

האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

מאמץ גופני - פיזיולוגיה ותזונה - 71943

תאריך עדכון אחרון 23-10-2019

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 3

תואר: מוסמך

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: ביוכימיה, מדעי המזון והתזונה

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר א'

שפת ההוראה: אנגלית

קמפוס: רחובות

מורה אחראי על הקורס (רכז): פרופ' נעמה קונסטנטיני

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: naamacons@gmail.com

שעות קבלה של רכז הקורס: בתאום טלפוני עם המזכירה ירדן 02-5325590

מורי הקורס:

פרופ נעמה קונסטנטיני
מר שחר ניס
גב רקפת אריאלי

תאור כללי של הקורס:

הקורס מבצע אינטגרציה בין מספר תחומי תוכן (פיזיולוגיה של המאמץ, רפואת ספורט, תזונת ספורט) על מנת לתת תמונה מקיפה וכוללת של התגובות, הצרכים והרווחים הבריאותיים בעת ביצוע פעילות גופנית ועיסוק בפעילויות ספורטיביות שונות

מטרות הקורס:

להקנות ידע בתחומים המגוונים של הפעילות והאימון הגופני ותזונת ספורט

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

לנתח מאמצים גופניים מנקודת מבט של אספקת אנרגיה
לבנות מרשם אימון בסיסי לפיתוח הכושר האירובי
לבצע מדידה והערכה של הרכב גוף
לזהות את הצרכים התזונתיים של ספורטאים חובבים ומקצועיים

דרישות נוכחות (%) :

100

שיטת ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות, קריאה, מעבדה, הצגות סטודנטים

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

תאריך מרצה נושא

30.10 פרופ' נ. קונסטנטיני

שחר ניס פתיחה: מטרת הקורס ומבנהו
מושגי יסוד בפעילות גופנית וכושר גופני
חשיבות הפעילות הגופנית במניעת מחלות
אספקת אנרגיה לשריר במנוחה ובמאמץ

11.6 שחר ניס תגובת השרשרת הפיזיולוגית במנוחה ובמאמץ – חלק א'

13.11 שחר ניס

תגובת השרשרת הפיזיולוגית במנוחה ובמאמץ – חלק ב'

20.11 רקפת אריאלי

עקרונות בתזונת ספורט ופעילות גופנית – חשיבות, מאזן אנרגיה, פחמימות, חלבונים ושומנים.

27.11 שחר נייס

מרכיבי הכושר הגופני, פירמידת הפעילות והאימון הגופני: מרשם אימון לשיפור הכושר האירובי, הכושר השרירי והגמישות.

11.12 / 12.4 שחר נייס ופרופ' נעמה קונסטנטיני מעבדה בפיזיולוגיה של המאמץ בירושלים (באחד משני התאריכים)

18.12 פרופ' נעמה

קונסטנטיני

ביצועים גופניים, חסר ברזל ואנמיה

פיזיולוגיה של המאמץ בנשים

Relative Energy deficiency in Sport

1.1 רקפת אריאלי משקל והרכב גוף

עיתוי אכילה ביחס לאימון

1.8 רקפת אריאלי

מאזן נוזלים ואלקטרוליטים

תוספי תזונה

15.1 פרופ' נעמה

קונסטנטיני המרשם לפעילות גופנית במצבי מחלה ובגילאים השונים : הצגת מקרים ע"י התלמידים ודיון

חומר חובה לקריאה:

יפורסם במהלך הקורס

חומר לקריאה נוספת:

1. נייס, ש. וענבר, ע. (2003). הפיזיולוגיה של המאמץ. הוצאת פוקוס.

2. נייס, ש. וקונסטנטיני, נ. (2011). מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות. הוצאה עצמית.

3. American College of Sports Medicine. ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription 11th Ed. Philadelphia PA, 2018.

4. Wilmore JH, Costill DL. Physiology of Sport and Exercise 6th Ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015.

5. Jeukendrup A, Gleeson M. Sport Nutrition 3th Ed. Human Kinetics, 2018.

6. Spano M, Kruskall L, Thomas T. Nutrition for Sport, Exercise, and Health. Human Kinetics, 2018.

הערכת הקורס - הרכב הציון הסופי :

מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 80 %

הרצאה 20 %

השתתפות 0 %

הגשת עבודה 0 %

הגשת תרגילים 0 %
הגשת דו"חות 0 %
פרויקט מחקר 0 %
בחנים 0 %
אחר 0 %

מידע נוסף / הערות:

מעבדה תתקיים ב 11 לדצמבר ובמידה ויהיו מעל 25 תלמידים - נתחלק לשתי קבוצות. חצי ב רביעי וחצי ב 11 לדצמבר.