

קורס מדריכי פעילות גופנית לגיל השלישי, התעמלות בריאותית והתעמלות בונה עצם

מנחים: עופר צחר MPT, BPT, ריטה מרגוזוב BPT, טל יהלום-פרי MA

הקורס יתקיים בימי שלישי בין השעות 10:00-15:00 במתכונת מקוונת ב"זום".

מטרות הקורס:

1. הכרת המושג זקנה, מאפייני ההזדקנות ורמות התפקוד השונות בקרב זקנים.
2. הכרת מאפייני מרכיבי הכושר הגופני בקרב אוכלוסיית הגיל השלישי ודרכים לאמנם ולשפרם.
3. הכרת הפתולוגיות המרכזיות הקשורות בזקנה וההתייחסות אליהן בבניית מערך שיעור ו/ או תכנית אימונים.
4. תכנון ובניית מערך שיעור "התעמלות בריאותית" ו"התעמלות בונה עצם", בהתאם לעקרונות המנחים שנלמדו.

מבנה הקורס:

היקף הקורס: 40 שעות אקדמיות.

8 מפגשים בני 5 שעות

חובות הקורס:

1. נוכחות ב-80% מהמפגשים (7 מתוך 8 מפגשים).
2. השתתפות ותרומה במסגרת הקורס.
3. מבחן מסכם.

תמיכה ומענה טלפוני:

משרד ביה"ס: 03-5221242, ימים א-ה בין השעות 9:00-17:00.

ניתן לפנות בכל פניה לרכזי הקורס בימי מפגשי הקורס וכן:

oferz@hotmail.com	052-3296994	עופר צחר
rita.merguzov@gmail.com	052-8249592	ריטה מרגוזוב
Tal.yahalom@gmail.com	054-4647640	טל יהלום

תכנים ולו"ז הקורס :

מפגש	תאריך	נושא	שם המרצה
1	1.12.26	• שיחת פתיחה • שיעור קבוצתי לקשישים עצמאיים • מבוא להזדקנות ורמות תפקוד • שיעור קבוצתי לקשישים מוגבלים	ריטה
	8.12.26	חנוכה - אין לימודים	
2	15.12.26	• אימון מחזורי לגיל השלישי בשתי רמות תפקוד • מרכיבי הכושר הגופני בגיל המבוגר- המלצות ארגוני הבריאות הבינלאומיים. • מבדקים להערכת הכושר הגופני בגיל השלישי. • סדנה מעשית: תרגול תיאורי מקרה בנושא גמישות וטווחי תנועה בגיל המבוגר.	ריטה
3	22.12.26	• שינויים במערכת השרירים - אימוני כוח בגיל השלישי • סדנה מעשית • Self Myofascial Release - SMFR בגיל השלישי	עופר
4	29.12.26	• שיעור מעשי • שיווי משקל ונפילות בגיל השלישי • סדנה מעשית בנושא מבדקי שיווי משקל	טל
5	5.1.27	• שיעור מעשי בנושא אימון גופני וקוגניציה • מבנה המוח, תפקודי זיכרון, מחלות זיכרון, פעילות גופנית למניעת • והאטת התפתחות דמנציה ואלצהיימר והגברת הבריאות הקוגניטיבית.	ריטה
6	12.1.27	• פתולוגיות ואוכלוסיות מיוחדות בגיל המבוגר • סדנה מעשית	עופר
7	19.1.27	• פעילות גופנית לטיפול ומניעה של אוסטאופורוזיס • שיעור קבוצתי בנושא טיפול ומניעה של אוסטאופורוזיס • סדנה מעשית	טל
8	26.1.27	• מבחן • שיעור מעשי • המלצות ועקרונות מנחים בתכנון ובניית תכנית אימונים לגיל השלישי • שיחת סיכום	טל/ ריטה

*יתכנו שינויים בלו"ז