

סילבוס קורס מדריכי פילאטיס מכשירים בג'ימנסיה

תכנית הקורס מבוססת על לימוד שלושת מכשירי הבסיס של השיטה:

1. רפורמר - Rformer
2. טאוור - Tower
3. כיסא – Wunda Chair

לימודים מעשיים (פרק ענפי) פרונטליים – 144 ש"א

1. לימוד וביצוע של כל תרגילי תרגילי ה"רפרטואר" הקלאסי על שלושת מכשירי הבסיס כולל תרגולים ומבחן עיוני מסכם (17 מפגשים פרונטליים – 102 ש"א).
2. סדנאות העשרה בנושא קניזיולוגיה וניתוח תנועה ושל פתולוגיות גפה תחתונה (2 מפגשים – 12 ש"א).
3. מפגש הצגת פתולוגיות ותכנון שיעור (6 ש"א).
4. 3 מפגשי סטאז' מובנה במסגרת קורסית (18 ש"א).
5. מפגש מבחנים מעשיים (6 ש"א).

חובות חיצוניות – 146 ש"א

1. 45 שעות סטאז' במסגרת סטודיו פתוח (60 ש"א).
 2. 20 שיעורי צפייה (26 ש"א).
 3. 45 שעות תרגול בשיעורים (60 ש"א).
- *ציון עובר במבחנים הוא 70.



מבנה הקורס:

שם מורה	נושא	תאריך	
רכז.ת. הקורס	פתיחה + לימוד פרטואר		1
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		2
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		3
יואב אביר ZOOM	סדנת ניתוח קניזיולוגי על המכשירים – זום – 16:00-21:00 או 11:00-16:00 7.5.25 (לבחירה) ייתכן שינוי בתאריך וגם ביום – יעודכן בהמשך בהתראה מראש		4
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		5
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		6
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		7
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		8
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		9
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		10
פיזיותרפיסטית	הרצאה - פתולוגיות גפה תחתונה וגפה עליונה ייתכן שינוי בתאריך וגם ביום – יעודכן בהמשך בהתראה מראש		11
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		12
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		13
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		14
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		15
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		16
רכז.ת. הקורס	לימוד פרטואר + תרגול		17
רכז.ת. הקורס	בניית מערך שיעור + תרגולים		18
רכז.ת. הקורס	מפגש פתולוגיות		19
רכז.ת. הקורס	סטאז' מובנה - תרגול הדרכה		20
רכז.ת. הקורס	סטאז' מובנה - תרגול הדרכה		21
רכז.ת. הקורס	סטאז' מובנה - תרגול הדרכה		22
רכז.ת. הקורס	מבחן עיוני + שיחת סיכום		23
פסק זמן לסיום חובות התלמידות ותרגול לקראת המבחן			
	מבחן הדרכה		24