



מכון וינגייט  
WINGATE INSTITUTE  
בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

# תוכנית הלימודים להכשרת מדריכי פילאטיס מזרן

## לשנת הלימודים 2024-25

ראשת התחום - דנה רחלין

טלפון 054-6500239 מייל d.rachlin@gmail.com

רכזות הקורס: טל רדנאי, מיכל הובר רוטשילד, מיכל בן עמי, גלית רזיאל קיסוס

### 1 . כללי

הקורס מיועד לאנשים שמתרגלים פילאטיס, מכירים את שיטת הפילאטיס, אוהבים את שיטת הפילאטיס, מאמינים בשיטת הפילאטיס ולהוטים להעמיק את הידע שלהם בשיטת הפילאטיס ולהעביר את הידע הזה הלאה.

### 2 . דרישות קדם

עדיפות לבעלי רקע בתרגול טכניקת הפילאטיס ובעלי יכולת תנועתית טובה. בעלי ניסיון בריקוד וביוגה יתקבלו גם כן. ניתן לקיים שיחת ייעוץ טלפונית עם ראשת התחום על מנת לברר התאמה לקורס. השתתפות במבדקי קבלה הכוללים ראיון קצר עם רכזת הקורס ושיעור פילאטיס מעשי קבוצתי.

### 3 . מטרת הקורס

- להקנות ידע על שיטת פילאטיס ועל עקרונות השיטה.
- להקנות ידע על פילוסופיית הפילאטיס ועל קורות חייו של פילאטיס ומשנתו.
- להקנות הבנה על מהות שיטת הפילאטיס והבנת התרגילים באמצעות ניתוח תנועה
- להקנות ידע על צרכים ספציפיים של אוכלוסיות מיוחדות (היריון, רצפת אגן, הגיל השלישי ואוסטיאופורוזיס, ליקויי יציבה, פתולוגיות עמוד שדרה, פתולוגיות בחגורת הכתפיים ועוד) והתאמת הרפרטואר לצרכים אלו.
- להקנות כלים לתכנון שיעורים מדורגים המותאמים לצרכים אינדיבידואליים וקבוצתיים.
- ללמד מיומנות בסיסית להדרכת שיעורים

#### 4 . היקף הקורס: 256 שעות

פילאטיס ענפי (מעשי ועיוני) 133 שעות  
עזרה ראשונה 28 שעות  
מדעים 95 שעות

#### פירוט תוכנית הלימודים:

18 מפגשים בוינגייט או בשלוחה  
מפגש מס' 19 בוינגייט או בשלוחה קורס עזרה ראשונה  
שיעורי המדעים מתקיימים בזום ביום אחר בשבוע

**עיוני מדעים 95 שעות** - גוף האדם ותפקודו: אנטומיה, פיזיולוגיה ותזונה -

מספר	מקצוע לימוד- נושא	שעות אקדמאיות ופירוט זום/ כיתה/ מעשי	מבחן	קוד מקצוע	סה"כ שעות כולל בחינה
1	אנטומיה- היכרות עם גוף האדם	33 שעות- למידה בזום	90 דקות- מבחן מקוון	909	35
2	פיזיולוגיה של האדם במנוחה ובמאמץ	14 שעות- למידה בזום	60 דקות- מבחן מקוון	699	15
3	אנטומיה ופיזיולוגיה של המערכות	26 שעות- למידה בזום	90 דקות- מבחן מקוון	698	28
4	תזונת האדם במנוחה ובמאמץ	16 שעות- למידה בזום	60 דקות- מבחן מקוון	700	17

#### **פילאטיס מעשי 71 שעות (פלוס 7 שעות תגבור) -**

תרגול וסדנאות מרמת מתחילים עד למתקדמים בליווי חוברת עבודה מקצועית שכוללת את כל התרגילים.

תרגול מעשי  
סדנאות  
תרגול מדריך  
מבחנים (מעשי ועיוני)

#### **פילאטיס- תכנים עיוניים ויישום מעשי 55 שעות-**

- קורות חיים והפילוסופיה של השיטה (מפגש פתיחת קורס בזום) 4 שעות
- עקרונות שיטת פילאטיס 2 שעות
- מבוא לשלד-שריר 4 שעות
- פילאטיס לנשים בהיריון 7 שעות
- פילאטיס לגיל הזהב ולאוסטיאופורוזיס 7 שעות
- פילאטיס ורצפת האגן 7 שעות
- התאמת הרפרטואר לליקויי יציבה ולפתולוגיות עמוד השדרה 4 שעות
- מבנה החימום בשיעור 3 שעות

- בניית מערך שיעור
  - מבנה ותפקוד חגורת כתפיים
  - תורת הענף -קניזיולוגיה בהתאמה ייחודית לפילאטיס.
- 3 שעות
- 7 שעות
- 7 שעות

## **5 . חובות התלמיד/ה**

- השתתפות פעילה בכל השיעורים העיוניים והמעשיים - (מקסימום היעדרות 20%)
- ארבעה מבחנים במדעים בתום סיום קורס המדעים
- שני מבחנים בפילאטיס בסוף הקורס - מעשי ועיוני
- השלמת קורס עזרה ראשונה
- הכנה של שיעורי בית ומטלות אחרות כגון מערך שיעור, הכנת חימום, תרגול מעשי עם הקלטות של שיעורים
- 15 שעות תרגול מעשי מחוץ לשעות הקורס
- 5 שעות צפייה בשיעורי פילאטיס + הגשת 3 דוחות צפייה (מחוץ לשעות הקורס)
- 3 מפגשי סטאז' והגשת 3 דו"חות סטאז' (סטאז' במסגרת פנימית המתבצע מול סטודנטית נוספת ולא במסגרת ציבורית)

## **6 . דרכי ההוראה**

- מפגשים פרונטליים הכוללים הרצאות, אימונים וסדנאות
- מפגשי זום הכוללים הרצאות, אימונים וסדנאות
- התנסות מעשית להבנת מהות תרגול שיטת הפילאטיס
- תצפיות ושיחות
- אימון המדריך

## **7 . הסמכה:**

העומדים בדרישות הקורס יהיו זכאים לתעודת מדריך מוסמך בפילאטיס מזרן מטעם מכון וינגייט, המכון הלאומי למצוינות בספורט.