



ההרשמה
בעיצומה

המכללה
האקדמית
בוינגייט
פוסטבאק אקדמיה לקריירה
מאז 1944

מדריך ל-Core Essentials

”חיוניות שרירי הליבה”

מנחת הקורס: רונה בר-נצר
היקף הקורס: 30 שעות

מועד פתיחת הקורס: 6.5.16

לפרטים והרשמה: wincol@wincol.ac.il חיגו 5009*
המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט בע"מ (חל"צ) חינם

המטרות:

הכשרת מדריכים להפעלה תנועתית בריאותית לקבוצות אוכלוסיית שונות
כדגש על "חיוניות שרירי הליבה" - Core Essentials
בקורס נתנסה, בפעילות ממוקדת בנושא שרירי הליבה (CORE):
בהיבטים תאורטיים ובהיבטים מעשיים

בקורס נתרגל:

- שליטה בידע תאורטי ומעשי מתחום שרירי הליבה
- יכולת ביצוע אישית
- בניית מעברים תנועתיים והתאמתם לקהל יעד מגוון
- ביצוע תרגילים תוך דגש על בטיחות

נושאי הלימוד המרכזים:

אנטומיה של שרירי הליבה
קינזיולוגיה של היציבה בהקשר של שרירי הליבה
בניית רצפים, ומעברים במהלך שיעור ושיטות הדרכה
התאמת תרגילים של שרירי הליבה לפציעות ספורט שונות
התאמת תרגילי שרירי הליבה להריון ולאחר לידה
התאמת תרגילי שרירי הליבה לגיל השלישי
כדגש תפקוד יום יומי (ADL)

תנאי הקבלה:

*מורים לחינוך גופני, מדריכים
בתחום מחול אירובי, פילאטיס, יוגה,
כושר גופני ובריאות

ימי הלימוד: ימי שישי

שעות: 14:00 - 08:30

דמי רישום: ₪ 195

דמי השתתפות: ₪ 1,100



*ניתן לקבל תעודת השתתפות ללא תעודת מדריך

5009* חיגו
חינם

לפרטים והרשמה: wincol@wincol.ac.il

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט בע"מ (חל"צ)