיח מדעי ביקורתי, משוב ורפלקציה. במפגשי הסדנה, שיתקיימו בהנחיית צוות הליבה של התואר השני, נדון בדילמות שעולות בבחירת נושא העבודה, באיסוף הנתונים ובעיבודם ובכלים התיאורטיים והמדעיים בהם ישתמש הסטודנט בעבודה. כמו כן, נדון באופן הגשת העבודה על פי הכללים המדעיים ובביקורתיות המתבקשת ממסגרותיו של מחקר אקדמי.

סוגיות מתקדמות בפיזיולוגיה של המאמץ: תפקודי הלב במצבים שונים

ד"ר רון מור

2 נ"ז, 1 ש"ש

התגובות הפיסיולוגיות למאמצים הם הבסיס להבנה ולהתמודדות עם מצבי עקה יום יומיים. במסגרת הקורס תורחב ההבנה במטבוליזם הלב במנוחה, מאמץ וחולי ובתגובות ההורמונאליות בזמן מאמץ, ותרומתם היחסית של מקורות האנרגיה. הבנת התגובות למאמצים שונים, אירוביים ואנאירוביים, דרכי כימותם ומדידתם/הערכתם יהיו בסיס לפעילות הגופנית בעת בניית תכניות אימון לאוכלוסיות שונות.

פדגוגיה יצירתית וחדשנית בשירות החינוך הגופני

ד"ר איל ויסבליט

4 נ"ז, 2 ש"ש

סמינריון - הקורס יעסוק באופן ביקורתי בחזון שהחינוך הגופני בבתי הספר צריך לקיים לאור השינויים החלים בעולם המערבי. שינויים הממקדים את תפקידו של המורה לחינוך גופני בביה"ס ככזה המקדם פעילות גופנית ואורח חיים בריא. הקורס יעסוק בהגדרת המושג פדגוגיה חדשנית בכלל וזו שבחינוך גופני בפרט מזווית ראייה ומקורות שונים. יושם דגש על התפיסה ההבנייתית (קונסטרוקטיביסטית) ודרך ההוראה הקונקטיביסטית (Web 2 ו Web 3) המביאות לידי ביטוי מיומנויות הנדרשות מבוגר מערכת החינוך במאה ה-21. דרכי ההוראה ידגימו חדשנות ויצירתיות באמצעות, בין היתר, שימוש בכלים טכנולוגיים, עבודה בצוותים, למידה מבוססת פרויקטים וטיפוח חשיבה מסדר גבוה.

פיתוח מנהיגות להובלת שינויים באמצעות החינוך הגופני

ד"ר ענת קדרון

2 נ"ז, 1 ש"ש

מנהיגות וחינוך שלובים זה בזה. תהליך חינוכי מעגן בתוכו את הדרך: את ה"איך" ואת "המה". דוגמה אישית, יזמה, יצירתיות, גמישות, יושרה, אינטליגנציה רגשית, תקשורת מילולית ובלתי מילולית, הובלת תהליכים, פתרון קונפליקטים, תהליכי קבלת החלטות, אמפתיה, הקשבה, שכנוע שינוי עמדות, עצמת הרכות, התמדה, הובלת תהליכים – כל אלה (ועוד) אמורים להיות כלולים במנהיגות בחינוך הגופני.

החינוך הגופני מחבר בין גוף לנפש באופן מובהק, בלתי אמצעי וייחודי. הפרט ממלא נפשו דרך גופו ואת גופו דרך נפשו. שילוב וסנכרון בין גוף ונפש הם אחד מסודות היקום להתנהלות מיטבית של הפרט עם עצמו ועם סביבתו. החיבור בין אינטליגנציה רגשית – המעגנת בתוכה מודעות למרכיבים קוגניטיביים, רגשיים, תחושתיים והתנהגותיים – ובין חינוך גופני, מאפשר פיצוח הקוד שביכולתו להביא את הפרט להתנהלות מיטבית תוך אישית ולכזה המוביל תהליכים, מעניק השראה ומראה דרך להולכים אחריו. קורס זה מקנה הבנה, העמקה, כלים ואמצעים דידקטיים פרקטיים רבי עצמה לפיתוח והנחלה של כישורי מנהיגות באמצעות הערוץ המיוחד והייחודי של חינוך גופני.

פעילות גופנית ומערכות ההגנה בגוף האדם

ד"ר מיטל שבת-סימון

2 נ"ז, 1 ש"ש

החלק הראשון והעיקרי של הקורס יתמקד במערכות הגנה של גוף האדם. בחלק זה נתמקד ונרחיב את הנושאים הבאים: מערכת החיסון, תאי עזר לתגובה החיסונית, פאגוציטוזה, דלקת, מערכת הלימפה, לימפוציטים – התמיינות ושגשוג, נוגדנים, חיסונים וחסינות, מצבים של כשל חיסוני, מצבים של יתר רגישות של מערכת החיסון, סבילות חיסונית, מחלות אוטואימוניות. החלק השני של הקורס יעסוק בהשפעת פעילות גופנית על מערכות הגנת הגוף וכיצד השפעה זו מובילה לשינויים במערכות נוספות בגוף האדם (קרדיווסקולר, עיכול ועוד) בנוסף נלמד על השפעת פעילות גופנית על פתולוגיות עיקריות.

שיטות מחקר איכותני-מתקדם

פרופ' אודי כרמי

2 נ"ז, 1 ש"ש

הקורס יקנה דעת בשיטות המחקר האיכותני, המשמש כלי חשוב בחקר דיסציפלינות שונות ובעיקר בחינוך. הקניית מיומנויות מתקדמות בתחום זה יהוו בסיס לעריכת מחקר איכותני. הקורס יכול למידה בשיתוף עמיתים וישולבו בו טכנולוגיות מתקדמות, שיתמכו בתהליך הפיכת המשתתפים לחוקרים צעירים, המתנסים בשלבי ניהול המחקר איכותני, בחקר ובכתיבה. הקורס יערך בכיתה ובמרחבים חדשניים (כממרכז הסימולציות של מכללת אוהל) לסירוגין.

שיטות מחקר כמותי – מתקדם

ד"ר עמאשה מרסל

2 נ"ז, 1 ש"ש

קורס זה מיועד להקנות לסטודנט (1) ידע בתחום מערכי מחקר וסטטיסטיקה מתקדמים, ו(ב) מיומנויות קריאה, הבנה, ניתוח, סינתזה וביקורת בעת קריאת מאמרים מדעיים ומקצועיים בתחום מדעי החינוך הגופני והספורט.

תרומת החינוך הגופני והספורט לשילוב חברתי ולקליטת עליה

פרופ' אודי כרמי

2 נ"ז, 1 ש"ש

קורס זה מבוסס על הרעיון שדרך העיסוק בפעילות גופנית עשויים להשתקף תהליכים חברתיים החורגים מהעיסוק עצמו. בתהליך הגלובליזציה נוצרות חברות רב-תרבותיות. בקורס זה נדון בפעילות גופנית, ספורט וחינוך גופני בקרב קבוצות אתניות שונות (ומהגרים), ובהשפעתם על תהליך הקליטה בחברה. בתוך כך נדון: בהשפעות החברתיות והנפשיות של תהליך ההגירה על הנקלטים והקולטים, בתפקיד של תרבות פנאי בקליטת מהגרים (דגש על ספורט) ובתרומתן של עליות שונות לתרבות הגוף בארץ ישראל ובמדינת ישראל (בעיקר: ב'עלייה החמישית', ב'עלייה ההמונית' ובעלייה מבריה"מ לשעבר).

תזונה לאנשים פעילים וספורטאים

ד"ר נתן רוטשילד

2 נ"ז, 1 ש"ש

הקורס סוקר סוגיות נבחרות בתרומתם של מרכיבי המזון לשיפור הבריאות והכושר הגופני של אנשים פעילים ובדגש על הצרכים התזונתיים הייחודיים הקיימים עבור ספורטאים. היקף הצריכה הנדרש של אבות המזון לסוגיהם השונים ותזמונה ביחס למועד הפעילות הגופנית. ההשפעה הבריאותית שבצריכת סוגים ומקורות שונים של חלבונים שומנים ופחמימות. בחינת השפעתם של תוספי מזון ותרכובות ארוגנוניות בשיפור הכושר הגופני. תרומת רכיבי המזון להגנה בפני עקה חמצונית הנוצרת במהלך פעילות גופנית נמרצת. השפעת התזונה על הרכב מיטבי של המיקרוביום ותרומת המיקרוביום לכושר גופני מיטבי.