

קורס מדריכי היפ-הופ

לימוד קורס מדריכי מחול הוא הכנה חיונית לפני שיוצאים ללמד ולהעביר ידע לצעירים. קורס כזה מספק לא רק את הידע והטכניקות הנדרשות לריקוד, אלא גם כלים להוראה אפקטיבית, ניהול כיתה והבנה של דינמיקה קבוצתית. המדריכים לומדים כיצד להקנות ביטחון ולפתח כישורים אצל תלמידיהם, תוך הכרה בחשיבות המקום הנפשי של כל תלמיד. צעירים זקוקים לסביבה תומכת ומעוררת השראה, שבה יוכלו לבטא את עצמם ולצמוח. כמדריכים, יש לנו אחריות להעניק להם את המרחב הזה, כדי שיכולים להרגיש מוגנים, מוערכים ומחוזקים. הכשרה מקצועית מבטיחה שהמדריכים יהיו מוכנים להתמודד עם אתגרים שונים וליצור חוויות שמחברות בין ריקוד לנפש, תורמות להתפתחותם האישית והאמנותית.

מטרות הקורס:

1. להקנות ידע בסיסי בתחום מדעי האימון : אנטומיה, פיזיולוגיה, פגיעות אורתופדיות ותזונה.
2. להקנות כלים בתחום הוראת ההיפ-הופ
3. לשפר מיומנות וטכניקות אישיות לקראת הוראה נכונה
4. להקנות כלים מקצועיים בהוראת ההיפ-הופ (מתודיקה)

מבנה הקורס:

- ציון עובר חלק עיוני - 60
1. החלק העיוני - 73 ש"ל
 - אנטומיה
 - פיזיולוגיה
 - תזונה
 - החלק הענפי - תורת הענף - 88 ש"ל.
 2. עזרה ראשונה - 28 ש"ל.
- סה"כ שעות הקורס : 189 שעות (לא כולל מבחנים)

תוכנית הלימודים הענפית:

18–20 מפגשים פרונטליים שבהם ניפגש להעמקה, דיון והרחבה בנושאים המרכזיים להוראת היפ-הופ וג'אז. במהלך המפגשים נרקוד, נלמד ונתרגל יחד, בליווי צוות מורים ותיק, מנוסה ומהמובילים בתחומם בארץ בניהול אומנותי של סולסי האוס. בשיעורים המעשיים נדון בנושאים הבאים:

1. מערך שיעור ותכנון מערך שגתי
2. מתודיקה וטונציה
3. הוראת ילדים בדגש על סטודיואים סגורים
4. הוראת בוגרים בדגש על שיעורים פתוחים
5. טכניקות בסיס
6. חימום וגוף
7. כוריאוגרפיה - עם דגש על תחרויות ומופעי סוף שנה
8. קצב ומוזיקה
9. מיינדסט ואימון מנטלי
10. אופנה וסטיילינג
11. בניית קומבינציות, גרובים וחיפוש סגנון אישי
12. זרימה בתנועה
13. עבודה עם הגיל הרך

14. עבודה מול מצלמה

15. ייעוץ עסקי, שיווק

לימוד נושאים אלו מעניק למדריכי ההיפּוֹפּ בסיס מקצועי, פדגוגי ויצירתי רחב, המשלב בין ידע תנועתי, הבנה מוזיקלית, יכולות הוראה מותאמות לגיל ולקהל, ופיתוח זהות אישית ועסקית. שילוב התחומים מאפשר הובלת שיעור איכותי, מדויק ובטוח, לצד בניית קריירה יציבה ומקצועית בעולם המחול.

ציון עובר חלק ענפי - 70 - חלוקת הציון לפי :

25% השתתפות בשיעורים ונוכחות

15% מבחן אמצע

25% פרויקט סיום

35% מבחן מסכם

נוכחות ב-80% מהקורס.

מטרות לימודי המדעים:

1. להכיר את רמות הארגון המבני בגוף החי.
2. להכיר את מבנה מערכות הגוף ותפקודן במנוחה ובמאמץ.
3. לזהות את השינויים וההבדלים במבנה ובתפקוד מערכות הגוף בין המינים ובגילים שונים.
4. להכיר את הקשר התנועתי בין חלקי מערכת התנועה.
5. להכיר את הפגיעות הגופניות השכיחות בחלקי מערכת התנועה עקב פעילות ספורטיבית במכון הכושר ולפתח מודעות למניעתן.
6. להבין את התהליכים והמנגנונים הפיזיולוגיים העיקריים המופעלים בגוף האדם במאמצים חד פעמיים ובתגובה לאימון.
7. להכיר את ההבדלים בתגובות הפיזיולוגיות למאמץ גופני בין המינים ובגילים השונים.
8. להכיר את אבות המזון ותפקידם בתחזוקת גוף בריא.
9. להכיר את מרכיבי המזון ותפקידם במאמץ גופני ובאימון.
10. להציג את הקשר בין תזונה לבין מאמץ גופני ואימון בגילים השונים.

מספר	מקצוע לימוד- נושא	שעות אקדמאיות ופירוט זום/ כיתה/ מעשי	מבחן מקוון	קוד מקצוע	שעות לימוד	שעות לימוד כולל שיעור עזר	סה"כ שעות כולל בחינה ושיעור עזר
1	אנטומיה- היכרות עם גוף האדם	20 שעות- בזום	90 דק	909	20	22	24
2	פיזיולוגיה של האדם במנוחה ובמאמץ	10 שעות- בזום	60 דק	937	10	12	13
3	אנטומיה ופיזיולוגיה של המערכות	12 שעות- בזום	60 דק	936	12	14	15

21	20	18	938	60 דק	20 שעות-בזום	תזונת האדם במנוחה ובמאמץ	4
----	----	----	-----	-------	--------------	-----------------------------	---

אנטומיה – היכרות עם גוף האדם – 20 שעות+ 90 דקות מבחן

שעות לימוד	נושא
2	מבוא: רמות הארגון המבני בגוף החי; מבנה ותפקוד אברוני תא טיפוזי; פירוט הרקמות והמערכות בגוף ותיאור תפקידם; מאפייני התפקוד הבסיסיים של המערכות בגוף השלם; נוזלי הגוף ו"הסביבה הפנימית" של הגוף; תיאור חלקי הגוף.
2	מערכת שלד-שריר: עצמות, סחוס, גידים, רצועות. המבנה האופייני של רקמת חיבור ותכונות המבנה של הסיבים בה; סוגי רקמות החיבור, תכונותיהם (אלסטיות / פלסטיות) ותפקידם; המבנה והתפקיד של רקמת עצם צפופה וספוגית; תהליך ההתגרמות והגדילה של העצם לאורך ולרוחב; הבדלים אנטומיים ותפקודיים ברקמות החיבור בגילים שונים.
3	מערכת שלד-שריר: מפרקים. תיאור חלקי מערכת התנועה והגדרת תפקידם; סקירת עצמות השלד ומפרקי השלד; הבדלים אנטומיים במערכת השלד בגילים שונים.
3	מערכת שלד-שריר: שרירים. סוגי רקמת שריר; המבנה הגס של רקמת שריר שלד, תכונותיה ותפקידיה; שלבי ההתכווצות של תא שריר; סוגים של סיבי שריר שלד; אופני ההתכווצות של שריר שלד: סטאטי ודינמי, אופן החיבור של השריר לעצם; אספקת הדם לשריר; הבדלים אנטומיים ברקמות השריר בגילים שונים. המבנה המיקרוסקופי והתפקיד של מרכיבי תא שריר שלד; הקשר המבני בין תא שריר לתא עצב: הסינפסה הנוירו-מוסקולרית; סוגי יחידות מוטוריות, מיקומן ותפקידן.
10	סקירת שרירים, מנח אנטומי, תנועות ומישורי תנועה, ופגיעות אופייניות באימון במכון הכושר.

שעות לימוד	נושא
	פיזיולוגיה של האדם במנוחה ומאמץ – 10 שעות + 60 דקות מבחן
3	תפקוד האדם כחלק ממעגל האנרגיה בטבע; הומיאוסטזיס ותהליכי ויסות; חילוף חומרים ומעבר נוזלים וגזים דרך קרומים.
2	מבוא לאנרגטיקה – מושגי יסוד, מרכיבי ההוצאה האנרגטית, מאזן האנרגיה היומי, ההוצאה האנרגטית במנוחה ובמאמצים משתנים; נוסחאות להערכת ההוצאה האנרגטית. המאזן הקלורי והשינויים בהרכב הגוף; היבטים פיזיולוגיים של השמנה.
3	מטבוליזם אנאירובי של שרירי שלד במנוחה ובמאמץ; מאזנים אנרגטיים בגוף; סף הצטברות לקטט; הספקים אנאירוביים תת-מרביים ומרביים; עייפות שרירים;
2	מטבוליזם אירובי של שרירי שלד במנוחה ובמאמץ; צריכת החמצן במנוחה ובמאמץ; הספקים אירוביים תת-מרביים ומרביים; עייפות גופנית כללית;
	אנטומיה ופיזיולוגיה של המערכות – 12 שעות + 60 דקות מבחן
4	מערכת ההובלה: תיאור כללי של מבנה מערכת ההובלה: לב, רשת כלי הדם, מבנה שריר הלב והחללים והמסתמים שבו, כלי הדם הכליליים; אופן הפעולה של הלב במנוחה ובמאמץ – קצב הלב, נפח הפעימה, תפוקת הלב; לחץ הדם וויסות זרימת הדם במנוחה ובמאמץ. תגובת מערכת הלב וכלי הדם לאימון גופני אקוטי וכרוני; הבדלים פיזיולוגיים בתגובת ההסתגלות של המערכת הקרדיו-וסקולרית.
5	ויסות עצבי של מערכת השרירים: המבנה המיקרוסקופי של תאי עצב וגופיפי חישה והתאמתם לתפקידם; תיאור כללי של המבנה הגס והתפקיד של מערכת העצבים המרכזית, ההיקפית והאוטונומית. התפקוד העצבי-שרירי, טונוס שרירים

שעות לימוד	נושא
	והרפיה שרירית; חשיבות המערכת האוטונומית במנוחה ובמאמץ גופני. יחידה מוטורית, חוק הכל או לא כלום, עיקרון הגודל, מנגנון התכווצות השריר, השפעת אימון על המערכת העצבית, כישור השריר, אברון הגיד על שם גולג, היפרטרופיה, היפרפלזיה, עייפות שרירית, כאבי שרירים מאוחרים.
3	מערכת הנשימה: מבנה מערכת הנשימה -קנה הנשימה, צינורות הנשימה, נאדיות הריאה; רשת כלי הדם בריאות; הבדלים אנטומיים במערכת הנשימה בגילים שונים. מערכת הנשימה במנוחה ובמאמץ - השרירים הפועלים, תדירות הנשימה, הנפח המתחלף ואוורור הריאות; ויסות הנשימה; תגובת מערכת הנשימה לאימון גופני אקוטי; עצירת נשימה ותופעת ה-Valsalva; תהליכי התאוששות ממאמצים אירוביים ואנאירוביים; תגובות ההסתגלות הכרונית במערכת הנשימה למאמצים אנאירוביים ולמאמצים אירוביים; הבדלים פיזיולוגיים בתגובת ההסתגלות של מערכת הנשימה.

תזונת האדם במנוחה ומאמץ – 18 שעות + 60 דקות מבחן

שעות לימוד	נושא
2	מבוא ומושגי יסוד: מזון, תזונה, דיאטה, תוספי מזון, פירמידת המזון, המלצות תזונה נבונה לאוכלוסייה הבריאה על פי משרד הבריאות הישראלי והוראות החוק.
4	פחמימות – מטבוליזם, תפקידים ומבנה. תגובה גליקמית, סיבים תזונתיים, העמסת פחמימות, דרישות יומיות, דרישות במהלך פעילות גופנית, משקאות איזוטונים.

שעות לימוד	נושא
	חלבונים – מטבוליזם, תפקידים, מבנה. חומצות אמינו, ערך תזונתי של חלבון, דרישות יומיות, דרישות במהלך פעילות גופנית, תוספי חלבון. שומנים – מטבוליזם, תפקידים, מבנה. שומן רווי ושומן בלתי רווי. שומן טראנס, אומגה 3, טריגליצרידים, כולסטרול.
2	מיקרונוטריאנטים- ויטמינים מינרלים ונוגדי חמצון, תפקידים, סוגים. פולית, בי12, די, סידן, ברזל, נתרן.
2	משק הנוזלים- תפקידי הנוזלים בגוף, הידרציה בתנאי אקלים שונים ובפעילות גופנית, המלצות על איזון בצריכת נוזלים. תוספי תזונה ארגוניים- הגדרה, דרגות הוכחה, תוספים מותרים ואסורים ע"פ חוק, קריאטין, קפאין, בטא אלנין, סודיום ביקרבונט.
4	עיתוי אכילה ותזמוני אכילה בפעילות גופנית ובאימון לצרכים בריאותיים.
4	משקל גוף והרכבו: משקל יעד אידיאלי, מושגי יסוד, BMI, אחוזי שומן, היקפים, הדרכים היעילות ביותר לטיפול בהשמנה באמצעות תזונה בריאה ופעילות גופנית.

ציון עובר במבחנים העיוניים הינו 60.

רשימת מקורות מומלצת

1. זולבר-רוזנברג, א. (2015). "תזונה פרי מחשבה". האוניברסיטה הפתוחה.
2. זוסמן, א' (2022). אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם [2022] (מהד' ג). : ידע - ספרות אקדמית.
3. נייס, ש., ענבר, ע. (2003). הפיזיולוגיה של המאמץ. רמת גן: פוקוס.
4. משה שחר: אנטומיה של גוף האדם. (2024)
5. American College of Sports Medicine. Foundation of Strength Training and Conditioning 2th Ed. Baltimore, Wolters and Kluwer, 2022
6. Antonio, J., Kalman, D., Stout, J. R., Greenwood, M., Willoughby, D. S., & Haff, G. G. (2014). Essentials of sports nutrition and supplements. NY: Humana Press.
7. Bar-Or, O. (Ed.). (1996). The Child and Adolescent Athlete. Blackwell Science. Oxford.
8. Carmine, D. C. (2010). Anatomy: a regional atlas of the human body (6th ed.). Williams Wilkins.
9. Herman, I. P. (2016). Physics of the Human Body. Cham: Springer.
10. Marieb, E. N., Hoehn, K., & Hutchinson, M. (2013). Human Anatomy & Physiology (6th ed.). Addison-Wesley Longman, Incorporated.

11. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2017). Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance. Vancouver, B.C.: Langara College.
12. Kenney, W. L., Costill, D. L., & Wilmore, J. H. (2022). Physiology of sport and exercise (8th ed.). Human Kinetics.
13. Smith-Ryan, A. E., & Antonio, J. (2013). Sports nutrition & performance enhancing supplements. Ronkonkoma, NY: Linus Learning
14. Victor, K. L., William, D. M., & Frank, I. K. (2011). *Essentials of exercise physiology (4th ed)*. Lippincott Williams & Wilkins.

קורס החייאה ועזרה ראשונה – תקן מינהל הספורט

קהל היעד :

הקורס מיועד לסטודנטים במקצועות הספורט עפ"י הנחיות מינהל הספורט.

משך הקורס :

28 שעות הדרכה מתוקשב ופרונטאלי.

מטרת הקורס :

לימוד הסטודנטים והקניית ידע בהחייאת מבוגרים, החייאת ילדים, פעולות חרום נוספות ועזרה ראשונה.

נושאי הקורס :

- מבוא להחייאה.
- משולש החיים – שלושת מערכות החיים החשובות בגוף האדם ויחסי הגומלין בינם.
- טיפול במצבי חוסר הכרה .
- החייאה ע"י אדם אחד.
- החייאה ע"י שני אנשים.
- החייאת תינוקות וילדים .
- אבחנה וטיפול במצבי חוסר הכרה (עילפון, חנק מגוף זר, מחלות לב וכלי דם, זעזוע מוח, שבץ מוחי,
- טביעה, התחשמלות הרעלת גזים, אסטמה, אלרגיה, אפילפסיה, סכרת).
- הגישה לטיפול בפצוע (P.H.T.L.S).
- פגיעות בטן וחזה – סכנות ומגמות טיפול.
- פגיעות עמוד שידרה ועמוד שידרה צווארי- סמנים, סכנות ומגמות טיפול.
- הלב.
- עצירת שטפי דם – גורמים, סימנים, סכנות וטיפול, ציוד חבישה, אלתורים, נקודות לחיצה.
- פצעים - חבישה בתחבושת אישית.
- כוויות - סוגי כוויות סכנות וטיפול בברנשילד.
- שברים - קיבוע שברים באמצעות משולש ואלתורים .
- פגיעות בעלי חיים (כלב, נחש, דבורה, צרעה, עקרב, מדוזה)
- פגיעות אקלים (חום וקור).
- מבחן עיוני + מעשי

עזרי לימוד:

**בובת החייאה משוכללת מבוגר /תינוק .
ציוד חבישה לתרגול, סמולטור לדפיברילאטור**

תעודות סיום דיגיטאליות:

יוענקו למסיימי הקורס בהצלחה, נוכחות מלאה.