

קורס פילאטיס מזרן שיקומי ותרגילים אקטיביים תשע"ח

ראש תחום פילאטיס ורכזת הקורס- הדר שוורץ B.Pt

פיזיותרפיסטים יקרים,

הנכם מוזמנים לקורס המקצועי והמקיף ביותר שיקנה לכם את הכלים העדכניים, המשוכללים והמעשיים ביותר לשילוב תרגילים אקטיביים בתהליך השיקום!

- שיטת פילאטיס היא שיטת תרגול אשר משלבת תרגילי חיזוק עם עקרונות של דיוק, שליטה וריכוז. פילאטיס מזרן כולל תרגילים רבים במנחים שונים- מהמנחים התמוכים ביותר ועד הזקופים והמאתגרים ביותר ומשלב שימוש באביזרי עזר שחלקם תומכים ומסייעים למטופל וחלקם מאתגרים על ידי הוספת התנגדות חיצונית ושינוי בסיס התמיכה.
- בית הספר לפילאטיס בקמפוס שיאים מקיים מזה מספר שנים קורסי פילאטיס שיקומי המיועדים לפיזיותרפיסטים. צוות בית הספר מורכב מפיזיותרפיסטיות מוסמכות שהן גם מדריכות פילאטיס מזרן ומכשירים וותיקות.
- בשנת הלימודים תשע"ג התרחבה תכנית הלימודים בקורס פילאטיס שיקומי ונוספו לה חומרי לימוד הכוללים גם **תרגילים אקטיביים פונקציונליים**, שימוש באביזרי תרגול הכוללים משטחים לא יציבים דוגמת פיט- בול, גליל, בוסו ועוד.. וכמובן פירוק תרגילי רפרטואר הפילאטיס והתאמתם לשימוש בקליניקה- הן בטיפולים פרטניים והן בקבוצות.

תכנית הקורס:

משך כל מפגש 5 שעות (5 שעות אקדמיות)

תכנים	שעות	נושא	
<ul style="list-style-type: none"> • פתיחת הקורס-היכרות, תיאום ציפיות • הסטוריה של פילאטיס והפילוסופיה • נשימה וארגון מרכז הגוף • דיון בנושא שרירי הליבה • סדנת אולטראסאונד • לימוד תרגילי הכנה לפילאטיס 	15:00-16:30 17:00-18:30 19:00-19:45	מבוא	מפגש 1 5/2/18
<ul style="list-style-type: none"> • התארכות, יכולת הפרדה, תנועה לכיוונים מנוגדים • תנועתיות מול יציבות • לימוד תרגילי הכנה לפילאטיס 	15:00-16:30 17:00-18:30 19:00-19:45	מבוא	מפגש 2 12/2/18

<ul style="list-style-type: none"> • תחילת לימוד תרגילי הרפרטואר • תחילת בניית ארגז כלים ללימוד קבוצה • שימוש במגע 	<p>15:00-16:30</p> <p>17:00-18:30</p> <p>19:00-19:45</p>	<p>תרגילי רפרטואר פילאטיס</p>	<p>מפגש 3</p> <p>19/2/18</p>
<ul style="list-style-type: none"> • לימוד וניתוח תרגילים בשיטת פילאטיס 	<p>15:00-16:30</p> <p>17:00-18:30</p> <p>19:00-19:45</p>	<p>תרגילי רפרטואר פילאטיס</p>	<p>מפגש 4</p> <p>26/2/18</p>
<ul style="list-style-type: none"> • העברת שיעור על ידי כל הקבוצה + משוב • לימוד וניתוח תרגילים בשיטת פילאטיס • לימוד תרגילים בהקשר פונקציונאלי 	<p>15:00-16:30</p> <p>17:00-18:30</p> <p>19:00-19:45</p>	<p>תרגילי רפרטואר פילאטיס</p>	<p>מפגש 5</p> <p>5/3/18</p>
<ul style="list-style-type: none"> • לימוד וניתוח תרגילים בשיטת פילאטיס • לימוד תרגילים פונקציונאליים בהקשר של שיווי משקל ופרופריוספציה • מודיפיקציות עם כדור קטן 	<p>15:00-16:30</p> <p>17:00-18:30</p> <p>19:00-19:45</p>	<p>תרגילי רפרטואר פילאטיס</p>	<p>מפגש 6</p> <p>12/3/18</p>
<ul style="list-style-type: none"> • העברת שיעור על ידי כל הקבוצה ומשובים • תרגילי פילאטיס בישיבה + גומיה • שיקום אקוטי מול כרוני. • Case study 	<p>15:00-16:30</p> <p>17:00-18:30</p> <p>19:00-19:45</p>	<p>תרגילים בישיבה על כיסא</p> <p>תרגול הדרכה</p>	<p>מפגש 7</p> <p>19/3/18</p>
<ul style="list-style-type: none"> • נשים בהריון ואחרי לידה, ריצפת אגן, דיאסטיזיס רקטי לימוד וניתוח. • Case study 	<p>15:00-16:30</p> <p>17:00-18:30</p> <p>19:00-19:45</p>	<p>הריון ולידה</p>	<p>מפגש 8</p> <p>26/3/18</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Case study-תשאול ובניית תכנית פילאטיס בעמידה/ישיבה • חזרה לקראת המבחן 	<p>15:00-16:30</p> <p>17:00-18:30</p> <p>19:00-19:45</p>	<p>תיאור מקרה</p> <p>חזרה למבחן</p>	<p>מפגש 9</p> <p>9/4/18</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מבחן עיוני • מסיבת סיום 	<p>15:00-16:30</p>	<p>מבחן עיוני</p>	<p>מפגש 10</p>

	17:00-18:30		16/4/18
	19:00-19:45		

הקורס מיועד לסטודנטים לפיזיותרפיה החל משנה ד' ופיזיותרפיסטים בעלי תואר.

למסיימים בהצלחה תוענק **תעודת מדריך פילאטיס מזרן שיקומי ותרגילים אקטיביים** מטעם קמפוס שיאים.

הטבות לסטודנטים:

כניסה חינם לשיעורי פילאטיס מזרן במרכז הספורט אוני' ת"א לכל תקופת הקורס.
לינקים לסרטוני וידאו לתרגול עצמי.

הרשמה לקורס:

מחיר חסר תקדים לחברי העמותה: 2700 ₪
מחיר לפיזיותרפיסט שאינו חבר עמותה: 3200 ש"ח
דמי הרשמה: 250 שח

פרטים נוספים והרשמה: מחלקת ייעוץ לימודים 074-7100300