

## קורס להכשרת מורות לפילאטיס –

### תוכנית לימודים מרוכזת לתקופת הקיץ

**מטרת הקורס:** הבנת עקרונות הפילאטיס, הבנה בסוגיות שונות של יציבה. רפרטואר תרגילים וניתוחם התאמות ושינויים לפי הגדרות אנטומיות שונות.

**סה"כ שעות: 213 ש"א המורכבים מ: 110 ש"א של פרקטיקה בפילאטיס ומתדיקה + 28 שעות מד"א + 75 שעות מדעים, אנטומיה, פיזיולוגיה, פציעות ספורט.**

### תוכנית הלימודים: תוכנית מרוכזת לתקופת הקיץ

**מעשי:** הכרות עם עקרונות השיטה ויתרונותיה, לימוד רפרטואר התרגילים והתאמתו לאוכלוסיות השונות

השתתפות וצפייה בשיעורים. לימוד דרכי הוראה ורכישת כלים להנחית השיטה. תרגול והתנסות בהוראת קבוצה ויחיד.

**קורס עזרה ראשונה של 28 שעות אקדמאיות, (חיצוני).**

**משך הקורס: חודשיים 14 מפגשים**

**80 שעות רפרטואר תרגילי פילאטיס וניתוחם**

**15 שעות צפיות בשיעורים 15 שעות השתתפות בשיעורים**

**מרצה: הגב אסנת אלעד**

**להרשמה:** מילוי טופס הרשמה על פרטיו. צרוף אישור רפואי. ראיון אישי.

**שכר לימוד:** 5,700 + 300 ₪ דמי הרשמה. ניתן לשלם בתשלומים

**מקום הפעילות:** סטודיו הללו רח' יעקב אליאב 3, גבעת שאול

למסיימות בהצלחה את כל חובות הקורס (מבחנים, עבודות, תשלום), תינתן תעודת מדריכה מוסמכת ב"פילאטיס מזרן" מקצועי של מכללת גבעת ושינגטון והללו בית ספר למחול

### תנאי הקבלה:

- ✓ מבחן מעשי וראיון אישי
- ✓ ניסיון מוכר בתחום הפילאטיס
- ✓ תינתן עדיפות לבעלת ניסיון בהדרכה

## סילבוס הדרכת פילאטיס

**מטרות הקורס:** להקנות מיומנויות הדרכה בטכניקת פילאטיס. להכיר להבין ולשלוט ברפרטואר התרגילים הייחודיים לטכניקה, להבין את עקרונות החשיבה עליהם מבוססת הטכניקה לשפר את מיומנויות התנועה של המורה.

**מנחה:** הגב' אוסנת אלעד

**היקף הקורס:** 213 שעות סה"כ

### נושאים:

1. תרגול והבנה של עקרונות הטכניקה
2. ההיסטוריה של הפילאטיס
3. לימוד מגוון תרגילים ברמה בסיסית, בינונית ומתקדמת
4. השימוש בידיים ככלי הנחיה בהוראת התרגיל
5. הנחיות יסוד בכל תרגיל
6. הבנת הפוקוס המחשבתי המנחה את התרגיל
7. מושגים בהוראת הטכניקה
8. ניתוח פעולת השריר בכל תרגיל
9. קונטרה אינדיקציות בעבודה עם קהלים שונים
10. המתודיקה בהוראת שעורי פילאטיס
11. סוגיות ביציבה
12. הדרכת עמיתים
13. בטיחות בהדרכה.

### דרכי הוראה:

1. לימוד וניתוח רפרטואר תרגילי הפילאטיס ברמות שונות
2. התנסות אישית
3. תרגול ביחידים זוגות וקבוצה
4. הרצאות
5. צפייה במורים מוסמכים 15 שעות