



sport4all 2024 סילבוס קורס פילאטיס מכשירים

שיחת היכרות ותיאום ציפיות-היכרות עם הרפורמר שיעור רפרטואר מתחילים-רפורמר רפרטואר מתחילים	מפגש ראשון
רפורמר-המשך למידה רפרטואר מתחילים קבלת 3 תרגילים להדרכה	מפגש שני
ניתן להתחיל לבצע צפיות שיעור רפרטואר ממשיכים רפורמר-למידת רפרטואר ממשיכים	מפגש שלישי
רפרטואר ממשיכים הדרכה של 3 תרגילים ומשוב	מפגש רביעי
המשך לימוד רפרטואר ממשיכים שיעור רפרטואר מתקדמים קבלת רצף תרגילים מרמת ממשיכים להדרכה	מפגש חמישי
רפורמר- רפרטואר מתקדמים	מפגש שישי
רפורמר רפרטואר מתקדמים	מפגש שביעי
רפורמר- רפרטואר מתקדמים קבלת רצף תרגילים להדרכה	מפגש שמיני
המשך רפרטואר מתקדמים כתיבת מערכי שיעור, וטכניקות הדרכה ניתן להתחיל לבצע סטאג	מפגש תשיעי
ביצוע הדרכת רצף מתקדמים ומשוב וריאציות, מודיפיקציות רפרטואר מתחילים ממשיכים	מפגש עשירי
רפורמר- וריאציות, מודיפיקציות רפרטואר מתקדמים מבחן עיוני	מפגש אחד עשרה

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





<p>סדנאות תיאורי מקרה ואוכלוסיות מיוחדות: גיל שלישי נשים בהריון פציעות גב וברכיים שיחת סיכום ומבחן מעשי 😊</p>	<p>מפגש שתיים עשרה</p>
---	----------------------------

חובות הקורס:

נוכחות - הנוכחות בקורס הינה חובה. ניתן להפסיד מפגש אחד בלבד מתוך 12 המפגשים-וגם אותו יש לדאוג להשלים עם אחת הבנות בקורס על מנת לא ליצור פער.

מטלות שבועיות - בסיום כל מפגש תינתן מטלה אותה יש להכין לשיעור הבא.

הדרכה במסגרת השיעורים - התנסות בהדרכה פרונטלית במסגרת הקורס הינה חובה ומהווה בסיס מהותי ממנו יש להגיע מוכנים להדרכה.

הגשת מערכי שיעור - במהלך הקורס יש להגיש 2 מערכי שיעור מפורטים עליהם תקבלו משוב.

20 שעות צפייה בשיעורים - ניתן להתחיל בצפיות עם סיום הלימוד של רפרטואר מתחילים (אפשרות חצי מהשעות לצפות באישור בסטודיו אחר).

20 שעות אימון מודרך - השתתפות בשיעורי פילאטיס מכשירים בהדרכת מדריך מוסמך (אפשרות חצי מהשעות להשתתף בשיעורים בסטודיו אחר שקיבל את הסכמתי).

20 שעות סטאג - ניתן להתחיל מסיום לימוד רמת מתקדמים. הדרכה של 1 עד 2 מתאמנים שונים, למשך 10 מפגשים, כולל מילוי כתיבת מערך שיעור ותיעוד של התהליך בדוח.

20 שעות אימון עצמי - מתחילת הקורס, אימון עצמאי על הרפורמר.

מבחן עיוני - בסיום הקורס תעברו מבחן עיוני על החומר שלמדנו בקורס.

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036



