

קורס מדריכי פילאטיס מזרן

Mat Work

היקף 120 שעות

(מתוכן 20 שעות צפייה)

תשפ"ד - 2023/4

רכזת הקורס:

 מדריכת הקורס:

מטרת הקורס

- הכשרת מדריכי פילאטיס תוך שליטה בפילוסופיה בתיאוריה ודרכי היישום של שעורי פילאטיס
- למידה של מיומנויות ההדרכה בתחום פילאטיס
- למידת מיומנויות הערכה של היציבה ולתת כלים להערכה של יציבה ולהגברת המודעות לקשר גוף- נפש
- לתרגל ניתוח תנועה של שרירים ורקמות הקשורות בתנועה והתאמת התרגילים לאוכלוסיות שונות

תכנית המפגשים

השעורים ישלבו חלק מעשי וחלק עיוני

שעות	נושאי לימוד	תאריך	שעור מס
6	<u>עיוני:</u> מבוא לפילאטיס הצגת דרישות הקורס מטרות ומבנה הקורס <u>מעשי:</u> מגע ונשימה הכרות בסיסית עם רפרטואר התרגילים		1
6	<u>עיוני:</u> ההיסטוריה וההתפתחות של השיטה עקרונות פילאטיס הקוד האתי		2

	<u>מעשי:</u> תרגילי הכנה וקונספציות יסוד פילאטיס		
6	<u>עיוני:</u> הרחבה בנושא אנטומיה של הנשימה ושרירי הבטן והליבה תנועתיות באגן מונחים מרכזיים בטכניקה <u>מעשי:</u> תרגילי הכנה ותרגילי בסיס בפילאטיס		3
6	<u>עיוני:</u> הערכה של יציבה <u>מעשי:</u> הכרות עם המנח הטבעי של עמוד השדרה והאגן תרגילי בסיס בפילאטיס הוראת עמיתים		4
6	<u>עיוני:</u> מיומנויות הוראה: שימוש במגע <u>מעשי:</u> הוראת רפרטואר תרגילים 1-4 הוראת עמיתי		5
6	<u>עיוני:</u> מיומנויות הוראה: שימוש בדימויים והסבר מילולי <u>מעשי:</u> תרגול רפרטואר בסיסי 5-8 הוראת עמיתים		6
6	<u>עיוני:</u> הרצאת פיזיותרפיסט הרצאה על פתולוגיות בעמוד השדרה		7
6	<u>עיוני:</u> מבוא לעבודה עם הגיל השלישי ואוסטאופורוזיס <u>מעשי:</u> 9-12 הוראת עמיתים		8
6	<u>עיוני:</u> מבוא לעבודה עם נשים בהריון ולאחר לידה <u>מעשי:</u> 13-16 הוראת עמיתים		9
6	<u>עיוני:</u> סדנת כתיבת מערכי שיעור <u>מעשי:</u> מבדק אמצע 17-20		10

6	<u>עיוני:</u> תיאוריה ומעשה בתכנון שיעור פילאטיס <u>מעשי:</u> 21-24 הוראת עמיתים	11
6	<u>עיוני:</u> תיאוריה ומעשה בתכנון שיעור פילאטיס לרמות שונות, מתחילים ומתקדמים <u>מעשי:</u> 25-28 הוראת עמיתים	12
6	<u>עיוני:</u> שימוש בצידוד בשיעורי פילאטיס- סדנת אביזרי פילאטיס <u>מעשי:</u> 29-31 הוראת עמיתים	13
6	<u>עיוני:</u> שימוש בצידוד בשעורי פילאטיס גומיות וכדורים <u>מעשי:</u> 32-34 הוראת עמיתים	14
6	<u>מפגש סיכום:</u> חזרה על החומר הנלמד ודרכי ההוראה תרגול לקראת מבחן מעשי	15
6	מבחן גמר עיוני חזרות למבחן מעשי סופי	16
6	מבחן גמר מעשי	17

חובות הסטודנטים

נוכחות : **80%** נוכחות פעילה מעל 20 % של חיסורים לא ניתן לקבל תעודה
הגשת מטלות :

1. הגשת 5 מערכי שיעור כתובים בפילאטיס
 2. הגשת 5 דוחות צפייה בשיעורי פילאטיס
 3. הגשת 5 דוחות התנסות בהדרכה
 4. הגשת 5 דוחות צפייה בשיעורים מוקלטים
- סה"כ 20 דוחות**

הסטודנטים יידרשו להציג את הבנת שיטת הפילאטיס דרך תנועתם בשיעורים וגם דרך הבנה
התאורטית של עקרונות השיטה
הוראת עמיתים: הדרכת רפרטואר של תרגילי פילאטיס תוך הצגת תכנון שיעורים לרמות שונות

דרכי הערכה

ציון הגמר יהיה מורכב ממבחן עיוני ומעשי והערכה של התקדמות האישיית לאורך הקורס
50% מבחן מעשי
30% מבחן עיוני
20% הערכה התקדמות אישית

תעודת מדריך תוענק לתלמידים שעמדו בדרישות הבאות:

- ציון של 65 לפחות בכל אחד ממרכיבי החלק הענפי – עיוני ומעשי
- ציון של 60 לפחות בקורסי מדעי החינוך הגופני בהיקף 60 שעות (אנטומיה, פיזיולוגיה, קינזיולוגיה)
- הגשת דוח 20 שעות צפייה וסטאז'
- תעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף

ביבליוגרפיה

Reading material:

Pilates Joseph: (1945)
RETURN TO LIFE THROUGH CONTROLOGY
Pilates Method Alliance

Isacowitz, R & Clippings, K (2011)
PILATES ANATOMY
Human Kinetics

Myers, T (2009)
ANATOMY TRAINS
Elsevier Limited

Freidman,P & Eisen,G (1980)
THE PILATES METHOD OF PHYSICAL AND MENTAL CONDITIONING
New york; Warner Books

Franklin, E (1996)
DYNAMIC ALIGNMENT THROUGH IMAGERY
Human Kinetics