

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

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

### 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, 10:30-15:30.

### חובות הקורס:

1. נוכחות ב-80% מהמפגשים (7 מתוך 8 מפגשים).
2. השתתפות ותרומה במסגרת הקורס.
3. מבחן מסכם – ציון עובר: 60.

### תקנון

1. הקורס יתקיים ביום: שלישי, שעות הקורס: 10:30-15:30 במתכונת מקוונת ב"זום".
2. יש לחתום על הצהרת בריאות.

### 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:

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

### תכנים ולו"ז הקורס :

מפגש	תאריך	נושא	שם המרצה
1	21.12.21	<ul style="list-style-type: none"> <li>שיחת פתיחה</li> <li>שיעור קבוצתי לקשישים מוגבלים</li> <li>מבוא להזדקנות והגדרת רמות תפקוד</li> <li>שיעור קבוצתי לקשישים עצמאיים</li> </ul>	ריטה
2	28.12.21	<ul style="list-style-type: none"> <li>שיעור מעשי</li> <li>מרכיבי הכושר הגופני בגיל המבוגר - המלצות עפ"י ארגוני הבריאות הבינלאומיים.</li> <li>אימונים אירוביים ואימוני גמישות בגיל המבוגר.</li> <li>שיעור / התנסות מעשית</li> </ul>	ריטה
3	4.1.22	<ul style="list-style-type: none"> <li>שינויים במערכת השרירים – אימוני כוח בגיל השלישי</li> <li>סדנה מעשית</li> <li>Self Myofascial Release – SMFR בגיל המבוגר</li> </ul>	עופר
4	11.1.22	<ul style="list-style-type: none"> <li>שיעור מעשי</li> <li>שיווי משקל ונפילות בגיל השלישי</li> <li>סדנה מעשית</li> </ul>	טל
5	18.1.22	<ul style="list-style-type: none"> <li>שיעור מעשי</li> <li>פעילות גופנית לטיפול ומניעה של אוסטאופורוזיס</li> <li>סדנה מעשית</li> </ul>	טל
6	25.1.22	<ul style="list-style-type: none"> <li>פתולוגיות ואוכלוסיות מיוחדות בגיל המבוגר</li> <li>תרגול מעשי</li> </ul>	עופר
7	2.2.22	<ul style="list-style-type: none"> <li>שיעור מעשי</li> <li>פעילות גופנית וקוגניציה בגיל השלישי</li> <li>סדנה מעשית</li> </ul>	ריטה
8	8.2.22	<ul style="list-style-type: none"> <li>שיעור מעשי</li> <li>מבחן</li> <li>המלצות ועקרונות מנחים בבניית תכנית אימונים לגיל השלישי</li> <li>שיחת סיכום</li> </ul>	טל / ריטה
			ריטה + עופר + טל

\*יתכנו שינויים בלו"ז