

סילבוס קורס מדריכי פילאטיס מזרן בג'ימנסיה

קורס מדריכי פילאטיס מזרן הינו חלק מקורסי בית הספר לפילאטיס בג'ימנסיה. רכזות הקורס: צאלה טמיר, מייכלי רותם, אביטל איזנשטט, מיטל שמש גבעון, ענבל ברוק עזר, הילה יערי, מריאנה טרגנו גז, נעמי אביהר קושנרופ, שמרית ויינשטיין, ליל מרחב זלצר, הילה צלאל, שני ורצ'יק

הקורס מתקיים בשלוחות תל אביב, ראשון לציון באר שבע, ירושלים, רמת ישי וחיפה.

תכנית הקורס מבוססת על שני פרקים לימוד (סה"כ 251 ש"א):

1. לימודים מדעיים (פרק עיוני) – 123 שעות אקדמיות (כולל קורס מגישי ע"ר)

2. לימודים מעשיים (פרק ענפי) – 128 שעות אקדמיות

לימודים מדעיים (פרק עיוני) – 138 ש"א.

לימודי המדעים משותפים לכל הסמכות הבסיס של בית הספר בהיקף של 143 אקדמיות וכוללות את הפרקים הבאים:

1. אנטומיה של מערכת התנועה (שריר, שלד) – 35 שעות אקדמיות

2. אנטומיה ופיזיולוגיה של מערכות – עצבים, הובלה, נשימה, הורמונלית, חיסון,

עיכול, פ"ג ומחלות נפוצות – 27 שעות אקדמיות

3. פיזיולוגיה של המאמץ – 10 שעות אקדמיות

4. תזונת האדם במנוחה ובמאמץ – 17 שעות אקדמיות

5. הרצאות העשרה – ניהול ושיווק אישי, כספים, ביטוחים ופסיכולוגיה – 6 שעות

אקדמיות

6. קורס מגישי עזרה ראשונה – 28 שעות אקדמיות

לימודים מעשיים (פרק ענפי) – 128 ש"א

1. לימוד וביצוע של כל תרגילי ההכנה - Fundamental / Pilates Pre וכל תרגילי ה"רפרטואר" הקלאסי.
 2. סדנאות העשרה (בזום) עם פיזיותרפיסטיות : אנטומית ליבה, רצפת אגן , פילאטיס לנשים בהריון ואחרי לידה, פתולוגיות עמוד שדרה ואוסטאופורוזיס.
 3. סדנת יציבה.
 4. כלים להתאמת התרגילים לאוכלוסיה מגוונת.
 5. בניית מערך שיעור.
 6. תרגולי הדרכה והגשת מטלות.
 7. השתתפות ב- 10 שיעורי פילאטיס מזרן.
 8. צפייה ב- 10 שיעורי פילאטיס מזרן והגשת דו"חות צפייה כתובים.
 9. *מבחנים מסכמים:
- מבחנים מסכמים בכל נושא בפרק המדעים.
 - מבחן עיוני מסכם בתורת הענף (פילאטיס) כולל הרצאות ההעשרה.
 - מבחן הדרכה.
 - מבחן ביצוע.
- *ציון עובר במבחנים הוא 70.