

אורח חיים בריא במחול

מטרות ההשתלמות:

- 1. העמקת הידע של המורים בנושאים פציעות מחול, קינזיולוגיה תזונה נכונה ופיזיולוגיה לפי הצרכים הספציפיים של כל מורה.
- 2. פיתוח קהילה משתפת, לומדת ומקדמת אורח חיים בריא לתלמידים העוסקים במחול במערכת החינוך.

בהשתלמות יחידות חובה ויחידות רשות. שימו לב שיש להרכיב תמהיל למידה של 30 ש".

נושא	שם היחידה	נושאי היחידה	סוג המפגש ושעות אקדמיות
להלן כל מפגשי החובה בהשתלמות			
מפגש פתיחה סינכרוני (15/11/22) 20:30 בזום	- היכרות עם סביבת הקורס הלמידה ותכנית הלימודים. 'תעודת מדריך מחול' חידוד ומענה לשאלות. - היכרות עם המשתתפים. - היכרות עם קורס מקוון בפיזיולוגיה, התנסות ביחידות.		סינכרוני - 2 שעות
פציעות מחול- אסינכרוני יחידת הכנה למפגש הסינכרוני עם מומחה			אסינכרוני- 3 שעות
פציעות מחול- סינכרוני מפגש עם מומחה (29/11/22) 20:30 בזום	העמקה בנושא פציעות מחול עם הפיזיותרפיסטית שלי רוזנשטט		סינכרוני - 2 שעות
תזונה לרקדנית צעירה בעידן החדש- סינכרוני (24/1/23) 20:30 בזום	רקפת הלוי אריאלי		סינכרוני - 2 שעות
שינה ואורח חיים- סינכרוני מפגש עם מומחה (14/2/23) 20:30 בזום	מפגש עם דר' ורד אביב		סינכרוני - 2 שעות

א-סינכרוני - 3 שעות		יצירת פעילות לכיתה יצירת פעילות המבוססת על אחד התכנים בקורס
יחידות רשות		
א-סינכרוני - 4 שעות	- בדיקת ידע קודם בנושא - מאזן אנרגיה וזמינות אנרגטית	תזונת מחול תזונת הרקדנית הצעירה- המקרה של איה
א-סינכרוני - 3 שעות	- חידושים ועידכונים בתזונה - מאזן אנרגיה - דגשים תזונתיים לרקדנית הצעירה	תזונה בדרך להצלחה צפייה בהרצאתה של רקפת אריאלי ומשימה
א-סינכרוני - 4 שעות	- גורמי סיכון ומניעת פציעות - female athlete triad - פציעות בגפיים תחתונות	פציעות מחול שכיחות צפייה בהרצאתו של תומר נובל ומשימה
א-סינכרוני - 3 שעות	- קריאת מאמר - ניתוח תיאורי מקרה משטח ההוראה - התייחסות עמיתים	פציעות בקרב בנות רוקדות תיאורי מקרה מהשטח
א-סינכרוני - 3 שעות	- מעגלי אנרגיה - מערכת השרירים - צריכת חמצן	פיזיולוגיה של המאמץ למידה והבחנות
א-סינכרוני - 3 שעות	פיזיולוגיה של ריקוד	פיזיולוגיה של המאמץ צפייה בהרצאתה של דריה שגב ומשימה
א-סינכרוני - 3 שעות	מערכת הלב וכלי הדם	פיזיולוגיה של המאמץ צפייה בהרצאתה של דריה שגב ומשימה
א-סינכרוני - 3 שעות	מסלולי אנרגיה	פיזיולוגיה של המאמץ צפייה בהרצאת של עופר חדד ומשימה
אסינכרוני- 3 שעות		קינזיולוגיה- שינה ואורח חיים יחידת הכנה למפגש הסינכרוני עם

		ורד אביב
א-סינכרוני - 3 שעות	• ניתוח תנועה קינזיולוגי • סוגי ומישורי תנועה • ניתוח תנועה במפרקים	קינזיולוגיה צפייה בהרצאתה של שלי ביקלס ומשימה
סינכרוני - 2 שעות	מפגש סינכרוני עם ד"ר שרון וייסווסר: מתוך התנסות תנועתית קצרה נזהה תמות מרכזיות אותן ניתן לפתח למחקר תנועתי ותיאורטי ונכיר לעומק את המונח Art based research	מחקר תנועתי ותיאורטי מפגש סינכרוני עם מומחה (17/11/22) 20:30 בזום *למשתלמות ב'למידה בדרך החקר' מפגש זה לא יחשב למניין הנוכחות.
	מפגש סינכרוני עם ליאת טופז	תנועה ויציבות - רקמות החיבור והפאשיה בשלד- סינכרוני ליאת טופז (13/12/22) 20:30
א-סינכרוני - 3 שעות	יחידה במרחב "הכוורת"	תנועת הגוף במדעים ובמחול
א-סינכרוני - 3 שעות		"נוגע לא נוגע" רפלקציה בעקבות יום עיון
משימת סיכום - להגשה עד 16/4/2023 בלבד!		

30 שעות לגמול + ציון

*ייתכנו שינויים בתכנית ההשתלמות

*על מנת לעבור את ההשתלמות בהצלחה ולקבל גמול צריך להשלים כ-80% ממטלות ההשתלמות + להגיש משימת סיכום ולקבל עליה ציון עובר מעל 60.