החוג לחינוך גופני

לימודים לתואר B.Ed. (חד חוגי)

שנה"ל תשפ"ה

ראש החוג: ד"ר אור לונטל

חברי הסגל האקדמי:

פרופסור מן המניין: פרופ' פק סיימון

פרופסור חבר: פרופ' כרמי אודי

מרצה בכיר: ד"ר דרשמן רעיה, ד"ר ויסבליט איל

מורה: מר אוזן מוריס, מר אינדיק גל, מר בוק אליסף, גב' בן אלי מיכל, מר בן ישראל ישראל, ד"ר ברלב אסנת, מר גבריאל מאור, מר גזית שרון, ד"ר גיל איריס, ד"ר גלילי אבישי, מר הורוביץ גיל, ד"ר הירש אלון, מר חגי אברהם, גב' חראנבה רנא, מר מלניק יורם, מר פינשטיין מאור, גב' רוזליו- זיו אבישג, ד"ר רונן טלי, ד"ר שוברט איריס, גב' שוחט ורד, ד"ר שלו ראובן, ד"ר שלום אסף

תוכן

מטרת הלימודים בחוג לחינוך גופני 1
מקבץ בחירה שייט וחינוך ימי 6
מקבץ בחירה קידום בריאות במעגל החיים 7
מקבץ בחירה פנאי ונופש 8
תכנית הלימודים 9
לימודי יסוד 9
לימודי חינוך 10
התנסות מעשית ודידקטיקה ..... **שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.**
חינוך גופני 11
מקבץ בחירה שייט וחינוך ימי 13
מקבץ בחירה קידום בריאות במעגל החיים 14
מקבץ בחירה פנאי ונופש 15
תקצירי הקורסים 16

מטרת הלימודים בחוג לחינוך גופני

בתכנית הלימודים שנבנתה בהתאם להנחיות האגף להכשרת עובדי הוראה במשרד החינוך, משולבים תחומי לימוד עיניים ומעשיים. בין הנושאים הנלמדים: חינוך, פסיכולוגיה, אנטומיה ופיזיולוגיה, שיטות מחקר, מדעים, ענפי ספורט שונים, חינוך-ימי (במקבץ הבחירה שייט וחינוך ימי) שיטות לקידום בריאות (במקבץ הבחירה לקידום בריאות במעגל החיים) ספורט ופעילות גופנית ,קהילה, יזמות, תיירות (במקבץ הבחירה פנאי ונופש) ועוד.

הלימודים הם במסלול ישיר לתואר ראשון, תואר שני ותעודת הוראה.

משך הלימודים הם חמש שנים, שלוש שנים לתואר ראשון ותעודת הוראה ושנתיים לתואר שני

כל הקורסים במסלול החינוך הגופני הם קורסי חובה. השיבוץ ייעשה עפ״י ציוני סוף סמסטר א׳ ועל בסיס מקום פנוי.

בתכנית הלימודים יש שלושה מקבצי בחירה:

שייט וחינוך ימי

ראש מקבץ: מר הורוביץ גיל

מקבץ שייט וחינוך ימי נועד להכשיר מורים להוראת מקצועות הימאות במרכזים הימיים, בחינוך הפורמלי והבלתי-פורמלי, באגודות הספורט, במועדוני השייט ובקייטנות ימיות. לימודי החוג מתקיימים בים התיכון ובמכללה. בתום לימודיהם הסטודנטים זכאים לשני רישיונות להשטה של כלים ימיים מטעם משרד התחבורה.

דרישת קדם לקבלה להתמחות: מבחן שחייה וראיון עם ראש ההתמחות.

כבוגרי מקבץ בשייט וחינוך ימי הסטודנטים זכאים ל-2 רישיונות מטעם משרד התחבורה (מותנה במבחן של משרד התחבורה):

- רישיון משיט סירת מנוע (משיט 12)
- רישיון משיט מפרשית (משיט 21)

התעודות מאפשרות לעבוד כמורה בבית ספר לחינוך ימי בפיקוח משרד החינוך.

קידום הבריאות במעגל החיים

ראש מקבץ: ד״ר גיל איריס

מקבץ זה מכשיר את הסטודנטים לעסוק בקידום הבריאות בבתי הספר, בבתי חולים ובמוסדות החינוך הבלתי-פורמלי .

תחום קידום הבריאות תופס כיום מקום מרכזי בסדר היום הציבורי לנוכח הבעיות הבריאותיות שמציבה תרבות הצריכה. תוכנית הלימודים תכשיר את הסטודנטים לרכז את התהליכים מקדמי הבריאות בבתי הספר, במרכזים קהילתיים, בקרב צעירים ומבוגרים.

כבוגרי מקבץ בקידום בריאות הסטודנטים יהיו זכאים ל-3 תעודות מקצועיות נוספות:

- מדריך למניעה וצמצום אוסטאופרוזיס
- מדירך לפעילות גופנית לגיל הזהב
- מדריך לאורח חיים בריא בבתי ספר

פנאי ונופש פעיל

ראש מקבץ: ד״ר הירש אלון

מקבץ זה מתמקד באחת מהתופעות הפופולאריות ביותר של התרבות המודרנית במאה ה-21 – ספורט ופעילות גופנית במסגרת פנאי ונופש. מגמה זאת ייחודית בהשכלה הגבוהה בישראל והותאמה במיוחד להכשרת אנשי מקצוע מובילים בתחום, על ידי מגוון קורסים בנושאי קהילה, יזמות, תיירות ועוד. ההתמחות המוצעת בחוג מציעה מנעד קורסים מגוון המעניק לסטודנטים הכשרה עיונית ומעשית ומכינה אותם לשמש במגוון תפקידים בתחום במערכות החינוך הפורמליות והבלתי פורמליות/

- לרוב, הסטודנטים משובצים למקבץ הבחירה שבו בחרו. עם זאת, בשל אילוצים שונים הקשורים למכסות ולתוצאות מיונים ייעודיים, יתכן כי הסטודנטים ישובצו למקצבים אחרים מאשר אלו שבחרו.

הלימודים בחוג לחינוך גופני כוללים גם התנסות מעשית בה הסטודנטים נכנסים אל בתי הספר ובמסגרתה הם מתנסים בהוראה והתמודדות עם דילמות חינוכיות מגוונות. החל משנה ב׳, הסטודנטים מתנסים בפועל בבתי הספר היסודיים. במידה ועברו בהצלחה, הם יתנסו בשנה ג׳ גם בבתי הספר העל יסודיים. במסגרת השיבוץ להתנסות, נשקל מקום מגוריו של הסטודנט.

תנאי קבלה

הקבלה לחוג מותנית בעמידה בתנאי הקבלה של המכללה, ברמה הנדרשת על ידי החוג.

ציון עובר בקורסים בחוג לחינוך גופני

ככלל, ציון עובר בקורס מוגדר בסילבוס. לרוב ציון עובר הוא 56. בהתנסות, בקורסים המלווים ובסמינריונים נדרש ציון מינימלי של 70.

תנאי המעבר משנה א' ל-ב'

- קורס הבעה ורטוריקה - קורס זה מיועד למי ששפת האם שלו אינה עברית וחויב בלמידת הקורס במכתב הקבלה.

<u>הקורס מהווה תנאי מעבר לשנה ב'</u>

- בהתאם להחלטת המועצה להשכלה גבוהה, לימודי האנגלית הם לימודי חובה לתואר. כל הסטודנטים נדרשים להתחיל בלימודי האנגלית כבר בשנה הראשונה ללימודיהם. רמת האנגלית נקבעת על פי ציונים מוקדמים בקבלה ללימודים:
סטודנטים שרמתם טרום בסיסי א', טרום בסיסי ב' או בסיסי מחויבים ללמוד אנגלית החל מהסמסטר הראשון ללימודיהם.
סטודנטים שרמתם מתקדמים א' או מתקדמים ב' מחויבים ללמוד אנגלית החל מסמסטר א' או סמסטר ב' של השנה הראשונה ללימודיהם.
בנוסף, כל הסטודנטים במכללה נדרשים להגיע לרמת פטור באנגלית כתנאי מקדים לרישומם לסמינריון ו/או לקורסים מתקדמים.
ככלל, הרישום לקורסי האנגלית מתבצע ע"י רכזת היחידה לאנגלית , סטודנט רשאי לבקש להסיר את הרישום לקורסים בכפוף למילוי טופס הצהרה
- כישלון בקורסי ליבה של החוג יוביל להפסקת לימודים

תנאי המעבר משנה ב' ל-ג'

על מנת לעבור משנה ב' לשנה ג' יש לסיים את כל קורסי החובה של שנה ב' בציון עובר, ציון ממוצע משוקלל של 60 לפחות וסיוסחובות האנגלית. כמו כן, יש לסיים את ההתנסות והקורסים הנלווים בציון 70 לפחות.

תכנית לימודים

בוגרי החוג לחינוך גופני של מכללת תל-חי יהיו זכאים למגוון תעודות שונות:

- תואר אקדמי בחינוך (B.Ed)
- תואר שני בחינוך (M.Ed)
- תעודת הוראה
- תעודת מדריכי מכוני כושר ובריאות
- בכל התמחות – תעודות מקצועיות נוספות ייחודיות ובלעדיות

התוכנית היא חד חוגית ומורכבת משלוש שנות לימוד לתואר ראשון ושנתיים שנות לימוד לתואר השני.
במהלך לימודי התואר הראשון יש לצבור 184 נקודות זכות כדי להיות זכאים לתואר B.Ed. ולתעודת ההוראה.
בסוף שנה א' יש לבחור מקבץ בחירה אחד מבין השלושה המוצעים- שייט וחינוך ימי, קידום בריאות ופנאי ונופש. הקבלה למקבץ בחירה מותנית בעמידה בתנאי הקבלה ותלויה במכסה שנקבעה למקבץ, זאת בשל הגבלה של מספר הלומדים. המקבץ כולל 30 נקודות זכות מתוך כלל התוכנית לתואר ראשון.

החוג רשאי בכל עת לבצע שינויים בתכנית הלימודים וליידע על כך את הסטודנטים.

עבודות סמינריוניות

כל סטודנט חייב בהגשת עבודה סמינריונית אחת בלימודי חינוך "סמינריון בחינוך" ואחת בלימודי חינוך גופני "סמינריון דיסציפלינרי".
תנאי קדם לעריכת סמינריון הם רמת פטור באנגלית וציון עובר בקורסים אוריינות אקדמית ושיטות מחקר.
הרישום לקורסי האנגלית מתבצע ע "י הסטודנט במסגרת ימי השיבוץ החוגיים ובאחריותו לוודא שהוא שובץ אליהם..
סטודנט אינו ראשי ללמוד שני סמינריונים אצל אותו מרצה.

מועד הגשת עבודות סמינריוניות:

מועד ההגשה האחרון של העבודה הסמינריונית בחוג לחינוך גופני הוא יומה הראשון של תחילת שנת הלימודים העוקבת.

התנסות בהוראה:

מטרתה העיקרית של ההתנסות בבתי הספר היא לחשוף את הסטודנטים לעבודה חינוכית בשטח.
לימודי ההתנסות נועדו לשפר את יכולתם של הסטודנטים על ידי שילוב בין הנלמד בקורסים העיוניים לבין העבודה החינוכית הלכה למעשה.לימודים אלה הנמשכים שנתיים והם חלק אינטגרלי וחובה בתוכנית הלימודים.
בשנה ב' הסטודנטים מתנסים בבית ספר יסודי ולומדים את הקורס "יישומי הוראה ודידקטיקה" (4 נקודות זכות). בקורס זה המדריך פדגוגי (מד"פ) מלווה את הסטודנטים ומקנה להם כלים לעבודה בבית ספר.
בשנה ג' הסטודנטים מתנסים בבתי ספר על יסודיים, במקביל הם לומדים את הקורס "יישומי הוראה ודידקטיקה- שנה ג" (4 נקודות זכות) בקורס זה המדריך פדגוגי (מד"פ) מלווה את הסטודנטים ומקנה להם כלים לעבודה בבית ספר.

אנגלית

בהתאם להחלטת המועצה להשכלה גבוהה, לימודי האנגלית הם לימודי חובה לתוארB.Ed. כל הסטודנטים נדרשים להתחיל בלימודי האנגלית בשנה הראשונה ללימודיהם. סטודנטים שרמתם טרום בסיסי א', טרום בסיסי ב' או בסיסי מחויבים ללמוד אנגלית החל מהסמסטר הראשון ללימודיהם.
סטודנטים שרמתם מתקדמים א' או מתקדמים ב' מחויבים ללמוד אנגלית החל מסמסטר א' או סמסטר ב' של השנה הראשונה ללימודיהם. בנוסף, כל הסטודנטים במכללה נדרשים להגיע לרמת פטור באנגלית כתנאי מקדים לרישומם לסמינריון ו/או לקורסים מתקדמים. ככלל, הרישום לקורסי האנגלית מתבצע ע"י רכזת היחידה לאנגלית , סטודנט רשאי לבקש להסיר את הרישום לקורסים בכפוף למילוי טופס הצהרה

כל סטודנט במהלך אשר מגיע למכללה ברמת מתקדמים ב' או פטור צריך ללמוד קורס תוכן באנגלית

סטודנטים שהתקבלו ברמת אנגלית מתקדמים ב' – נדרשים ללמוד קורס תוכן אחד באנגלית.
סטודנטים שהתקבלו ברמת אנגלית פטור – נדרשים ללמוד שני קורסי תוכן באנגלית.

רישום לקורסי הסמינריון ו/או לקורסים מתקדמים/עבודות גמר לא יתאפשר ללא רמת פטור באנגלית.

סיום לימודים

ציון גמר

לכל סטודנט בחוג ייקבע ציון גמר על בסיס הממוצע המשוקלל של ציוניו במקצועות שבתכנית הלימודים החוגית.

סטודנט שהשלים את תכנית לימודיו וממוצע ציוניו המשוקלל הוא לפחות 65 זכאי לקבל תואר ראשון ותעודת הוראה בחוג לחינוך גופני.

זכאות לתואר

סטודנט שסיים את לימודיו יגיש בקשה לרכזת החוג לקבלת אישור זכאות לתואר, וזאת עד למועד הגשת הבקשות המפורסם בלוח השנה המכללתי המופיע באתר המכללה. מועד הזכאות הוא זה שבו סיים הסטודנט את כל חובותיו האקדמיים והמנהליים, ציוניו נבדקו ושוקללו וניתן לו אישור מהספרייה וממדור שכר לימוד.

סטודנט שלא יבצע תהליך בקשת זכאות לתואר עד למועד שנקבע לא יוכל לקבל תעודת בוגר בטקס שיתקיים באותה שנה.
<u>לאחר קביעת הזכאות לתואר והפקת הגיליון הסופי לא ייערכו בהם שינויים כגון עדכון בקורסים ושיפור הציונים</u>.

נוכחות בקורסים ובדגש על שיעורים מעשיים

הנוכחות בקורסים ובשיעורים מעשיים היא חובה.
בהתאם לחוק זכויות הסטודנט, לסטודנט עומדת זכות ההיעדרות בהיקף של עד 20 אחוז מהמפגשים בקורס.
היעדרות מעבר ל-20 אחוז תבטל את ההשתתפות הסטודנט בקורס

- עפ"י נהלי המכללה, סטודנטית בהריון אינה יכולה ללמוד שיעורים מעשיים אך תוכל לעשות התנסות בבתי הספר בכפוף לאישור רופא בלבד.

מקבץ בחירה שייט וחינוך ימי
ראש המקבץ: מר גיל הורוביץ

רציונל

מקבץ הבחירה שייט וחינוך ימי נועד להכשיר מורים להוראת מקצועות הימאות במרכזים הימיים, בחינוך הפורמלי והבלתי-פורמלי, באגודות הספורט, במועדוני השייט ובקייטנות ימיות. לימודי החוג מתקיימים בחוף השקט בחיפה ובמכללה. בתום לימודיהם הסטודנטים זכאים לשלושה רישיונות להשטה של כלים ימיים מטעם משרד התחבורה(כפוף לאישור משרד התחבורה).

כבוגרי התמחות בשייט וחינוך ימי תהיו זכאים ל-2 רישיונות נוספים מטעם משרד התחבורה (מותנה במבחן של משרד התחבורה):

- רישיון משיט סירת מנוע (משיט 12)
- רישיון משיט מפרשית (משיט 21)

התעודות מעניקות זכות לעבוד כמורה בבית ספר לחינוך ימי בפיקוח משרד החינוך.

תנאי הקבלה

מבחן שחייה וראיון עם ראש המקבץ, ו/או מבחן מקצועי על פי דרישת ראש ההתמחות.
ראש החוג רשאי להעביר סטודנט ממסלול למסלול בהתאם לשיקולים מנהליים (מכסות) ומקצועיים.

תנאי מעבר בין שנות הלימוד

הצלחה בקורסי המקבץ בשנה ב'.

קהל היעד
המקבץ מתאים לכל מי שמעוניין להיות מורה לחינוך ימי בישראל ולסטודנטים לחנ"ג המבקשים להרחיב את השכלתם.

מקבץ בחירה קידום בריאות במעגל החיים
ראש המקבץ: ד"ר איריס גיל

רציונל

מקבץ בחירה זה מכשיר אתכם לעסוק בקידום הבריאות בבתי הספר ובמוסדות החינוך הבלתי-פורמלי.
קידום הבריאות תופס כיום מקום מרכזי בסדר היום הציבורי לנוכח הבעיות הבריאותיות שמציבה תרבות הצריכה המערבית. תוכנית הלימודים תכשיר אתכם לרכז את התהליכים מקדמי הבריאות בבתי הספר, במרכזים קהילתיים, בקרב צעירים ומבוגרים. בוגרי התכנית משתלבים גם בבתי החולים כסגל המסייע לחולי לב בתהליך שיקומם.

כבוגרי התמחות בקידום בריאות תהיו זכאים ל-3 תעודות מקצועיות נוספות:

- מדריך למניעה וצמצום אוסטאופרוזיס
- מדירך לפ"ג לגיל הזהב
- מדריך לאורח חיים בריא בבתי ספר

תנאי הקבלה

ציון 65 ומעלה בקורסי קדם להתמחות (אנטומיה, תורת התא, מבוא למדעי החיים, תורת התנועה).
ראש החוג רשאי להעביר סטודנט ממסלול למסלול בהתאם לשיקולים מנהליים (מכסות) ומקצועיים.

תנאי מעבר בין שנים

ציון עובר בקורסי המקבץ בשנה ב'.

קהל היעד
המקבץ מתאים לכל מי שמעוניין לעבוד על פעילות הלב, עם מבוגרים, ילדים, משתקמים ועוד. .

מקבץ בחירה פנאי ונופש
ראש המקבץ: ד"ר אלון הירש

רציונל

התמחות זאת מתמקדת באחת מהתופעות הפופולאריות ביותר של התרבות המודרנית במאה ה-21 – ספורט ופעילות גופנית במסגרת פנאי ונופש. מגמה זאת ייחודית בהשכלה הגבוהה בישראל והותאמה במיוחד להכשרת אנשי מקצוע מובילים בתחום, על ידי מגוון קורסים בנושאי קהילה, יזמות, תיירות ועוד. ההתמחות המוצעת באוהלו מציעה מנעד קורסים מגוון המעניק לסטודנטים הכשרה עיונית ומעשית ומכינה אותם לשמש במגוון תפקידים בתחום במערכות החינוך הפורמליות והבלתי פורמליות.

תנאי הקבלה

מבחן מעשי ומכתב "המלצה עצמית".

ראש החוג רשאי להעביר סטודנט ממסלול למסלול בהתאם לשיקולים מנהליים (מכסות) ומקצועיים.

תנאי מעבר בין שנים

ציון עובר בקורסי המקבץ בשנה ב'.

קהל היעד
המקבץ מתאים לכל מי שמעוניין להקים מפעלים בבית הספר, ולהדריך בחינוך הבלתי פורמלי.

תכנית הלימודים

תכנית הלימודים הכללית בחוג לחינוך – ייתכנו שינויים בקורסים
תכנית זו מחייבת את כל תלמידי החוג

לימודי יסוד

שם הקורס	שעות שבועיות	שנה אקדמית	הערות
מתקדמים ב'	2		יש לסיים עד סוף שנה ב'. ציון עובר 60
מתקדמים א'	-		נדרש בהתאם למבחן רמה- ציון עובר 60
בסיסי	-		נדרש בהתאם למבחן רמה- ציון עובר 60
טרום בסיסי ב'	-		נדרש בהתאם למבחן רמה
טרום בסיסי א'			נדרש בהתאם למבחן רמה
עזרה ראשונה	-	ג'	30 שעות- תוקף האישור לשנתיים. חברת מד"א בלבד קורס חובה לצורך קבלת אישור 80% לזכאים בסוף שנה ג'
זהירות בדרכים	-	א'-ג'	יש לבצע פעם אחת בלבד בין השנים א'-ג' ולא יאוחר משנה ג'. קורס חובה לצורך קבלת אישור 80% לזכאים בסוף שנה ג'
ביטחון ושעת חירום	-	א'-ג'	יש לבצע פעם אחת בלבד בין השנים א'-ג' ולא יאוחר משנה ג'. קורס חובה לצורך קבלת אישור 80% לזכאים בסוף שנה ג'

סך הכל לימודי יסוד - 2 שעות שבועיות

לימודי חינוך

שם הקורס	שעות שבועיות	קורס קדם נדרש	שנה אקדמית	הערות
אוריינות אקדמית	1		א'	
פסיכולוגיה של החינוך הגופני והספורט	1		א'	
חינוך לדמוקרטיה	1		א'	
תרבות הגוף בישראל	1		א'	
P.B.L - למידה מבוססת פרויקטים (סמסטר ב')	1		א'	
P.B.L - למידה מבוססת פרויקטים (סמסטר א')	1		ב'	
מבוא לשיטות מחקר	1		ב'	
שיטות מחקר איכותני	2		ב'	מקוון
מחשבת החנ"ג והטרמינולוגיה המקצועית	1		ב'	מקוון
סמינריון בחינוך	3	מבוא לשיטות מחקר, אוריינות אקדמית, מתקדמים ב'	ג'	ציון עובר 70

סך הכל לימודי חינוך - 12 שעות שבועיות

שם הקורס	שעות שבועיות	קורס קדם נדרש	שנה אקדמית	הערות
הוראת עמיתים	2		א'	ציון עובר 70
התנסות ודידקטיקה בהוראת החינוך הגופני שנה ב'	7		ב'	ציון עובר 70
התנסות ודידקטיקה בהוראת החינוך הגופני שנה ג'	9	התנסות בהוראת החינוך הגופני שנה ב'	ג'	ציון עובר 70

סך הכל התנסות מעשית ודידקטיקה -18 שעות שבועיות

חינוך גופני

שם הקורס	שעות שבועיות	קורס קדם נדרש	שנה אקדמית	הערות
מבוא למדעי החיים	1		א'	
סוגיות מגדריות בחינוך הגופני	1		א'	מקוון
אנטומיה	2		א'	
פילטאיס	1		א'	
סוציולוגיה של הספורט	1		א'	מקוון
הערכה ומדידה בחינוך הגופני	1		א'	מקוון
תולדות הספורט בתקופת היישוב ובמדינת ישראל	1		א'	
ארגון מפעלים ובטיחות בפעילות גופנית	1		א'	מקוון
אמרוץ בספורט	1		א'	
מנהיגות והנעה להשתתפות של צעירים בספורט	1		א'	
כדורסל	1		א'	
כדורעף	1		א'	
אתלטיקה קלה	1		א'	
כדורגל	1		א'	
התעמלות מכשירים	1		א'	
ספורט מותאם	1		א'	מקוון
מחול לכל	1		א'	
החינוך הגופני בחינוך המיוחד	2		א'	
כדוריד	1		ב'	
מבוא לתורת התנועה	1		ב'	סמסטר ב'
פיזיולוגיה של האדם	2	אנטומיה, מבוא למדעי החיים,	ב'	סמסטר א'
טיפוח היציבה	1		ב'	
למידה ובקרה מוטורית	1		ב'	
פעילות גופנית-מניעה וטיפול במחלות כרוניות	1		ב'	
תזונה	2	אנטומיה, מבוא למדעי החיים,	ב'	
פיזיולוגיה של המאמץ	1	אנטומיה, מבוא למדעי החיים, מבוא לפיזיולוגיה של האדם	ב'	סמסטר ב'
משחקי תנועה- תכנון וביצוע	1		ב'	

שם הקורס	שעות שבועיות	קורס קדם נדרש	שנה אקדמית	הערות
קטרגל	1		ב׳	במגרש הרב תכליתי
יוגה	1		ב׳	
תורת התנועה	1		ג׳	סמסטר א׳
תורת האימון	1		ג׳	
סוגיות אתיות בחנ״ג ובספורט	1		ג׳	
כושר גופני	1		ג׳	
כושר גופני ובריאות ואימון קטינים במכוני כושר	4	אנטומיה , מבוא למדעי החיים, תורת התא	ג׳	
התעמלות מכשירים מתקדם	1	התעמלות מכשירים	ג׳	
סמינריון בחינוך גופני	3	אוריינות אקדמית, מבוא לשיטות מחקר, סוציולוגיה של החינוך הגופני, מתקדמים ב׳	ג׳	

סך הכל חינוך גופני - 45 שעות שבועיות

מקבץ בחירה שייט וחינוך ימי

שם הקורס	ש״ש	קורס קדם נדרש	שנה אקדמית	הערות
יסודות הימאות- ימאות סנונית משיט 21	1		ב׳	יום ג׳
ציוויליזציות וסבבה ימית	1		ב׳	יום ג׳
יסודות ניווט סנונית- משיט 21	1		ב׳	יום ג׳
מפרשים עיוני	1		ב׳	יום ג׳
סדנה- חינוך וספורט ימי	2		ב׳	יום ה׳ (סמסטר ב׳)
חוקי דרך בים- משיט 12	1		ב׳	יום ה׳ (סמסטר ב׳)
הפעלת כלי שייט מנועיים- משיט 12	1		ב׳	יום ה׳ (סמסטר ב׳)
יסודות החינוך והספורט הימי	2		ג׳	
ימאות ופיקוד בים- משיט 21	2		ג׳	
מפרשים מעשי	1		ג׳	
מתודיקה של הוראת הימאות	2		ג׳	

סך הכל שייט וספורט ימי - 15 שעות שבועיות

מקבץ בחירה קידום בריאות במעגל החיים

שם הקורס	שעות שבועיות	קורס קדם נדרש	שנה אקדמית	הערות
האימון הפרטני כאמצעי לקידום בריאות	1		ב'	
שיטות בקידום בריאות	1		ב'	
חינוך לבריאות	1		ב'	
ביומכניקה	1		ב'	
שיטות ואמצעים לפיתוח היכולת הגופנית	2		ב'	
מעבדה בפיזיולוגיה - שנה ב'	1		ב'	סמסטר ב'
מעבדה בפיזיולוגיה - שנה ג'	1		ג'	סמסטר א'
טכנולוגיה בספורט	1		ג'	
ניתוח איכותני של תנועת אנוש	1		ג'	
שינויים אנטומים ופיסיולוגיים במהלך החיים	2		ג'	
מהלכה למעשה- תכנון וביצוע פעילות גופנית	1		ג'	
בניית תכנית אימונים כנגד התנגדות לאוכלוסיות שונות	1		ג'	
תורת התנועה ב'	1	תורת התנועה א'	ג'	סמסטר ב'

סך הכל לימודי קידום בריאות –15 שעות שבועיות

מקבץ בחירה פנאי ונופש

שם הקורס	שעות שבועיות	קורס קדם נדרש	שנה אקדמית	הערות
תורת הפנאי והנופש במאה ה-21	2		ב'	
כדורשת	2		ב'	
מתנועה למחול	1		ב'	
ניווט ספורטיבי	1		ב'	
משחקי פנאי ונופש	2		ב'	
תיעוד ותקשורת ספורט	2		ג'	
תורת הטיול	1		ג'	
odt	1		ג'	
מבוא ליזמות בתחום הפנאי והנופש	1		ג'	
תיירות	1		ג'	
שחמט	1		ג'	

סך הכל לימודי בפנאי ונופש -15 שעות שבועיות

תקצירי הקורסים

למידה מבוססת פרויקטים P.B.L -

מר פיינשטיין מאור

00-6504, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

קורס זה עוסק בהיכרות והתמודדות עם מספר מיומנויות מרכזיות הנדרשות במאה ה-21. בין השאר מיומנות החשיבה מסדר גבוה, תכנון ובניית פרויקטים, למידה מבוססת חקר, פתרון בעיות ועוד.
למידה מבוססת פרויקטים היא שיטת הוראה המבוססת על למידה אקטיבית המשלבת בין עשייה, לחקירה ולרכישת ידע. למידה מבוססת פרויקטים יוצאת מנקודת הנחה שיש בעיה או שאלה שיש למצוא לה פתרון והיא באה לידי מימוש והצגה בתוצר, שצריך להיות משמעותי לאדם ולחברה. במהלך הלמידה התלמידים נמצאים בתהליך חקר שיטתי ומתוכנן המתמקד בשאלה או בבעיה מורכבת ואותנטית. הם מקדמים את הפרויקט בהנחיית המורה ומביאים קולות ודעות לתהליך היצירה. במהלך הפרויקט התלמידים רוכשים הבנה עמוקה בידע אקדמי ושליטה במיומנויות למידה, רוכשים כישורים כמו עבודת צוות, סיעור מוחות, איתור ועיבוד מידע ופרזנטציה בפני קהל. בנוסף יוצגו אסטרטגיות נוספות לפתרון בעיות כגון: "חשיבה מחשובית", הינה סל מיומנויות לפתרון בעיות בהוראה ולמידה, בעזרת השימוש בידע שנצבר במדעי המחשב. שליטה במיומנויות הנלמדות בקורס מכינה את המורה לעתיד לממשק יעיל יותר עם דור "הדיגיטל".
הגישה המובנית לפתרון בעיות המוצגת בקורס עושה שימוש רב ביצירתיות המוטבעת בכל אחד מאתנו ומביאה את יתר המיומנויות הנדרשות(כגון: חשיבה סיסטמית, למידת חקר ועוד) לידי ביטוי משמעותי.
דגש רב יושם על התנסות המורים לעתיד ביצירת שיעורים יצירתיים בהם התלמידים יפעילו גישות של למידה מבוססת פרויקטים וחשיבה מחשובית. המורים לעתיד יתנסו בלימוד תוך חקר עומק, פתרון בעיות, עבודת צוות, בניית פרויקט ולימוד מטעויות. תשומת לב רבה תינתן להתאמה של הקורס לדיסציפלינת החנ"ג ולעיסוק בבעיות הרלוונטיות עבור מורי החינוך הגופני לעתיד.

למידה מבוססת פרויקטים P.B.L חלק ב' –

מר פיינשטיין מאור

00-6568, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

קורס זה עוסק בהיכרות והתמודדות עם מספר מיומנויות מרכזיות הנדרשות במאה ה .21-בין השאר מיומנות החשיבה מסדר גבוה, תכנון ובניית פרויקטים, למידה מבוססת חקר, פתרון בעיות ועוד ...
למידה מבוססת פרויקטים היא שיטת הוראה המבוססת על למידה אקטיבית המשלבת בין עשייה, לחקירה ולרכישת ידע. למידה מבוססת פרויקטים יוצאת מנקודת הנחה שיש בעיה או שאלה שיש למצוא לה פתרון והיא באה לידי מימוש והצגה בתוצר, שצריך להיות משמעותי לאדם ולחברה. במהלך הלמידה התלמידים נמצאים בתהליך חקר שיטתי ומתוכנן המתמקד בשאלה או בבעיה מורכבת ואותנטית. הם מקדמים את הפרויקט בהנחיית המורה ומביאים קולות ודעות לתהליך היצירה. במהלך הפרויקט התלמידים רוכשים הבנה עמוקה בידע אקדמי ושליטה במיומנויות למידה, רוכשים כישורים כמו עבודת צוות, סיעור מוחות, איתור ועיבוד מידע ופרזנטציה בפני קהל. בנוסף יוצגו אסטרטגיות נוספות לפתרון בעיות כגון: "חשיבה מחשובית", הינה סל מיומנויות לפתרון בעיות בהוראה ולמידה, בעזרת השימוש בידע שנצבר במדעי המחשב. שליטה במיומנויות הנלמדות בקורס מכינה את המורה לעתיד לממשק יעיל יותר עם דור "הדיגיטל".
הגישה המובנית לפתרון בעיות המוצגת בקורס עושה שימוש רב ביצירתיות המוטבעת בכל אחד מאתנו ומביאה את יתר המיומנויות הנדרשות(כגון: חשיבה סיסטמית, למידת חקר ועוד) לידי ביטוי משמעותי.
דגש רב יושם על התנסות המורים לעתיד ביצירת שיעורים יצירתיים בהם התלמידים יפעילו גישות של למידה מבוססת פרויקטים וחשיבה מחשובית. המורים לעתיד יתנסו בלימוד תוך חקר עומק, פתרון בעיות, עבודת צוות, בניית פרויקט ולימוד מטעויות. תשומת לב רבה תינתן להתאמה של הקורס לדיסציפלינת החנ"ג ולעיסוק בבעיות הרלוונטיות עבור מורי החינוך הגופני לעתיד.

אוריינות אקדמית

ד"ר ניסים יונית

00-3049, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

אוריינות אקדמית היא היכולת לקרוא ולכתוב טקסטים אקדמיים. תחום זה נבדל מהאוריינות הרגילה בשל ייחודיותו של החיבור האקדמי אשר נגזר ממאפייניו של המחקר האקדמי. קורס זה עוסק במבנים השונים של החיבור האקדמי, בהתאם לדיסציפלינות השונות ולתחומי הלימוד הנהוגים במכללה.

אמרוץ בספורט

ד"ר שלו ראובן

00-6523, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

המושג "אמרוץ בספורט" מכוון להיבטים השליליים של שיפור יכולת הביצוע של ספורטאים בתחרויות הספורטיביות ואפילו ביכולות האימון שלהם. ספורטאים, מאמנים, איגודי ספורט ואפילו משרדי ספורט ממשלתיים יעשו לעיתים הכול כדי שהספורטאים המייצגים את מדינתם באירועי ספורט עולמיים נחשבים ינצחו בתחרות. עיתים השאיפה היא להיות חלק מהצמרת העולמית. משמע, בהיבט זה המושג "אמרוץ" קשור ישירות לסימום בספורט או במילים רכות יותר, להטיית יכולת הביצוע תוך שימוש בחומרים אסורים.
חומרים משפרי ביצועים היו בשימוש בספורט בערך מאז שבני אדם התחילו לעסוק בספורט תחרותי. בעת העתיקה ,למשל, הספורטאים נעזרו בסמים ממריצים או משככי כאבים כמו קפאין וקוקאין, ואפילו סטריכנין – רעל עצבים שמשמש בין השאר להדברת מכרסמים. לסטריכנין במינון נמוך יש גם תכונות ממריצות.
מנגד, לפחות על פי תפישת עולמי, נכון ורצוי לסייע לספורטאי לשפר ביצועים באמצעים כשרים ובריאים. גם זה "אמרוץ" אך כמובן, צריך לדעת היכן הגבול. פאן זה של אמרוץ נקרא "תזונה ותוספי מזון ארגוגניים לספורטאים". או בלע"ז: "Ergogenics". לצד זה, לעיתים ה"אמרוץ" החוקי בא לידי ביטוי גם בשיפור הטכניקות או בטכנולוגיות לבישות שמעניקות לספורטאים את היכולת להשתפר עוד מעט ולחצות ראשונים את קו הסיום.
הקורס יעסוק, לעומק בכל ההיבטים הקשורים לאמרוץ: היסטוריית הסימום בספורט, מימי קדם עד ימינו, קטגוריות של חומרים אסורים לשימוש וכן, סוגי תוספי מזון המותרים ואף ראויים לשימוש. בנוסף, נבחן את מנגנוני בקרת התופעה: הבינלאומיים והמקומיים, תהליכי הבקרה, מנעד הענישה והאם המטרה (הפחתה עד כדי הפסקת הסימום) נושאת פרי או בכלל אפשרית.

אנטומיה

ד"ר ברלב אסנת

01-2894, 4 נקודות זכות (2 ש"ש)

בקורס אנטומיה נלמד על גוף האדם, המערכות השונות בגוף האדם, איברים מרכזיים ותפקודם, נכיר את השפה האנטומית, את מבנה גוף האדם, את מערכת התנועה, העצמות, המפרקים, והשרירים הרלוונטיים לתנועת האדם, נכיר מערכות חשובות בגוף האדם, כגון: מערכת התנועה, מערכת ההובלה, מערכת העצבים, מערכת העיכול ועוד. הקורס מהווה בסיס חשוב ונחוץ לקורסי ההמשך של החינוך גופני.

ארגון מפעלים ובטיחות בפעילות גופנית

מר בוק אליסף

6519-00, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

המורה לחינוך גופני נדרש במסגרת תפקידו לארגן אירועים ספורטיביים וחברתיים בבית הספר ומחוצה לו. אירועים אילו דורשים הכנה מקצועית מראש, גיוס משאבים תיאום עם מספר גורמים ניהול כוח אדם ועוד. אירועים אלו הם חלק מתרבות הגוף ומהווים חלק ממגמת התרחבות עולמית. במהלך הקורס ירכשו הסטודנטים ידע תאורטי, הבנה וכלים בסיסיים לארגון איכותי של אירוע ספורט, הן במסגרת מערכת החינוך והן בסקטור הפרטי.

אתלטיקה קלה

ד״ר דרשמן רעיה

5690-01/5690-02, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

ענף האתלטיקה הקלה הינו ענף ספורט הישגי המבוסס על פעולות יסודיות טבעיות של ריצות קפיצות וזריקות. ״תנועה אתלטית״ היא מרכיב חיוני בכל פעילות ספורטיבית. זהו ענף חובה בתוכנית הלימודים לחנ״ג בבתיה״ס. בקורס נלמדות המיומנויות האתלטיות, ביצוען המעשי, הטכניקה והבנתה, הוראה ותרגול, חוקי התחרות, ארגון השיעור ובטיחות. כמו כן נעשית היכרות עם ״שפת התנועה האתלטית״ ויישומה בהוראת האתלטיקה ובענפי ספורט נוספים. (שפת תנועה אתלטית היא נושא ייחודי בהוראת האתלטיקה במכללת תל חי, קמפוס לחשדנות והוראה).

הוראת עמיתים

מר חגי אברהם

6533-00/6533-01, 4 נקודות זכות (2 ש״ש)

קורס זה נלמד לראשונה בשנה א׳. הכוונה להכין את הסטודנט במהלך שנה א׳ להוראה בבית הספר היסודי בשנה ב׳. במהלך הקורס נלמד דרכי הוראה לכל אחד ממרכיבי השיעור בחנ״ג. נכיר את ענפי הספורט השונים הנלמדים בבית ספר יסודי וכיצד הם באים לידי ביטוי בשיעורי החנ״ג. הקורס יתבסס על הדגמה של המד״פ של מספר שיעורים בנושאים שונים, דיונים כיתתיים, משובים והתנסות של הסטודנטים כשחבריהם מהווים את כיתת הלימוד – הוראת עמיתים .מרכיב חשוב בהוראה זזו רפלקציה אישית של כל סטודנט, משוב כיתתי והתייחסות של המד״פ .במהלך הקורס נשלב שיעורים עיוניים בנושאים בסיסיים הנדרשים על מנת להכין מערכי שיעור מותאמים. במהלך הקורס ננסה לייצר סימולציות שונות על מנת להכיר שיטות הוראה שונות דרך מקרים ותגובות הצפויים לנו בבית הספר היסודי בשדה ההוראה .הקורס הוא מעשי ויתקיים באולם הספורט. קורס זה יושלם בשיעור יישום תהליכי הוראה שילמד בשנה ב׳ במקביל להתנסות בבית הספר.

החינוך הגופני בחינוך המיוחד

גב׳ בן אלי מיכל

9999943-00, 4 נקודות זכות (2 ש״ש)

הערכה ומדידה בחינוך הגופני

ד״ר ויסבליט איל

6517-00, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

הוראת החינוך הגופני כוללת מרכיבים ייחודיים הבאים לביטוי בשיעורי החנ״ג. למרכיבים ייחודיים אלו מאפיינים תנועתיים, ספורטיבים וחינוכיים. הקורס יעסוק בהכרה והבנת מרכיבי המדידה וההערכה, של מרכיבים אלו לקראת למידה משמעותית. הכרת כלי מדידה והערכה מקובלים וחלופיים והרציונל להם. התנסות פעילה בבניית כלים המודדים הישגים נדרשים בחנ״ג והתנסות פעילה בניתוח ממצאים והסקת מסקנות מתוצאות המבחנים.

התנסות ודידקטיקה שנה ב׳

מר אינדיק גל, גב׳ זיו אבישג, מר מלניק יורם

6323-02/6323-03, 14 נקודות זכות (7 ש״ש)

הקורס בנוי משני חלקים:

א. הוראה מעשית לעמיתים. (שמונה-תשעה שבועות ראשונים)

ב. התנסות מעשית של יום בשבוע בבית ספר (יסודי א׳-ו׳) מאמן.

קורס מעשי המיישם את ידע תכני מקצוע החנ״ג הנלמדים הלכה למעשה בבתי ספר מאמנים. הקורס מקנה מגוון כלים ושיטות, להוראת תכנים אלו בתוך בית הספר היסודי, תוך כדי הפעלת שיקול דעת, וקבלת החלטות בתכנון, בצוע והערכת השיעור.

מהות ההכשרה במכללה הינה ההתנסות בהוראה מעשית בבתי הספר. בקורס זה נדרשים הסטודנטים להשתמש בכל הידע הנרכש בקורסים המעשיים במקצועות החנ״ג (כגון: משחקי כדור שונים, אתלטיקה קלה, כושר גופני, התעמלות ספורטיבית ועוד) וכן במקצועות החינוך למיניהם. את כל הידע, עליהם לתרגם ולהתאים לצורך הכנת מערכי שיעור איכותיים, לבית הספר היסודי, כיתות א׳-ו׳. בקורס נעסוק בכישורי ההוראה הנדרשים מהמורה מתכנון יחידת לימוד קצרה כמו משחק תנועה קטן ועד כתיבה והוראת יחידת לימוד בנושא ולמטרה מסוימת. נעסוק בהכרת תוכנית הלימודים החדשה בחינוך גופני, תוך דגש על הצבת יעדים ומחוונים למדידת השגתם. במהלך ההוראה הסטודנט נחשף לשיקולים דידקטיים והתייחסות להיבטים שונים אצל הלומד. הקורס שם דגש על פיתוח הדרגתי של יחידות ההוראה, התאמת דרגות הקושי ללומדים, תוך שימוש באמצעים ארגוניים וניהוליים וכל זאת במהלך מימוש הוראה מעשית בבית הספר המאמן. במסגרת הקורס יידרשו הסטודנטים לתרום תרומה אישית בבית הספר, שתבוא לידי ביטוי בפרויקט אישי –במסגרת הפרט או במסגרת הקבוצה, וזאת בכדי להכיר לסטודנט את תפקידיו הרבים של המורה לחנ״ג ולהעצים את הקשר של הסטודנט לבית הספר וכן לתת ביטוי לפן האנושי והחינוכי בתפקיד ההוראה, כהכנה לתפקוד המורה במסגרת ״אופק חדש״ והשעות הפרטניות.

במהלך ההתנסות בהוראה מקבלים הסטודנטים משובים מהמנחה להוראה והמורה המאמן

התנסות ודידקטיקה שנה ג'

מר בוק אליסף, ד"ר גלילי אבישי, גב' חראנבה רנא

6324-03/6324-02/6324-01, 16 נקודות זכות (9 ש"ש)

מהות ההדרכה הפדגוגית הנה ללוות את ההתנסות בהוראה בבתי הספר בדיונים רפלקטיביים ובהיבטים תיאורטיים של ההוראה.
הקורס עוסק בהכרת התלמידים בחטיבה העליונה, תכנית הלימודים החדשה בחינוך גופני, תוך דגש על הצבת יעדים ומחוונים למדידת השגתם. הקורס מתמקד בבניית יחידת הוראה על פי הדיסציפלינות השונות, כאשר בד בבד עם יצירת היחידה נחשף הסטודנט לשיקולים דידקטיים והתייחסות להיבטים שונים בתלמיד. הקורס שם דגש על פיתוח הדרגתי של יחידות ההוראה והתאמת דרגות הקושי ללומדים, תוך שימוש באמצעים ארגוניים וניהוליים בכדי להגביר זמן למידה אקדמי.
במסגרת הקורס יידרשו הסטודנטים לתרום תרומה אישית שתבוא לידי ביטוי בפרויקט אישי –במסגרת הפרט או במסגרת הקבוצה, וזאת בכדי להעצים את הקשר של הסטודנט לבית הספר ולתת ביטוי לפן האנושי והחינוכי בתפקיד ההוראה, כהכנה לתפקוד המורה במסגרת אופק חדש והשעות הפרטניות.

התעמלות מכשירים

מר פיינשטיין מאור

2243-03/2243-02, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

תרגילי ההתעמלות הספורטיבית מהווים חלק נכבד מהכלים של המורה לחנ"ג בבואו לעבוד עם ילדים ובני נוער. פרחי ההוראה בבואם ללמד בבתי בספר זקוקים לכלים אלה בכדי שיוכלו להפוך את הילדים לאתלטים בעלי יכולות. במהלך הקורס ילמדו ויתרגלו הסטודנטים את מגוון התרגילים הנדרשים על פי תוכנית הלימודים של משרד החינוך

התעמלות מכשירים מתקדם

מר פיינשטיין מאור

2243-04, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

תרגילי ההתעמלות הספורטיבית מהווים חלק נכבד מהכלים של המורה לחנ"ג בבואו לעבוד עם ילדים ובני נוער. פרחי ההוראה בבואם ללמד בבתי בספר זקוקים לכלים אלה בכדי שיוכלו להפוך את הילדים לאתלטים בעלי יכולות. במהלך הקורס ילמדו ויתרגלו הסטודנטים את מגוון התרגילים הנדרשים על פי תוכנית הלימודים של משרד החינוך.

חינוך לדמוקרטיה

פרופ' כרמי אודי
3463-00, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

לדמוקרטיה הגדרות ופרשנויות שונות, אולם כולן מתבססות, לפחות להלכה, על ההנחה שהאדם הוא ערך העומד בפני עצמו: הוא בן חורין ובעל זכויות אנוש הידועות בשם" זכויות טבעיות."זכויות אלה, הכוללות חיים, חירות, שוויון וקניין, נובעות מהאדם עצמו והן אינן תלויות בקשרים החברתיים בין בני האדם. יחד עם זאת, האדם הוא יצור חברתי וככזה עליו לקבל את דעת הרוב, המתח בין זכויות הפרט ורצונו של הרוב יעמוד במוקד הדיון בקורס זה, הקורס נועד להקנות הבנה והכרה בחשיבות הדמוקרטיה הן כבסיס לשמירה על זכויות הפרט, והן כדרך ממשל המייצגת את רוב הפרטים בחברה. החינוך מהווה דרך עיקרית להנחלת הרעיון הדמוקרטי על שני היבטיו.

טיפוח היציבה

ד"ר גיל איריס, ד"ר רונן טלי
25700-1/5700-02, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

הסטודנט הלומד בקורס יתוודע באופן תיאורטי ובאופן מעשי לתבנית היציבתית הרצויה והמותאמת ליכולותיו ולצרכיו של האדם באשר הוא, מול השונות היציבתית המצויה בקרב בני האדם. מה הם התהליכים המביאים לשונות זאת? מה הם המרכיבים הגלויים (מרכיב שריר) והנסתרים (מרכיב עצבי ורגשי) של אותה תבנית יציבתית? כיצד ניתן לאבחן אותה? מה אנו, המורים לחינוך גופני, יכולים וצריכים לעשות עם המידע החדש על מנת לעזור ולקדם את הסובבים אותנו והיכן הגבולות שלנו?

יוגה

טרם נקבע
2 נקודות זכות (1 ש"ש)

כדורגל

מר אוזן מוריס
3492-01/3492-02/3492-03, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

קורס של 13 שיעורים בסמסטר אחד. הקורס יתקיים במגרש הכדורגל ובמגרש, קט רגל (כמו שיש בבתי הספר). כמו כן יתקיימו מספר שיעורים בכתה המיועדים ללימודי ידע כללי, בטיחות, חוקת המשחק ודרכי לימוד והדרכה. במהלך הקורס יידרשו הסטודנטים להתנסות בהוראת עמיתים. סדר ותוכן השיעורים ישתנה ע"י המורה בהתאם למזג האוויר ושינויים נוספים בלתי צפויים.

כדוריד

פיינשטיין מאור

2905-00/0905-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

משחק הכדוריד משוחק בבתי הספר היסודיים והעל יסודיים. הוא משלב מיומנויות זריקות ותפיסות שונות, מסירות ,עמדות מוצא, שינויי כיוון ותנועות מגוונות. במסגרת הקורס ילמדו התלמידים את שיטות המשחק השונות, טקטיקות וטכניקות ממשחק הכדוריד. על רקע זה יתרגלו ויתנסו הסטודנטים בביצוע טכניקות תנועה, זריקה ומסירה בתרגילים ומשחקים מתוך הכרה והבנה של עקרונות אימון שונים .במהלך הקורס מבצעים הסטודנטים שילוב של תרגול מעשי של יסודות הכדוריד תוך מתן דגשים למודל הרצוי בשיטת המשחק המודרנית. בנוסף ישנו מערך שיעורים תיאורטי אשר יעניק למדריך את הכלים הנדרשים לבניית יחידת הוראה ללימוד בבית הספר . במסגרת הקורס הסטודנטים לומדים את תורת ענף הכדוריד ומתרגלים באימונים מעשיים את יסודות הענף. ניתן דגש לפעילות ספורטיבית הן מבחינה פסיכולוגית והן מבחינה פיזיולוגית. בקורס נכיר, נלמד ונשפר את ההבנה ויכולת הביצוע של מיומנויות משחק הכדוריד ואת היכולת לשחק בקבוצה.

כדורסל

מר בן ישראל ישראל

2903-01/2903-03, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

הקורס מכשיר את פרח ההוראה ללמד את יסודות משחק הכדורסל בבית הספר בגישת ״משחקי תנועה״, תוך הקניית ידע ושיפור יכולות ומיומניות כדורסל ברמה הטכנית והטקטית.

כדורעף

מר פיינשטיין מאור

3541-01/3541-03, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

שיעורים מעשיים בהם לומדים ומתרגלים הכנה גופנית לכדורעף ומיומנויות משחק הכדורעף דרך תרגילים ומשחקים לצורך פיתוחו בבתי הספר והאגודות.
בנוסף נבין ונלמד את חוקי משחק הכדורעף ותהליך התפתחות לימוד הטכניקות בו. שיפור ב 5 המיומנויות הבסיסיות שלו לרמת יכולת הדגמה והתאמת הלימוד לרמת הלומד.

כושר גופני

מר בוק אליסף

6559-0/ 6559-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

לימודי הכושר הגופני למורה לחינוך גופני מהווים אבן יסוד בהכשרת פרח ההוראה בבתי הספר. הקורס מתמקד בהיבטים הספורטיביים של הכושר הגופני. היבטים אלה עשויים לסייע למורה לחינוך גופני להבין את הבסיס הפיזיולוגי לפעילות גופנית ולעמוד על הצרכים הייחודיים הנדרשים לשיפור התפקוד הגופני בכל סוג של מאמץ.

כושר גופני, בריאות ואימון קטינים בחדר הכושר

ד״ר אבישי גלילי, מר עמית עדי
6558-02/6558-01/6558-0, 8 נקודות זכות (4 ש״ש)

הקניית כלים מעשיים לאימון גופני במכון הכושר, מתבטא בצורך להבליט את חשיבות ההתנסות המעשית בהדרכה, בתכנון ובמעקב אחר יישום שיטות אימון ותרגול, בהתייחס לקבוצות הגיל השונות (קטינים, מבוגרים וקשישים).

למידה ובקרה מוטורית

ד״ר ויסבליט איל
5701-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

תחום הידע של למידה ובקרה מוטורית מהווה נדבך חשוב בהכשרת המורה לחינוך גופני, המדריך ומאמן ענפי הספורט השונים. זאת, משום שהידע מאפשר הבנה של תהליכי שליטה ופיקוח בביצוע מיומנויות תנועה וכן ידע של גורמים המשפיעים על למידה טובה יותר של המיומנויות התנועתיות הנדרשות בענף הספורט ובתכנית הלימודים. הקורס כולל נושאי מבוא עיקריים בלמידה מוטורית ויניח יסודות ללימוד מתקדם של דרכי רכישת מיומנות תנועתית. תיאוריות עכשוויות של למידה ובקרה מוטורית יהוו חלק אינטגרלי בדיונים אלה.

מבוא למדעי החיים

ד״ר ברלב אסנת
289101, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

בקורס מבוא למדעי החיים נכיר מושגים חשובים מעולם מדעי החיים, נרכוש רקע מתחומי הפיסיקה והכימיה ונלמד תהליכים בסיסיים המתרחשים בגוף החי.
כמורים לעתיד לחינוך גופני, הקורס מקנה בסיס וידע נחוצים וחשובים ללימודים בקורסי ההמשך.

מבוא לשיטות מחקר

טרם נקבע
2 נקודות זכות (1 ש״ש)

מבוא לתורת התנועה

ד״ר ברלב אסנת

6534-00, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

בקורס מבוא לתורת התנועה נבסס את ההיכרות עם מערכת השרירים בגוף האדם. נקנה כלים בסיסיים לקראת חקר תנועה בגוף האדם והבנה יישומית של מדע האנטומיה. הקורס מהווה בסיס לקורס תורת התנועה ומדע הקינזיולוגיה הנלמד בשנה ב'

מחול לכל

ד״ר רונן טלי

5942-01/5942-02, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

קורס זה מאורגן סביב תהליך התפתחותו הגופנית, הקוגניטיבית, הרגשית והחברתית של הילד והוא מקנה למורים לעתיד, כלים לשילוב התנסות בתנועה ובמחול עם תלמידיהם.
הצורך בתנועה אצל ילדים הוא בסיסי וטבעי, תוך כדי התנועה לומדים הילדים על עצמם ועל סביבתם, ניטעים בהם יסודות לשלומות ולבריאות, מתבססת הערכה ודימוי עצמי, נבנית חשיבה רציונאלית על בסיס החשיבה האינטואיטיבית ומתפתחים הכשרים החברתיים.
תהליכים אלו משפיעים ומושפעים אחד מן השני. תנועת הגוף בשילוב מוסיקה היא חוויה רב חושית התורמת להנאה, להעלאת הביטחון העצמי, לפיתוח כישורי שיתוף פעולה, ריכוז, דיוק, קצב ותפיסת מרחב.
הקורס יתבסס על התנסויות מגוונות בתנועה ומחול, תוך יצירת קשר בין החוויה לידיעה.

מחשבת החינוך הגופני והטרמינולוגיה המקצועית

ד״ר הירש אלון

6526-00, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

החינוך הגופני והספורט הם תחומים שהתקיימו בצורות ואופנים שונים החל משחר האנושות והתפתחו במהלך ההיסטוריה .התפתחות זו נבעה בין היתר מדרכי מחשבה ערכיים וחינוכיים. הקורס יעסוק בחלקו הראשון בהכרת הדמויות העיקריות והפילוסופיות שלהן שהשפיעו על החנ״ג, כפי שאנו מכירים אותו היום. בהמשך, יפתחו הלומדים את הפילוסופיה האישית שלהם על פיה ילמדו חינוך גופני בבית הספר. בחלקו השני של הקורס ילמדו משתתפי הקורס את הטרמינולוגיה הייחודית של תחום החינוך הגופני והספורט וירכשו את אחד הכלים המקצועיים החשובים ביותר לתקשורת יעילה ומדויקת עם עמיתיהם.

מנהיגות והנעה להשתתפות של צעירים בספורט

ד״ר הירש אלון

6494-00, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

היקף הפעילות הספורטיבית וכמות המשאבים המושקעת בה מושפעת ממגוון גורמים בהם מוטיבציה, הרגלים ומשאבי זמן וכסף .כאשר מדובר בילדים ובני נוער ,למבוגרים משמעותיים בחייהם יש השפעה על כלל ההיבטים לעיל .לפיכך ,יש חשיבות מכרעת בהבנת הקשר שבין מבוגרים משמעותיים ובין פעילות ספורטיבית של ילדים ובני נוער .בעוד ופעילות גופנית בגילים צעירים נעשית באופן מובנה כחלק משיעורי החובה בחינוך גופני בבית הספר, פעילות ספורטיבית בשעות הפנאי מבוססת על הרגלים, על מוטיבציה ועל הנגשה של הפעילות בידי מבוגרים. לכן, בכוחם של מבוגרים משמעותיים לעצב את היקף ואופי ההשתתפות של צעירים בספורט גם במסגרת שיעורי החינוך הגופני, גם בחינוך הבלתי פורמלי וגם בשעות הפנאי שלהם. קורס זה מתמקד בארבעה סוגים של מבוגרים משמעותיים: מורים, הורים, מאמנים ומודלים לחיקוי בעולם הספורט. במהלך הקורס הסטודנטים יתוודעו לפוטנציאל ההשפעה של כל אחד מהמבוגרים המשמעותיים ולאופנים בהם הוא יכול לעצב את התפיסה של הספורט ואת היקף וטיב הפעילות בקרב ילדים ובני נוער.

משחקי תנועה- תכנון וביצוע

ד״ר רונן טלי

0-6574, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

קורס משחקי למידה נועד להעניק לסטודנטים הבנה מקיפה של התיאוריה, העיצוב והיישום של משחקי תנועה למטרות חינוכיות. משחקי תנועה בהקשר של למידה נועדו לחקור ולנצל את כוחם של פעילות גופנית ומשחקים אינטראקטיביים להעצמת החוויה החינוכית. מטרת הקורס היא לשלב תנועה ומשחק בתהליך הלמידה, מתוך הכרה בכך שמעורבות פעילה יכולה להשפיע באופן משמעותי על המוטיבציה של התלמידים וכן, על ההתפתחות הקוגניטיבית, הרגשית והחברתית שלהם. הסטודנטים יכירו ויפתחו משחקי תנועה באופן בו ניתן לשלבם במהלך שיעורי חינוך גופני. הקורס מאורגן סביב תהליך יישום עקרונות גיימיפיקציה (מִשְׂחוּק) (Gamification). נעשה שימוש בטכניקות של משחק ועיצוב משחקים, על מנת לשפר ביצועים בתחומים שאינם בהכרח קשורים למשחק עצמו. הקורס יתבסס על התנסויות מגוונות במשחקי תנועה ודרך הלימוד בקורס תאפשר לסטודנט לבצע בגופו את מה שילמד, יבין וילמד במסגרות שונות

סוגיות אתיות בחינוך הגופני ובספורט

פרופ׳ כרמי אודי

01-6402, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

המורה לחינוך גופני ואמאן הספורט נתקלים כמעט מדי שיעור/אימון בדילמות ערכיות. הקורס נועד להקנות ללומדים בסיס להתמודדות עם דילמות אתיות. הסטודנטים יחולקו לקבוצות ובאמצעות כלים תיאורטיים שירכשו במהלך הקורס, ינסו לפתוח אותם בעצמם.

סוציולוגיה של החינוך והספורט

פרופ׳ כרמי אודי

01-2609, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

קורס זה מבוסס על הרעיון שדרך העיסוק בפעילות גופנית עשויים להשתקף תהליכים חברתיים החורגים מהעיסוק עצמו.
באמצעות תיאוריות ומודלים מחקריים נאיר היבטים חברתיים שונים המשפיעים ומושפעים מהעיסוק הספורטיבי. בקורס נעמוד על זיקותיו השונות של הספורט לתופעות חברתיות נוספות ונדגיש את חשיבותו כחלק מתרבותנו. בקורס 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).

סמינריון בחינוך

ד"ר חראנבה סאלח
4250-01/6426-03, 6 נקודות זכות (3 ש"ש)

הקורס עוסק במגוון הפעילויות החינוכיות המצויות כיום בישראל שאינן חלק מתוכנית הלימודים הרשמית המתוות על ידי משרד החינוך - במסגרת החינוך הפורמלי והבלתי פורמלי. בין פעילויות אלו אפשר לציין למשל: חוגים, ימי שיא, העשרה, תכניות מיוחדות ועוד.

סמינריון בחינוך גופני

ד"ר גיל איריס, ד"ר הירש אלון, ד"ר לונטל אור
2250-0/2550-01/2550-03/2550-04, 6 נקודות זכות (3 ש"ש)

קורס יתמקד בהבנת תגובות פיסיולוגיות כתוצאה משיטות אימון שונות, ובהשפעתה החיובית של הפעילות הגופנית בכלל, ואימוני כוח בפרט על צמצום הסיכון למחלות כרוניות כגון: מחלות לב וכלי דם, סוכרת וסוגים מסוימים של סרטן.

נלמד לתכנן אימון שיהיה ייעודי למטרה שלשמה תוכנן, כולל מעקב וביקורת.

במהלך קורס נלמד ונתרגל ביצוע חיפוש מקורות מדעיים בנושאים שונים, נפתח יכולת לקרוא, להבין ולנתח מאמרים מדעיים עדכניים, ונתרגל את שילובם בכתיבה מדעית, וכן את הצגתם בפני קהל. דגש מיוחד יושם על שיפור יכולת הכתיבה המדעית המבוססת על נתונים ממקורות מדעיים, ו\או מתוצאות של ניסויים מדעיים שיבוצעו ע"י הסטודנטים במעבדה או בשטח. נלמד ניתוח סטטיסטי של הנתונים, ונתרגל יכולת הצגת תוצאות עבודת הסמינריון בפני פורום מקצועי. הסטודנט יפתח יכולות עבודה אישית ועצמאית בנושאי מדעי המאמץ הגופני והספורט.

ספורט מותאם

גב' בן אלי מיכל
9999944-00, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

פיזיולוגיה של האדם

ד"ר שוברט איריס
5859-02, 4 נקודות זכות (2 ש"ש)

קורס זה מעלה את רמת הידע וההבנה של הסטודנט לחנ"ג אודות המנגנונים הפיסיולוגיים השונים החל מרמת התא ועד רמת האורגניזם בפיקוח וויסות ההומיאוסטסיס בגוף האדם.

פיזיולוגיה של המאמץ

ד״ר שוברט איריס
5814-00, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

מטרת הקורס היא להקנות ידע והבנה לגבי התפקוד הבסיסי במנוחה של מערכת התנועה, העצבים, ההובלה (דם) והנשימה.
להבין את התהליכים והמנגנונים הפיזיולוגיים העיקריים המופעלים בגוף האדם במאמצים חד פעמיים (אקוטי) ובתגובה לאימון (כרוני).
להכיר את הקשר בין המגבלות המטבוליות לבין היכולת לעמוד במאמצים מתונים ומרביים? : בקטינים מבוגרים וקשישים.
להכיר את ההבדלים בתגובות הפיזיולוגיות למאמץ גופני בין קטינים, מבוגרים וקשישים.

פילאטיס

גב׳ רוזליו- זיו אבישג
6640-00, 6640-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

הקורס יעסוק בהקניית ידע מעמיק על שיטת פילאטיס . הסטודנטים יחשפו לעקרונות היסוד של השיטה, ילמדו על עקרונות השיטה ורפרטואר תרגילי פילאטיס מזרן. הסטודנטים יפתחו מיומנויות הוראה והנחיה אפקטיבית של שיעורי פילאטיס לאוכלוסיה הטרוגנית וכן יבנו מערכי שיעור.

פעילות גופנית- מניעה וטיפול במחלות כרוניות

ד״ר שוברט איריס
468-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

מורים לחנ״ג משתלבים במערכות פארא רפואיות ואף רפואיות. הקורס מכשיר את הסטודנט לקחת חלק מעשי בבדיקות רפואיות שונות. בנוסף לכך, יובהר הקשר בין פ״ג וגורמי הסיכון למחלות לב ,כלי דם וסוכרת.

פסיכולוגיה של החינוך הגופני

ד״ר דרשמן רעיה
2881-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

הפסיכולוגיה של הספורט והחינוך הגופני מתמקדת בגורמים פסיכולוגיים, אשר משפיעים על השתתפות והישגים בענפי הספורט השונים. הקורס בוחן את התהליכים הקוגניטיביים והשפעתם על הביצוע הספורטיבי.

קוגניציה ותנועה

ד״ר רונן טלי

00-6653, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

הקורס יתמקד בפיתוח ידע, חשיבה וניסוח רעיונות לעבודת מחקר בתחומים הנלמדים. חמשת הנושאים שיילמדו בקורס עוסקים בהקשרים הקוגניטיביים של פעילות גופנית ובהשפעתם על אוכלוסיות שונות. הנושאים הבאים יגובו בפרסומים אקדמיים ובשילוב:AI

1. פעילות גופנית – הישגים לימודיים
2. פעילות גופנית – היבטים קוגניטיביים אצל ילדים
3. פעילות גופנית – היבטים קוגניטיביים בגיל הבוגר והזקנה
4. פעילות גופנית – רגשות ומצב רוח
5. פעילות גופנית – תופעות קליניות

קטרגל

מר אוזן מוריס

00-9999941, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

שיטות מחקר איכותני

טרם נקבע

4 נקודות זכות (2 ש״ש)

תולדות הספורט בתקופת היישוב ובמדינת ישראל

פרופ׳ כרמי אודי

00-6518, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

הקורס דן בהתפתחות הספורט בתקופת המנדט ואחרי הקמת המדינה. בקורס יוצגו מחקרים שונים הדנים בהיבטים הלאומיים, הפוליטיים, החברתיים והתרבותיים של הספורט. ננסה להבין כיצד משמש הספורט צוהר להתבוננות בחברה הישראלית מנקודת מבט לא שגרתית. בקורס יוצגו סרטונים מההיסטוריה של החינוך הגופני והספורט שימחישו את הנלמד בקורס

תורת האימון

ד״ר שלום אסף

5705-02, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

להכיר את מושגי היסוד הקשורים לתחום הכושר גופני, היכולת הגופנית והאימון
להכיר שיטות מדידה והערכה מסורתיות וחדשניות וכלי מדידה רלוונטיים
לנקז את הידע המדעי הנלמד בקורס אל החלטות מקצועיות של המאמן בתכנון וניהול האימון
חשיפה למחקרים ולחשיבה ביקורתית מדעית בהבנת מדעי הספורט

תורת התנועה

ד״ר גיל איריס

5699-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

קורס זה יקנה לסטודנטים לחינוך הגופני כלים להבנת התנועה של גוף האדם, יכולותיה הרבות והמורכבות ומגבלותיה. חקר תנועת גוף האדם נקרא קינזיולוגיה והוא מכסה שטח רחב ביותר כאנטומיה יישומית, ניתוחי תנועה ואנתרופומטריה (תורת המידות). נושאי הקורס יציידו את המורה העתידי לחינוך גופני בכלים מעשיים לשימוש נכון ויעיל בגוף, תוך הימנעות ממתח ומעומסים מיותרים.

תזונה

ד״ר רוטשילד נתן

2863-02, 4 נקודות זכות (2 ש״ש)

החינוך לתזונה בריאה מתחיל בראש ובראשונה מתוך הכרת המאפיינים של תזונה מיטבית ופיתוח מודעות אישית לצורך להימנע מתזונה לקויה וממזון רעיל. הכרת המרכיבים החיוניים לגופנו שבמזון כמו גם אלו המזיקים לו, תאפשר לשמור על בריאות תקינה ואריכות ימים.

תרבות הגוף בישראל

ד״ר דרשמן רעיה

6628-00, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

<u>תקצירי הקורסים- מקבץ שייט וחינוך ימי</u>

הפעלת כלי שיט מנועיים

מר הורוביץ גיל
2935-01, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

קורס זה הוא הבסיס של לימודי היאכטה המעשיים , בקורס זה הסטודנט יתרגל ויתאמן בשליטה על סירת מנוע .
נלמד מגוון נושאים בהפעלת לכלי שיט קטנים.
לימוד גישות – חרטום, אדם בים, דופן לרציף, חרטום לרציף.
לימוד ותרגול תמרון סירת מנוע, החפה, עגינה, רתיקה נכונה, בקרת נזקים: החפה, שריפה, תקלות מכניות, הצפה ונטישה.
תרגול קשרי ים – בוהן, שמינית, הצלה, אורגים כפול, זקף, ברווז וטבעת כפול.

חוקי דרך בים

מר גזית שרון
2933-01, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

אחד מכליו של המורה לחינוך ולספורט ימי בשטח, הוא "רישיון משיט סירה מהירה" מטעם משרד התחבורה .
בקורס זה הסטודנט יילמד את חוקי הדרך הימיים, מתוך האמנה הבינ"ל למניעת התנגשויות בים.
בסוף הקורס (סוף סמסטר א'), נערך מבחן חיצוני, ציון המעבר הוא 90% כאשר אסור ואין לבצע אף טעות הגורמת להתנגשות או אי זיהוי מצבי מצוקה .
סטודנט שעובר במבחן יחל באימונים המעשיים בסירת מנוע בסמסטר ב'. מבחן זה הינו חובה גם במסגרת רשיון משיט 30. לאחר שהסטודנט השלים את המבחן העיוני והמעשי, יהיה זכאי לרישיון משיט סירת מנוע .
ציון מעבר הקורס במסגרת התואר במכללת אוהלו הינו 56 .
יתכן ובמהלך השיעורים התיאורטיים, יצאו סטודנטים בקבוצות קטנות לתרגול מעשי בים וישלימו את החומר במהלך התרגול השוטף.

ימאות ופיקוד בים

מר אינדיק גל, מר הורוביץ גיל
4504-01, 4 נקודות זכות (2 ש"ש)

בקורס זה נדרש הסטודנט לצאת ולפקד על קבוצת תלמידים בים.
המורה לימאות נדרש לשלוט במיומנות מורכבת זו, הכוללת ידע רב בימאות ובתפעול כלי שיט וכמו כן דורשת אופי כריזמטי, יכולת פיקוד, סמכותיות, החלטיות והבנה במהות הפעולה ושליטה בכלי השייט ככלי חינוכי שעומד לראשותו.
בקורס ימאות ופיקוד בים ידרש הסטודנט להפנים ולבצע את התפקיד של מפקד סירה ובסופו אם יעמוד בתנאים יוכל לגשת למבחן פיקוד על סנונית חתירה ומפרש, כאשר המבחן הינו מטעם משרד התחבורה.

יסודות החינוך והספורט הימי

מר אינדיק גל, גב׳ שוחט ורד
4497-01, 4 נקודות זכות (2 ש״ש)

קורס יסוד עיוני זה, במסגרת המסלול למשיטי סירות מפרש בהם סנונית ובהמשך מבוא לקראת לימודי משיט יאכטות, מכין את הסטודנט למבחן עיוני של משרד התחבורה, מבחן משיט 21 סנונית. הקורס כולל את כל הדרישות התיאורטית למעבר במבחן זה. מעבר במבחן בציון של 80, יעניק לסטודנט את האפשרות להמשיך בתהליך מבחני המשיט .
ציון מעבר הקורס במסגרת התואר במכללת אוהלו הינו 56.

יסודות הימאות

מר גזית שרון
6404-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

קורס יסוד עיוני זה, במסגרת המסלול למשיטי סירות מפרש בהם סנונית ובהמשך מבוא לקראת לימודי משיט יאכטות, מכין את הסטודנט למבחן עיוני של משרד התחבורה, מבחן משיט 21 סנונית. הקורס כולל את כל הדרישות התיאורטית למעבר במבחן זה. מעבר במבחן בציון של 80, יעניק לסטודנט את האפשרות להמשיך בתהליך מבחני המשיט.
ציון מעבר הקורס במסגרת התואר במכללת אוהלו הינו 56

יסודות הניווט

מר גזית שרון
6406-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

הניווט החופי מתמקד במספר שיטות למציאת מיקום בים במצב שבו החוף נראה לעיני השיט.
קורס זה מעניק ידע בסיסי והתמצאות במפה ובשטח. הקורס הינו קורס יסוד עיוני ומעשי והוא מהווה הכנה למבחן בניווט חופי עבור המסלול למשטי סירה של משרד התחבורה.

מפרשים עיוני

מר אינדיק גל
2934-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

קורס זה מכניס את הסטודנט לעולם השיט והמפרשנות, הכרת החלקים, המבנה, המושגים והעקרונות שבה המפרשית מתקדמת. הכרת סוגי כלי השייט הקיימים בבתי הספר לחינוך ולספורט ימי ובכלל.
לימוד הוראות הבטיחות, מקרים ותגובות ומשמעותו של המפקד (מורה) בים.

מפרשים מעשי

מר אינדיק גל, מר גזית שרון
4499-01, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

קורס זה מחבר את מכלול הלימודים העיוניים לכדי מקבץ מעשי ומוחשי, שכן אי אפשר ללמוד לשוט באופן וירטואלי, לכן שיעורים מעשיים אלו הם קצה קצהו של עקרונות הימאות הבסיסיים בשיט מפרשים, חתירה ותמרון.
הקורס יעסוק בעידוד הסקרנות ורצון להכרת כלי השיט השונים העומדים לרשותנו וההתנסות בהם.

מתודיקה של החינוך הימי

מר אינדיק גל, מר הורוביץ גיל
2941-01, 4 נקודות זכות (2 ש"ש)

קורס זה הוא קורס עיוני ומעשי, שבו למדים, דנים ומנתחים את המבנה של בתי הספר לחינוך ולספורט ימי בארץ, מערכת היחסים עם מועדוני השיט, התכנים, צוות המורים, המשמעות של החינוך והספורט הימי ברמה הארצית וברמה המקומית ובתוך כך את שלל נושאי הלימוד בחינוך ובספורט הימי.
כמו כן הסטודנטים יבחרו נושא (מתוך רשימה מוצעת) שעליו יגישו רפרט + עבודת סוף קורס שתחשב כתיק עבודה. הקורס מתמקד בעיקר במעבר ממה מלמדים לאיך מלמדים.
לקורס זה מגיעים מנהלי בתי ספר ימיים, מפקחים ואנשי חינוך מהתחום על מנת לקיים הרצאות וסדנאות לסטודנטים.

סדנא- חינוך וספורט ימי

מר אינדיק גל, מר הורוביץ גיל
4498-01, 4 נקודות זכות (2 ש"ש)

בסדנה של החינוך והספורט הימי, הסטודנט יילמד להשתמש בכלי השיט ובאביזרים הנלווים המשמשים כ"כלי לימוד" בבתי הספר לחינוך ולספורט ימי, כיצד ניתן לקחת כלים קטנים ולעבוד איתם באופן אישי, זוגי וקבוצתי על מנת שיהפכו מכשיר לגיבוש, לחינוך ולהטמעת ערכים.

ציוויליזציות וסביבה ימית

מר אינדיק גל
6403-01, 2 נקודות זכות (1 ש"ש)

בקורס מדעי הים הסטודנט ייחשף למגוון רחב של ידע כללי בנושא ימאות הקשורים להיסטוריה, גיאוגרפיה, פיזיקה, תרבויות, זיהום ימי, התפתחות יכולת הניווט בים לאורך ההיסטוריה ועוד. זאת על מנת להרחיב את הידע האישי של הסטודנט בתחום הימאות ולתת לו כלים להנגיש את הנושא לתלמידים בחינוך הימי בצורה יצירתית, מעניינת ומרתקת.

<u>תקצירי הקורסים- מקבץ קידום בריאות במעגל החיים</u>

ביומכניקה+מעבדה

ד״ר גלילי אבישי
3921-02, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

ביומכניקה כרוכה בתיאור המדויק של תנועה אנושית ואת חקר גורמי תנועה אנושית. המחקר של ביומכניקה רלוונטי לשוק המקצועי במקצועות רבים. המחנך הפיזי או המאמן מי מלמד טכניקת תנועה ואת מאמן האתלטים או פיזיותרפיסט, נוהגת ביומכניקה שימוש פציעת לנתח איכותי תנועה.

בניית תכנית אימונים כנגד התנגדות לאוכלוסיות שונות
ד״ר שלו ראובן
469-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

בניית תוכנית אימונים כנגד התנגדות המבוססת על משקולות ומשקל גוף לאוכלוסייה בוגרת ובכלל.
הלימוד יהיה בהדרכה אישית או בזוגות.

האימון הפרטני כאמצעי לקידום בריאות

טרם נקבע
2 נקודות זכות (1 ש״ש)

חינוך לבריאות

ד״ר ברלב אסנת
2956-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

הקורס עוסק בתוכנית החינוך לבריאות מגיל הגן ועד בית הספר התיכון, ומאפשר לסטודנטים, המורים לעתיד, לקבל החלטות מושכלות בדבר אורח חייו ובריאותו ובהמשך להעביר את הידע לתלמידיהם.
נושאי הקורס כוללים: הגדרות, חשיבות, היסטוריה ואבני דרך בחינוך לבריאות, תכנית המסגרת בחינוך לבריאות, רווחה, עקה, שמנות, הפרעות אכילה, סמים אלכוהול ושתיה, עישון, מניעת מחלות, השמש- חשיבות וסכנות, קרינה אלקטרומגנטית, צריכה ושמירה על הבריאות, בטיחות אישית וסביבתית.
דרכי הלימוד בקורס יכללו פעילויות מתוקשבות, למידה מבוססת פרויקטים, דיונים, הרצאות, הנחיה, עבודה עצמית ועוד.
בקורס זה נעזר בחומרי לימוד בשפה האנגלית והעברית.

טכנולוגיה בספורט ובפעילות גופנית

ד״ר הירש אלון
5707-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

הסטודנטים ילמדו ויתנסו בשיטות טכנולוגיות ודיגיטליות חדשניות בספורט ובחינוך הגופני. הם יכירו את יתרונותיהם ושימושם האפשרי בתנאי ריחוק כמו : אפליקציות ייעודיות, מעקב וניתוח ביצועים מוטורים, שימוש באמצעי מדיה קוליים ואמצעי תיעוד ובקרה ויזואליים ומקוונים.

מהלכה למעשה- תרגול פעילות גופנית בקבוצות

ד״ר גיל איריס
467-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

קורס זה מתמקד בעליית המודעות של חשיבות הפעילות הגופנית והשפעתה החיובית על הבריאות ואיכות החיים. באוכלוסיות רבות צעירים ומבוגרים עוסקים בפעילות גופנית מגוונת במסגרות שונות. בקורס זה נלמד להתאים מערכי שיעור מלאים לאוכלוסיית הגיל 30 ומעלה, בה חלים שינויים אנטומיים ופיזיולוגיים, המכתיבים צרכים שונים בפעילות הגופנית והתחשבות בשינויים החלים גם בתחום האישי והחברתי.
בקורס זה הסטודנטים יישמו וישלבו ביחד, מהלכה למעשה, ידע, עקרונות ונושאים אותם למדו בכל לימודי הקדם. נקיים הוראת עמיתים, כל סטודנט ילמד שיעור מעשי אחד את חברי הכתה שיהיו פעילים בשיעור. בסוף הפעילות המעשית יתקיים דיון בין חברי הכיתה ביחס לנקודות החוזק של השיעור וביחס לנקודות אותן יש לשפר.

מעבדה בפיזיולוגיה של המאמץ שנה ב׳

טרם נקבע
2 נקודות זכות (1 ש״ש)

מעבדה בפיזיולוגיה של המאמץ שנה ג׳

טרם נקבע
2 נקודות זכות (1 ש״ש)

ניתוח איכותני של תנועת אנוש

ד״ר ויסבליט איל

5706-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

הלימודים בקורס יכללו שיעורים עיוניים ותרגול חומר הלימוד. חומרי הלימוד יינתנו בדרך של הרצאות, הנחיה ועבודה עצמית. התלמיד יתבקש להכין 5-6 משימות, צילום וידאו של ביצוע מיומנות מוטורית כללית ו/או מיומנות מוטורית ספורטיבית ולעשות שימוש בסיסי במחשב. רוב חומרי הלימוד בקורס יהיו בשפה העברית, למרות שחלק יהיה גם בשפה האנגלית. הנושאים אותם יכלול הקורס כוללים : הגדרות מושגים, שיטות לניתוח, ניתוח איכותי, צעדים בסיסיים בניתוח תנועה, פיתוח מודל, התבוננות בביצוע, זיהוי שגיאות, הערכת שגיאות ומתן הוראות מנחות למבצע.

בסיום הקורס יוכל הלומד בו לנתח תנועה באופן מושכל לצורך שיפורה.

שיטות בקידום בריאות

ד״ר הירש אלון

2959-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

קורס עיוני ומעשי מקוון המציג את תכני הבריאות הנלמדים בבתי הספר הלכה למעשה. הקורס יקנה מגוון כלים ושיטות להוראת תכנים ייעודיים לתלמידי החינוך היסודי ,העל יסודי והקהילה בלמידה מרחוק, באמצעות כלים ייחודיים. במסגרת הקורס הסטודנטים יחוו דרכים להפעלות בתחום אורח חיים פעיל ובריא לחינוך א-פורמלי, ילמדו דרכים לשיפור איכות החיים לאלו הנתונים בסגר, יתכננו הפעלות קבוצתיות לתלמידים המתאימים למידה מרחוק.

שטות ואמצעים לפיתוח היכולת הגופנית

ד״ר גיל איריס

466-01, 4 נקודות זכות (2 ש״ש)

תוחלת החיים הגדלה, היווצרות מחלות המאה ה-21 כהשמנת יתר ועלייה בשעות הפנאי דורשים מאתנו העוסקים בבריאות ואיכות חיים להיערך בהתאם. אחד האמצעים היעילים ביותר לכך הוא פעילות גופנית. בקורס נלמד לפתח מערכי שיעור של פעילות גופנית במסגרות שונות שאינן שייכות למשרד החינוך תוך הכרת עקרונות כלליים לבניית מערך שיעור של פעילות גופנית על פי נושאים. המערכים יהיו מותאמים לצרכים השונים- פיזיולוגיים, מנטליים, חברתיים ורגשיים – של האוכלוסייה הבוגרת (30 +) תוך הכוונת הסטודנטים להסבת התרגילים גם לאוכלוסיות צעירות יותר ותוך שימוש נרחב בציוד סטודיו/ציוד ביתי שונה (ככדורים, מדרגות, רצועות וכו).

שינויים אנטומיים ופיסיולוגיים במהלך החיים

טרם נקבע

465-01, 4 נקודות זכות (2 ש״ש)

עם העלייה בגיל חלים גם שינויים אנטומים ופיסיולוגים. משמעות השינויים היא שיש להתייחס לכל קבוצת גיל לאור המאפיינים הנ״ל הנובעים מכך.
העמקת הידע בתגובות האנטומיות והפיזיולוגיות כתגובה למאמץ עם העלייה בגיל, תאפשר בניית תוכניות אימון מתאימות לכל הגילאים בהתאם לצרכים האופייניים לשכבת גיל זאת.

תורת התנועה ב׳

ד״ר גיל איריס

255710-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

קורס זה יקנה לסטודנטים לחינוך הגופני כלים להבנת התנועה של גוף האדם, יכולותיה הרבות והמורכבות ומגבלותיה. חקר תנועת גוף האדם נקרא קינזיולוגיה והוא מכסה שטח רחב ביותר כאנטומיה יישומית, ניתוחי תנועה ואנתרופומטריה (תורת המידות). נושאי הקורס יציידו את המורה העתידי לחינוך גופני בכלים מעשיים לשימוש נכון ויעיל בגוף, תוך הימנעות ממתח ומעומסים מיותרים. כמו כן, הקורס יעזור לסטודנטים בבחירת התרגילים המתאימים לאוכלוסיות השונות אותן יפגשו במהלך חייהם המקצועיים, בדגש על הוראה בבתי ספר.

<u>תקצירי הקורסים- מקבץ פנאי ונופש</u>

ODT

טרם נקבע
2 נקודות זכות (1 ש״ש)

כדורשת

מר פיינשטיין מאור
6401, 4 נקודות זכות (2 ש״ש)

משחק הכדורשת משוחק בבתי הספר היסודיים והעל יסודיים. הוא משלב מיומנויות זריקה, תפיסה ותנועה בצורה מגוונת. המשחק יכול להוות בסיס ללימוד משחק הכדורעף בגילאים הצעירים. בשנים האחרונות הוקמו בארץ ליגות כדורשת נשים שנותנות מקום למימוש מטרות חברתיות ותחרותיות. עקב כך התפתחו שיטות משחק המשלבות טקטיקות ממשחק הכדורעף וטכניקות ממשחקי הזריקה והתפיסה השונים שניתן להתאים אותן לרמות שונות בהתאם להתקדמות השחקן/ית. על רקע זה יתרגלו ויתנסו הסטודנטים בביצוע טכניקות תנועה, זריקה ותפיסה בתרגילים ומשחקים מתוך הכרה והבנה של עקרונות אימון שונים.
במהלך הקורס מבצעים הסטודנטים שילוב של תרגול מעשי של יסודות הכדורשת תוך מתן דגשים
למודל הרצוי בשיטת המשחק המודרנית. בנוסף ישנו מערך שיעורים תיאורטי אשר יעניק למדריך
את הכלים הנדרשים לנהל קבוצה במסגרת תחרותית .
במסגרת הקורס הסטודנטים לומדים את תורת ענף הכדורשת ומתרגלים באימונים מעשיים את
יסודות הענף. ניתן דגש לפעילות ספורטיבית הן מבחינה פסיכולוגית והן מבחינה פיזיולוגית.
הקורס מעניק לסטודנטים את הכלים הנדרשים לאימון קבוצת שחקני כדורשת בגירים.

מבוא ליזמות בתחום הפנאי והנופש

ד״ר הירש אלון
6266-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

הקורס יציג לסטודנטים את עקרונות היזמות וחשיבותה בחברה המודרנית. זאת תוך כדי הדגמה תיאורטית על עולם הפנאי הנופש והספורט. הקורס ישים דגש על קבלת החלטות, איגום משאבים, הבנייה של תוכנית פעולה של רעיונות, יצירת ערך, ניהול סיכונים ועוד.

מתנועה למחול

ד״ר רונן טלי
6261-00, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

בקורס זה נכיר את העולם הרחב של אמנות התנועה והמחול המכיל בתוכו שיטות, סגנונות, הגדרות ויוצרים. תנועת גוף האדם היא חוויה בסיסית בחיים האנושיים. היא מצויה בתנועה הפונקציונלית החיונית של הנשימה וכן, בהבעה של החוויה הרגשית והמחשבתית של האדם. תנועה פיזית היא התוצאה הנורמלית הראשונה של חוויות אלו - השרירים מתכווצים או נמתחים וכל איברי הגוף מושפעים. האדם המודרני משתמש בתנועה ובריקוד על מנת לפרוק מתח (במסיבות), על מנת לעבד תהליכים רגשיים (בתהליכי טיפול תנועתי), כמדיום ליצירה (במופעי מחול), כאמצעי להתבוננות פנימית (במדיטציה לפי שיטות תנועה שונות) וכאמצעי למפגש בין אישי (בריקודים עממיים וסלוניים). התנועה והמחול טמונים בכל אחת ואחד, נמצאים עמוק בפנים או קיימים כמו אוויר לנשימה. כל אחת ואחד יודעים ויכולים להתנועע ולרקוד.

משחקי פנאי ונופש

טרם נקבע
4 נקודות זכות (2 ש״ש)

ניווט ספורטיבי

טרם נקבע
2 נקודות זכות (1 ש״ש)

שחמט

ד״ר לונטל אור
6481-01 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

משחק השחמט הינו כלי לימודי-חינוכי המהווה תשתית ויסוד ליכולת למידה, קליטה ועיבוד בצורה יסודית, מהירה ואפקטיבית, אשר פותח דלתות לעולם הלוגיקה והדמיון ביחד. בנוסף, השחמט הינו כלי חברתי אשר מפגיש אנשים בגילאים שונים ומשכבות שונות, משחק אוניברסלי המאפשר הפותח דלת בכל העולם. הוא מקנה ביטחון עצמי, משקף ומשפר קבלת החלטות, משמש כאימון לחשיבה אנליטית, סבלנות, ועמידה בלחץ.
בקורס עצמו יינתנו למשתתפים כלים מעשיים ותיאורטיים להנגשת משחק השחמט לבני נוער. והתחלת דרך לשיפור עצמי ברזי משחק עתיק זה.

תורת הטיול

מר עמית עדי
2952-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

הטיול במערכת החינוך בישראל מתאפיין במרכיבים רבים ביניהם מרכיבי הביטחון , הבטיחות, תנאי מזג אוויר שונים וכיוצא בזה. במהלך הלמידה נתעמק למין הסיור הקצר ועד לסיור הנמשך כמה ימים ובו אפשרויות למידה רבות הן היסטוריות, גיאוגרפיות ועד להפעלות אתגריות של התלמידים בשטח.

תורת פנאי ונופש במאה ה-21

ד״ר לונטל אור
4 נקודות זכות (2 ש״ש)

עם עלייה חדה בהיקף שעות הפנאי והמצב הכלכלי בעשורים האחרונים, משאבים רבים יותר מוקדשים על ידי אנשים לפעילויות פנאי ונופש. אם באופן פרטני או קבוצתי, חובבני או חצי מקצועני, פעילויות חשיבה ובעיקר פעילות גופנית, תחום זה הופך למהותי בחיי היום יום בתרבות המודרנית. בשל כך, גוברת החשיבות החברתית והכלכלית של הפעילות, ואף ישנו עלייה במחקר האקדמי בתחום. מטרתו של קורס זה הוא חשיפת הסטודנטית לעקרונות הבסיסיים של התחום. זאת כקורס מבוא למשתתפי ההתמחות פנאי ונופש בחינוך הגופני

תיירות

ד״ר הירש אלון
6268-01, 2 נקודות זכות (1 ש״ש)

המאה ה-21 מאופיינת בעלייה בכמות במשאבים הזמינים של פרטים בחברה, בעיקר בכסף ובשעות פנאי. כתוצאה מכך, אנו עדים בעשורים האחרונים לעלייה משמעותית בהיקף פעילות התיירות בעולם. הפנימית והחיצונית. אחד מהביטויים הפופולאריים לתעשיית התיירות היא תיירות הספורט, אשר מאופיינת בתיירות לצורך צפייה או השתתפות בפעילות ספורטיבית, חובבנית או מקצוענית. בקורס זה נלמד על המאפיינים הייחודים של תחום תיירותי זה, היבטיו המודרניים העכשוויים בישראל ובצפון בעיקר.

תיעוד ותקשורת ספורט

טרם נקבע
6538, 4 נקודות זכות (2 ש״ש)

קורס זה נועד להקנות לסטודנטים היכרות ראשונית עם עולם התקשורת והספורט. בתוך כך, לייצר מסגרת אקדמית מובילה, המהווה מוקד רעיוני, מקצועי ואקדמי עבור העוסקים בנושאי תקשורת וספורט. הקורס יעסוק בתיאוריה של תקשורת המונים ותקשורת ספורט וישלב היבטים מעשיים של תיעוד והפקה של תכנים תקשורתיים. משכך, הוא מחולק לפן מעשי ופן עיוני