



סילבוס קורס פילאטיס מזרן

רכזת מקצועית: דלית דרורי

מיקום:

משך ומבנה הקורס:

משך הקורס: 14 מפגשים,

14 מפגשים פרונטליים: סה"כ 70 שעות אקדמאיות

38 שעות מדעים מקוון: אנטומיה וקינזיולוגיה - הרצאות אינטרנטיות מוקלטות עם אייל שמש

10 שעות צפיה

10 שעות אימון מודרך

2 זוחות צפיה להגשה

דרישות קבלה:

גיל 17 ומעלה

אישור רפואי המעיד על בריאות תקינה

רקע של תרגול פילאטיס / יוגה/ מחול של לפחות שנה

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





פירוט המפגשים

מפגש 1	שיחת פתיחה, היכרות ותאום ציפיות. קורות חיים של פילאטיס, פילוסופיה עקרונות השיטה. שיעור פילאטיס מעשי – פרה פילאטיס, ארגון הגוף
מפגש 2	שיעור תרגילי הבסיס. מושגי יסוד במערכת התנועה. לימוד תרגילי הבסיס – רפרטואר מתחילים
מפגש 3	לימוד מושגים: עמוד שדרה ניטרלי/ אגן ניטרלי, תנועתיות עמוד שדרה סדנה עם מקלות להבנת מנחים, קימור רציף, התאמות ושינויים למנחים אופטימליים.
מפגש 4	שיעור רפרטואר מתחילים. ניתוח ופירוק מתודי
מפגש 5	המשך לימוד רפרטואר מתחילים. חימום בשיעור פילאטיס –מה כולל, איך לבנות. תרגיל לבית להכין חימום וכל שיעור יעבירו כתרגול מדריך את החימום
מפגש 6	שיעור רפרטואר בינוני פירוק מתודי מתחילים + בינוני
מפגש 7	יסודות להדרכה – השלבים בהדרכת פילאטיס – איך בונים את התרגיל, בניית תרגיל הכנה לתרגילי הרפרטואר תרגול מדריך

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





מפגש 8	שיעור בינוני עם הכנות למתקדמים לימוד פרטואר מתקדם פירוק מתודי בקבוצות
מפגש 9	סדנת ריצפת האגן ובריאות האישה + תיאוריה + מעשי. שיעור עם אביזר OVERBALL
מפגש 10	פילאטיס לנשים בהריון ואחרי לידה – תיאוריה + מעשי
מפגש 11	סיום פירוק פרטואר בינוני תרגול ופירוק פרטואר מתקדמים מעשי עם אביזר בניית מערך שיעור – תיאוריה, תרגיל לבית לבנות מערך שיעור בהתאם לנלמד שכולל מעברים בין התרגילים
מפגש 12	סיום פירוק מתודי של פרטואר מתקדמים
מפגש 13	אוכלוסיות מיוחדות: אוסטאופורוזיס, תרגול עם כאבי גב, התייחסות בתרגול לכאב, פריצות דיסק, בלט דיסק, סיאטיקה.... הכנה למבחן
מפגש 14	מבחן מסכם מעשי שיחת סיכום

חובות קורס

אנטומיה וקינסיולוגיה: 38 שעות אקדמיות של הרצאות אינטרנט מאת אייל שמש.

(גישה תינתן לאחר תשלום הקורס).

מבחן בסגנון אמריקאי בשליש האחרון של קורס המזרן או/ועל פי הנחיות יערה.

פטורים מקורס אנטומיה ניתנים רק לסטודנטים שסיימו את לימודיהם וסיפקו הסמכה שלקורס מוסמך

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





הקורס מזרון בהיקף של 70 שעות אקדמאיות במפגשים פרונטליים.
נוכחות- הנוכחות בשיעורים הינה חובה, נוכחות מינימום 80% במפגשים
מטלות שבועיות- בסיום כל מפגש תינתן מטלה אותה יש להכין לשיעור העוקב.
10 שעות צפייה בשיעורים- ניתן להתחיל בצפיות עם סיום הלימוד של רפרטואר מתחילים.
-הגשת 2 דוחות צפיה

10 שעות אימון מודרך- השתתפות בשיעורי פילאטיס מזרון בהדרכת מדריך מוסמך- אפשרי גם און ליין.
-מבחן מעשי
-תעודת מגיש עזרה ראשונה (לא כלול במחיר הקורס).

לכל מדריך ספורט חובה קורס עזרה ראשונה. אנא הודע לנו מישה צריך את עזרתנו **
בארגון לך השתתפות עם אלישע השותף שלנו אלישע הדרכות ושירותי רפואה. הם מציעים
שקלים.320קורסים חודשיים נרה כל המיקום שלנו ב-

תעודת הסמכה תינתן למי שעברה בהצלחה את המבחן העיוני והמעשי, הגישה את כל חובות הקורס
כנדרש והציגה תעודת מגישה עזרה ראשונה.
אני כאן לכל שאלה ובקשה.
בהצלחה,

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036

