



## סילבוס קורס פילאטיס מזרן מרוכז

<u>קריית טבעון:</u>	<u>הוד השרון:</u>
יום ושעה: ימי א/ג/ה 10:30-15:30	יום ושעה: ב/ג/ד 09:00-14:00
מנחה: דלית דרורי	מנחה: דנית טליה קדוש
רכזת מקצועית: דלית דרורי	רכזת מקצועית: דלית דרורי
מיקום: מיכל כרמון אשטנגה יוגה קריית טבעון	מיקום: Studio Life, סוקולוב 46, הוד השרון

### משך ומבנה הקורס:

משך הקורס: 12 מפגשים,

12 מפגשים פרונטליים: סה"כ 75 שעות אקדמאיות

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

10 שעות צפיה

10 שעות אימון מודרך

2 דוחות צפיה להגשה

[NicSports4all@outlook.com](mailto:NicSports4all@outlook.com)

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





## דרישות קבלה:

גיל 17 ומעלה

אישור רפואי המעיד על בריאות תקינה

רקע של תרגול פילאטיס / יוגה/ מחול של לפחות שנה

## **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

[NicSports4all@outlook.com](mailto:NicSports4all@outlook.com)

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





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

## חובות קורס

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

(גישה תינתן לאחר תשלום הקורס).

[NicSports4all@outlook.com](mailto:NicSports4all@outlook.com)

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





מבחן בסגנון אמריקאי בשליש האחרון של קורס המזרן או/ועל פי הנחיות יערה.  
כטורים מקורס אנטומיה ניתנים רק לסטודנטים שסיימו את לימודיהם וסיפקו הסמכה שלקורס מוסמך

**הקורס מזרן בהיקף של 75 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 מזרן 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](mailto:NicSports4all@outlook.com)

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036

