



מדריך כושר גופני במרחב הפתוח (ODF - Outdoor Fitness)

לתלמידי המקצוע המוגבר בחינוך הגופני
(במסגרת היחידה המעשית)

*התעודה אינה תחת חוק הספורט ואינה מקנה את האפשרות לעבוד בתוך חדר הכושר.

לרר זהר – הצגת הסילבוס

להכשיר מדריכי כושר גופני מיומנים ומקצועיים לרמות וקבוצות גיל שונות. פיתוח אחריות אישית ומנהיגות באמצעות מתן כלים באימון כושר גופני במרחב הפתוח לקבוצות וליחידים והתנסות מעשית בתחום. הפיכת הידע העיוני הנלמד במגמה לידע יישומי בתחום מדעי האימון הגופני כציר מרכזי בלימודי המגמה.

יעדי הקורס:

1. העמקת הידע במדעי אימון היכולות הגופניות והיבטיהם היישומיים באימון הכללי.
2. הכרת תהליך קביעת יעדי אימון לפי מטרות אישיות ו/או קבוצתיות של המתאמנים.
3. יישום שיטות אימון יכולות גופניות שונות תוך התאמתן למטרות האישיות ו/או הקבוצתיות של המתאמנים.
4. הקניית מיומנויות הדרכה טובה באימון יכולות גופניות תוך תכנון מושכל ומקצועי של התהליך.
5. הרחבת ההיכרות עם אמצעי אימון יכולות גופניות מגוונים תוך שימוש במאגרי מידע מקוונים (סרטונים ב־YouTube וכד').
6. הטמעת טכנולוגיות זמינות בטלפון החכם ושילובם בתהליך אימון היכולות בגופניות.

תכליות הקורס :

1. התלמיד יתכנן לפחות שלושה תרגילים, תכנית אימונים אחת, שלוש תוכניות שבועיות ושלושה מערכי אימון יכולות גופניות במרחב הפתוח למטרות שונות.
2. התלמיד יאמן עמיתים באימון יכולות גופניות במרחב הפתוח בהיקף של לפחות שלושה תרגילי יכולת גופנית ושלושה אימונים מלאים (אותם תכנן כמתואר בסעיף 1).
3. התלמיד יתמחה באימון יכולות גופניות במרחב הפתוח בהיקף של 30 שעות תוך שימוש מקצועי בכל הנלמד בקורס (תכנון, הדרכה טובה, ניתוח והערכה).

נושאי הלימוד:

- יסודותיה של תורת אימון הכושר הגופני
- בטיחות באימון כושר גופני
- שיטות לאימון כושר גופני אפקטיבי במרחב הפתוח
- היבטים מתודיים בהדרכה הטובה בספורט
- שימוש במתקני חוץ ובמכשירי יד לפיתוח מרכיבי הכושר הגופני
- המוסיקה באימון כושר גופני
- אימון כושר גופני מחזורי, על מחזורי ואימוני HIT

לרר זהר – הצגת הסילבוס

נושאי הלימוד (המשך):

- משחקי נופש כאמצעי לפיתוח מרכיבי כושר גופני
- אימון כושר גופני במרחב הפתוח לילדים
- התאמת הפעילות הגופנית לקבוצות אוכלוסייה בעלות צרכים מיוחדים ופעילות גופנית בגיל הזקנה
- תזונה והרכב הגוף ופציעות ספורט ושיקומן
- התכנון באימון הכושר הגופני
- פרסום, שיווק, מכירה והביטוח המקצועי בהדרכה בספורט

לרר זהר – הצגת הסילבוס

חובות הלומדים :

1. חתימה על דף נהלים והסדרת התשלום (**מראש**) עבור הקורס בסך 520 ₪.
2. נוכחות של **לפחות 80%** בכל אחד מהנושאים הנלמדים בקורס.
3. קריאת חומר ביבליוגרפי, צפייה בסרטי וידאו והשתתפות פעילה בשיעורים המעשיים.
4. אימון עמיתים בהיקף של לפחות 3 אימונים מלאים.
5. הגשת עבודות: תכנון תרגילים, תכנית אימונים שנתית/ תקופתית, תכניות שבועיות ויחידות אימון.
6. התנסות מעשית בהדרכה בהיקף של **30 שעות** באימון קבוצתי/ אישי ובאוכלוסיות שונות.
7. מבחני ביניים בתורת הכושר הגופני והאימון (עיוני), אימון עמיתים של 15 ד' (מעשי).
8. ציון עובר בקורס עזרה ראשונה בהיקף של 28 שעות.

הרכב ההערכה :

1. השתתפות פעילה (אימון עמיתים, הגשת תכנון תרגילים ותוכנית אימון) : 40%.
2. הערכת מאמן על התנסות מעשית בהיקף 30 שעות : 10%.
3. תורת הענף (עיוני) : 20% (3 מבחני ביניים).
4. תורת הענף (מעשי) : אימון עמיתים כ-15 ד' : 30%.

לרר זהר – הצגת הסילבוס

תעודת הסמכה :

בוגרי הקורס יהיו זכאים לתעודת

”מדריך Outdoor Fitness”

מהמרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

הזכאות לתעודה מותנית בציון של **לפחות 70** בציון המשוקלל בבגרות החיצונית (מגן וציון בחינה חיצונית) ובעמידה **בכל** דרישות הקורס ובציון עובר **(70)** **בכל אחד** ממרכיבי ההערכה בכלל ובמבחן המעשי בפרט.

לרר זהר – הצגת הסילבוס

תודעה רבה

לרר זהר – הצגת הסילבוס

גרסה : 03.09.2023