**קורס מדריכי כושר גופני לפעילות גופנית בחוץ (Outdoor)  
 לתלמידי כיתה י'-יב' במסלול חינוך גופני מוגבר**

1. הקורס יהיה בהיקף של 228 שעות, מתוכן מורי המגמה ילמדו את כלל הקורסים למעט עזרה ראשונה (28 שעות).
2. החלק המעשי של הקורס יכלול 110 שעות לימוד + 30 שעות התנסות בהדרכה.
3. שכר הלימוד ייקבע על 550 ₪ לתלמיד שישולמו ישירות לקריה האקדמית אונו ע"י כל תלמיד.
4. מספר נרשמים מינימלי לפתיחה – 15.
5. קורס עזרה ראשונה כלול במחיר.
6. הלימודים יתקיימו בבית הספר ומתקניו.
7. הקריה האקדמית אונו תספק הנחיה למרצים, חומרי למידה (מצגות), וכן גישה לתוכנת למידה מתקדמת עבור המרצים והתלמידים.
8. מספר ימי העשרה מרוכזים יתקיימו במהלך שנת הלימודים בנושאים מגוונים.
9. לתלמידים/ות העומדים/ות בכלל החובות בסיום הקורס תונפק תעודת גמר ע"י הקריה האקדמית אונו.
10. הקורס יוכר כנ"ז בשכר הלימוד ללימודי תואר ראשון בקריה האקדמית אונו (בהתאם למסלול שייבחר).
11. אשמח לעמוד לרשותכם טלפונית לשאלות והבהרות,

בברכה,

| **עמרי רונן** |
| --- |
| **רכז בית הספר להכשרות בספורט בית הספר לחינוך  הקריה האקדמית אונו** |

| טלפון: | 058-5300530 |
| --- | --- |
| אימייל: | [omri.ro@ono.ac.il](mailto:omri.ro@ono.ac.il) |
| אתר: | [www.ono.ac.il](http://www.ono.ac.il) |

**נושאי הלימוד**

| נושא | משך | הערות |
| --- | --- | --- |
| אנטומיה | 15 | **נלמד במסגרת המגמה** |
| פיזיולוגיה | 15 |
| תורת הכושר הגופני | 15 |
| פסיכולוגיה של הספורט | 15 |
| היבטים מתקדמים בתורת הכושר הגופני | 30 | עיוני |
| מבנה מערך אימון | 2 | עיוני |
| כללי בטיחות באימונים | 2 | עיוני |
| הצגת אמצעים לאימונים בחוץ | 2 | עיוני |
| האימון האירובי | 8 | עיוני ומעשי |
| אימון כנגד התנגדות במשקל גוף | 8 | עיוני ומעשי |
| אימון כנגד משקולות יד | 8 | עיוני ומעשי |
| אימון בעזרת רצועות | 8 | עיוני ומעשי |
| אימון כנגד גומיות | 6 | עיוני ומעשי |
| אימון זריזות ושינויי כיוון | 2 | מעשי |
| אימון בעזרת אמצעים מגוונים | 4 | עיוני ומעשי |
| גמישות | 4 | עיוני ומעשי |
| אימון מחזורי ועל-מחזורי | 8 | עיוני ומעשי |
| אימון כוח מתפרץ ומהירות | 4 | עיוני ומעשי |
| מבוא לפציעות ספורט | 4 | עיוני |
| מבוא לתזונת ספורט | 4 | עיוני |
| חוק הספורט, ביטוחים, שיווק וניהול עסק | 6 | עיוני |
| עזרה ראשונה | 28 |  |
| התנסות בהדרכה | 30 | מעשי |