

האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

סדנה למודעות עצמית באמצעות פעילות גופנית מותאמת - 99107

תאריך עדכון אחרון 05-07-2016

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: בוגר

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: ריפוי בעיסוק

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר ב'

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: הר הצופים

מורה אחראי על הקורס (רכז): גב. מירי טל-סבן

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: miri.tal-saban@mail.huji.ac.il

שעות קבלה של רכז הקורס: בתאום מראש

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

הסדנא עוסקת בהתנסות בלמידה מוטורית באמצעות ספורט הג'ודו ומאפשרת למשתתפים להתנסות בפעילות גופנית ככלי לטיפול ולשיקום לילדים ונוער עם ליקויים שונים. הלמידה דרך התנסות חווייתית ואישית תורמת לפיתוח דמות המטפל ולפיתוח רגישויות לאוכלוסיות שונות. במסגרת הסדנא נעסוק בתרומת הפעילות הגופנית לתחושת המסוגלות של האדם, לאיכויות הפיזיות והרגשיות של הספורט, לתרומת הפעילות הקבוצתית על הפרט, שימוש במשחקים על-מנת להפיג מתיחויות ועוד כהנה וכהנה אלמנטים.

מטרות הקורס:

- ☐ לעסוק בפעילות גופנית מותאמת (Activity Physical Adapted) כאמצעי לגילוי עצמי והתפתחות אישית.
- ☐ להתנסות בפעילות גופנית מותאמת ככלי אפקטיבי בשימוש אצל אוכלוסיות טיפוליות שונות
- ☐ התנסות בהשתתפות פעילה במסגרת קבוצתית

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

1. הסטודנטים יכירו את עולם הג'ודו כדוגמא לכלי לטיפול בילדים מעולם הפעילות הגופנית המותאמת.
2. הסטודנטים יבינו מתוך חוויה אישית את הקשיים בלימוד תנועות מוטוריות חדשות ואת החוויות הרגשיות הבאות לידי ביטוי בלמידה שכזו.
3. הסטודנטים ילמדו מתוך חוויה אישית מהם עקרונות הספורט הטיפולי והפעילות הגופנית המותאמת

דרישות נוכחות (%) :
100%

שיטת ההוראה בקורס: התנסות בתנועה, עבודה פרטנית, זוגות, קבוצות, התנסות בהנחייה, תרגילים, כתיבת יומן.

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

- ☐ מודעות עצמית: מטפל המנסה להבין את עצמו יהיה מטפל טוב יותר-מה המשמעות ומה החשיבות?
- ☐ מרכיבים מרכזיים בתפיסת הגוף: יציבה, שיווי משקל, נשימה, קשב לגוף וקולותיו השונים, העדפות תנועתיות.
- ☐ התנועה כמבטאת העולם הרגשי: התנסות בהכרת אברי הגוף והקשרם הרגשי.
- ☐ חווית האחר דרך חיקוי הליכה-מהי אמפטיה בטיפול?
- ☐ קשרים הדדיים בין גוף ונפש: כיצד רגשות מעצבים תנועה ותנועה משפיעה על הנפש, וכיצד עוברים

משפה לשפה:תנועה, רגשות ומילים.
□ לימוד בסיס הג'ודו- הטלות, ריתוקים, וכיו"ב
□ התאמת משימות גופניות למצבי תפקוד שונים

חומר חובה לקריאה:
דף נפרד

חומר לקריאה נוספת:
דף נפרד

הערכת הקורס - הרכב הציון הסופי :
מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 30 %
הרצאה 0 %
השתתפות 50 %
הגשת עבודה 0 %
הגשת תרגילים 20 %
הגשת דו"חות 0 %
פרויקט מחקר 0 %
בחנים 0 %
אחר 0 %

מידע נוסף / הערות:
• ציון עובר בקורס 70
• ציון עובר של 65 ומעלה בעבודת הסכום הווה תנאי לקבלת ציון עובר בקורס.