הפקולטה לחינוך והוראה
התוכנית ללימודים לתואר
מוסמך בחינוך גופני (MA)
שנה"ל תשפ"ו

דיקנית הפקולטה: פרופ' דורית אלט
ראש התכנית: ד"ר איל ויסבליט

חברי הסגל האקדמי:

פרופ' חבר: פרופ' אודי כרמי, פרופ' ענת קדרון, פרופ' אור לוונטל

מרצה בכיר: ד"ר איל ויסבליט, ד"ר מיטל שבת סימון, ד"ר לילך אלון

סגל נוסף: ד"ר ליזה גרוסמן רימון, ד"ר אלה ברקוביץ, ד"ר טלי רונן

תוכן עניינים

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

מטרות התוכנית

- הקניית כלים ומיומנויות הובלה והתנהלות חדשניות בתחומי הפעילות הגופני, החינוך הגופני והספורט.
- הכשרה ברמה מתקדמת בנושאי בריאות, תזונה, השמנת יתר, פעילות גופנית, מצוינות בספורט ועוד, כחלק מהעלאת המודעות בקרב הלומדים והעובדים לאורח חיים בריא.
- הכשרה בנושא מיזמים קהילתיים ובית-ספריים ובתחומים שאינם נמנים על תכניות הלימוד הרגילות הנועדים לשלב את הקהילה, התלמידים והוריהם בפעילות גופנית וחברתית ובתכניות מקדמות בריאות.
- הקניית ידע תיאורטי ומעשי בהיבטים חברתיים מתקדמים של הפעילות הגופנית, ככלי להתמודדות עם שונות אתנית, מתחים חברתיים ודימוי עצמי נמוך.
- הכרת שיטות הדרכה, אימון והוראה חדשניות בשילוב טכנולוגיות מתקדמות להעצמת העוסקים בפעילות גופנית. הסטודנטים יעמיקו ויקציעו את מומחיותם בפעילות גופנית ובחינוך הגופני.
- העמקת הידע המחקרי - כתשתית ללימוד ולמחקר ירכשו הסטודנטים ידע במתודולוגיות איכותניות וכמותיות מתקדמות וייחשפו למחקרים חדשניים.

קהל היעד של התוכנית

- בעלי תואר ראשון העוסקים באימון והדרכה בענפי ספורט הישגיים ועממיים שונים, אנשי חינוך - מורים לחינוך גופני ואנשי ניהול ספורט ופעילות גופנית המעוניינים:
- להעמיק את ידיעותיהם בתחום הפעילות הגופני ולהרחיב את יכולותיהם להובלת תהליכי שינוי לקידום אורח חיים פעיל ובריא בקהילה ובמקומות העבודה השונים בעזרת הפעילות הגופנית.
- להעמיק את הידע המחקרי העדכני בתחומי הפעילות הגופנית והבריאות וליישמו בארגונים השונים.

ייחודיות התוכנית

- **חיבור לתעשייה, לקהילה ולמסגרות הספורט השונות**: תכנית הלימודים מקדמת שיתופי פעולה עם ארגוני בריאות בקהילה ובמקומות העבודה והתעשייה על מנת לחבר את הסטודנטים לעולם העבודה וליישם את העקרונות לפעילות גופנית וקידום אורח חיים בריא בקהילה הרחבה בה יתכננו, יישמו ויעריכו תוכניות מתאימות תוך מתן פתרונות לצרכים אמיתיים של הקהילה העולים מן השטח.
- **שילוב בין תיאוריות ומחקר**: התוכנית כוללת שילוב בין התיאוריות הנלמדות, קיימות וחדשניות, להחדרת פעילות גופנית בארגונים השונים לבין מחקר הקיים בשטח לצורך קבלת החלטות מבוססת נתונים. לצורך המחקרים נעשה שימוש במרחבי לימוד חדשניים ללימוד ולמחקר: מעבדה לפיזיולוגיה של המאמץ, מעבדה לביומכניקה של הספורט והפעילות הגופנית, מעבדת חדשנות ייחודית הנותנת מענה משולב לפדגוגיה טכנולוגית בשירות החינוך גופני. כולל AI, מרכז סימולציות ועוד שלוש מעבדות נוספות לעזר.

תכנית הלימודים

1. התכנית כוללת 18 ש"ש (36 נ.ז.) ומיועדת למעוניינים לפתח גישות חדשות בתחומי הפעילות הגופנית והספורט המחברות בין חינוך גופני ופעילות גופנית בקהילה ובמקומות העבודה השונים.
2. משך הלימודים: שנתיים.
3. יום לימודים אחד בשבוע ביום ג' בין השעות 8:30-18:00, במהלך ארבעה סמסטרים.
4. בתכנית ישולבו קורסים מקוונים אסינכרוניים וסינכרוניים.
5. בתוכנית ישולבו שיעורים בשפה האנגלית כחלק מדרישות המל"ג.
6. ייתכן ויתקיימו מספר ימים מרוכזים במהלך התואר (בחופשות משה"ח / קיץ).
7. במהלך הלימודים יתקיימו סיורים מקצועיים.

8. כחלק מההכשרה יכינו הסטודנטים עבודת גמר מחקרית מתחום הפעילות הגופנית.
9. לרשות הסטודנטים יעמדו מתחמי לימוד חדשניים ומעבדות משוכללות.
10. התכנית מתמקדת בשני תחומים ייחודיים:

1. רתימת הטכנולוגיה להעלאת מודעות לאורח חיים פעיל ובריא ולהטמעתו בין באי בתי הספר ומחוצה לו וכן במקומות העבודה ובקהילה רבתי. התכנית מתמקדת בשילוב טכנולוגיות מתקדמות של מדידה, מעקב וניתוח פעילות גופנית. הכרת שיטות הדרכה, אימון והוראה חדשניות בשילוב טכנולוגיות מתקדמות המגבירות את היעילות, ההנאה והעצמה של הלומדים ומעודדות אותם לאמץ אורח חיים פעיל ובריא.
2. רתימת הפעילות הגופנית, הספורט והחינוך הגופני להתמודדות יעילה עם אתגרים בחברה רב-תרבותית ובכך, להוביל להקטנת מתחים אתניים ופוליטיים. הקורסים מעניקים למאמן, למדריך, למורה ולעוסק בניהול ספורט, כלים להתמודד עם נושאים חברתיים, ערכיים ופדגוגיים כמו מנהיגות בחינוך הגופני, חינוך גופני ופעילות גופנית בחברה רב-תרבותית. בוגרי התוכנית יירכשו כלים שיסייעו להם להשפיע בקהילה ולקדם בה אורח חיים פעיל בריא.

נוכחות בקורסים

הנוכחות בקורסים חובה על פי ההבחנה הבאה:

1. נוכחות בקורסים היא חובה.
2. היעדרות מוצדקת עד 20%.
3. היעדרות מעבר ל- 20% תבטל את השתתפות הסטודנט בקורס.

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

עבודות סמינריוניות

כל הסטודנטים חייבים בהגשת עבודה סמינריונית אחת (שנה א') ועבודת גמר אחת (שנה ב').
מועד ההגשה האחרון של עבודות סמינריוניות הוא תאריך תחילת שנת הלימודים העוקבת לזו שהחל בה הסטודנט את הסמינריון. סטודנטים המבקשים דחייה יצטרכו להעביר בקשה לדחייה בהגשה, לוועדה שתדון בנושא ותקבע יחד עם המנחה תאריך מדויק להגשה המאוחרת. ההגשה המאוחרת וכל המשתמע ממנה הם באחריות הסטודנטים.

תנאי מעבר משנה א' לשנה ב'

התנאים והדרישות המפורטים להלן מהווים תוספת והשלמה לתנאים כפי שמפורטים בשנתון המכללה.
ציון המעבר הנדרש כדי לסיים קורס הוא 60.
ציון עובר בקורס הסמינריון - 70.
מעבר משנה א' לשנה ב' - המעבר משנה א' לשנה ב' מותנה בעמידה בממוצע 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 עבודת הגמר הנדרשת בציון 70 ומעלה.
5. סיום כל החובות הלימודיים לתואר בציון ממוצע 70 ומעלה.

סטודנטים שסיימו את לימודיהם יגישו בקשה לחוג לקבלת זכאות לתואר, עד למועד הגשת הבקשות המפורסם בלוח השנה המכללתי באתר המכללה. מועד הזכאות הוא זה שבו סיימו הסטודנטים את כל חובותיהם האקדמיים והמנהליים, כלל הציונים שוקללו ונבדקו כל חובותיהם האקדמיים והמנהלתיים ע"י מזכירות החוג, מדור שכר לימוד והספרייה והופק עבורם אישור רשמי. סטודנטים שלא יבצעו תהליך בקשת זכאות לתואר עד למועד שנקבע לא יוכלו לקבל תעודת בוגר בטקס שיתקיים באותה שנה. לאחר קביעת הזכאות לתואר והפקת הגיליון הסופי לא ניתן לבקש שיעשו בהם שינויים והמכללה מטעמה לא תבצע עדכון בקורסים ובציונים.

תכנית הלימודים (מרוכז) בתכנית המוסמך בחינוך גופני (MA)

שנת לימוד	סמסטר	הקורסים	ש"ש	שם המרצה
א	א	שיטות מחקר איכותני בחנ"ג מתקדם	1	פרופ' אודי כרמי
א	א + ב	הטמעת דפוסי בריאות והתמודדות עם חולי באמצעות החנ"ג	2	ד"ר ליזה גרוסמן רימון
א	א + ב	פדגוגיה יצירתית וחדשנית בשירות החנ"ג (סמינריון)	2	ד"ר איל ויסבליט
א	א + ב	מאמץ ופעילות גופנית, הקשרים הקוגניטיביים והרגשיים: השלכות להוראה	2	ד"ר ליזה גרוסמן רימון
א	ב	שיטות מחקר כמותי בחנ"ג - מתקדם	1	ד"ר לילך אלון
א	ב	סוגיות מתקדמות בפ. של המאמץ: תפקודי הלב במצבים שונים	1	ד"ר ליזה גרוסמן רימון
א	ב	הוראת הפעילות הגופנית, החנ"ג והספורט מותאמת התפתחות	1	ד"ר איל ויסבליט
סה"כ שנה א'			**10 ש"ש (20 נ"ז)**	

שנת לימוד	סמסטר	הקורסים	ש"ש	שם המרצה
ב	א	הפעילות הגופנית והספורט בתנועה הציונית	1	פרופ' ענת קידרון
ב	א	פיתוח מנהיגות להובלת שינויים באמצעות הפעילות הגופנית, החנ"ג והספורט	1	פרופ' ענת קידרון
ב	א	פעילות גופנית, חנ"ג וספורט כמתווך בין ביה"ס לקהילה	1	פרופ' אור לוונטל
ב	א	ארגונומיה של הפעילות הגופנית, החנ"ג והספורט	1	ד"ר איל ויסבליט
ב	ב	פעילות גופנית ומערכות הגנה בגוף	1	ד"ר מיטל שבת סימון
ב	ב	פעילות גופנית במקומות העבודה – תכנון, יישום והערכה	1	ד"ר אלה ברקוביץ'
ב	א + ב	סדנה לעבודת גמר	2	פרופ' אור לוונטל וצוות
סה"כ שנה ב'			**8 ש"ש (16 נ"ז)**	
סה"כ לתואר			**18 ש"ש (36 נ"ז)**	

פירוט תוכנית הלימודים

תקצירי קורסים (ע"פ סדר א"ב השמות)

ארגונומיה של הפעילות הגופנית, החינוך הגופני והספורט

ד"ר איל ויסבליט

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.

גנטיקה וסביבה בהיבט המוטורי

ט"נ

2 נ"ז, 1 ש"ש (בהתאם לאפשרות הלימוד)

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 בחשש 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 הפעילות הגופנית, החינוך הגופני והספורט, 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 החינוך הגופני

ד"ר ליזה גרוסמן רימון

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

פרופ' ענת קדרון

2 נ"ז , 1 ש"ש

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.

פעילות גופנית, חינוך גופני וספורט 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 וטיפוח 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 ליזה גרוסמן רימון, 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. נושאים 6, 7, ו 8, יינתנו ע"י המרצה והסטודנטים 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

צוות התוכנית

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 ממסקנותיו של מחקר אקדמי.

סוגיות מתקדמות בפיזיולוגיה של המאמץ: תפקודי הלב במצבים שונים

ד"ר ליזה גרוסמן רימון

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 יהוו 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 מזוויות ראיה 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 הפעילות הגופנית, החינוך הגופני והספורט

פרופ' 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 במקומות העבודה – תכנון, יישום והערכה

ד"ר אלה ברקוביץ

2 נ"ז , 1 ש"ש

הקורס מתמקד בהבנה מעמיקה של התפקיד המרכזי שיכולה למלא פעילות גופנית במקומות העבודה. הסטודנטים ילמדו לזהות צרכים, לתכנן פתרונות מותאמים ולהטמיע תוכניות פעילות גופנית במקומות עבודה שונים. הקורס משלב תיאוריה עם פרקטיקה נרחבת ומכין את הסטודנטים להיות יועצים מקצועיים בתחום. מטרת הקורס - להקנות לסטודנטים ידע תיאורטי ומעשי בתכנון, יישום והערכה של תוכניות פעילות גופנית במקומות עבודה, תוך פיתוח כישורים מקצועיים ליועצות עתידית בתחום. במסגרת הקורס יעסקו הסטודנטים בפרויקט מרכזי הכולל פיתוח תוכנית פעילות גופנית מקיפה עבור מקום עבודה ספציפי - כולל הערכת מצב קיים, זיהוי צרכים וחסמים, תכנון פתרונות מותאמים, יישום חלקי והצגת המלצות מפורטות. הפרויקט מדמה תהליך ייעוץ מקצועי אמיתי.

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 (משולב)

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 יכלול 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 אוהלו) לסירוגין.

שיטות מחקר כמותי– מתקדם

ד"ר לילך אלון (משולב)

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.

תזונה לאנשים פעילים וספורטאים

ט"נ

2 נ"ז, 1 ש"ש (בהתאם לאפשרות הלימוד)

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 ארגוגניות 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.

אתיקה וערכים של החינוך הגופני

ט"נ

2 נ"ז, 1 ש"ש (בהתאם לאפשרות הלימוד)

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.