

**קורס מדריכי פילאטיס מזרן**

**Mat Work**

**היקף 120 שעות**  
**(מתוכן 20 שעות צפייה)**

**תשפ"ד - 4/2023**

**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	<b>עיוני:</b> מבוא לפילאטיס הצגת דרישות הקורס מטרות ומבנה הקורס <b>מעשי:</b> מגע ונשימה הכרות בסיסית עם רפרטואר התרגילים		1
6	<b>עיוני:</b> 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 <u>מעשי:</u> פילאטיס 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 בשיעורי 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 :  
הגשת 5 מערכי שיעור כתובים בפילאטיס .1

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