



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".

*ראו את פירוט המפגשים בלוח המצורף *יש לחתום על הצהרת בריאות.

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: 48 שעות אקדמיות.

8 מפגשים בני 5 שעות.

חובות הקורס:

1. נוכחות ב-80% מהמפגשים (7 מתוך 8 מפגשים). במתכונת הזום נדרשת הפעלת מצלמה לאורך כל שעות המפגש.
2. השתתפות ותרומה במסגרת הקורס - יש לקחת חלק פעיל בקורס על מנת לגשת לבחינה המסכמת.
3. מבחן מסכם – ציון עובר: 60.

תמיכה ומענה טלפוני:

משרד ביה"ס: 03-5221242 ימים א-ה בין השעות 09:00-17:00

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	2.12.25	- שיחת פתיחה - שיעור קבוצתי לקשישים מוגבלים - מבוא להזדקנות והגדרת רמות תפקוד - שיעור קבוצתי לקשישים עצמאיים	ריטה
2	9.12.25	- שיעור מעשי - מרכיבי הכושר הגופני בגיל המבוגר - המלצות ארגוני הבריאות הבינלאומיים. - אימונים אירוביים ואימוני גמישות בגיל המבוגר. - שיעור / התנסות מעשית	ריטה
	16.12.25	חנוכה – אין לימודים	
3	23.12.25	- שינויים במערכת השרירים – אימוני כוח בגיל השלישי - סדנה מעשית - Self-Myofascial Release – SMFR בגיל המבוגר	עופר
4	30.12.25	- שיעור מעשי - שיווי משקל ונפילות בגיל השלישי - סדנה מעשית	טל
5	6.1.26	- פתולוגיות ואוכלוסיות מיוחדות בגיל המבוגר - תרגול מעשי	עופר
6	13.1.26	- שיעור מעשי - פעילות גופנית לטיפול ומניעה של אוסטאופורוזיס - סדנה מעשית	טל
7	20.1.26	- שיעור מעשי - פעילות גופנית וקוגניציה בגיל השלישי - סדנה מעשית	ריטה
8	27.1.26	- מבחן - שיעור מעשי - המלצות ועקרונות מנחים בבניית תכנית אימונים לגיל השלישי - שיחת סיכום	ריטה / טל

*יתכנו שינויים בלו"ז