העמותה לקידום הפיזיותרפיה

קורס מחול שיקומי – נובמבר 2026

תאריך מפגש	שעות	תכנים	מרצה
מפגש 1 יום שישי 20.11.26	9:00-10:15	מעגל פתיחה וסבב הכירות הרצאה: השפעת הריקוד על שיווי המשקל, התפקוד וההליכה בקרב האוכלוסיה המבוגרת ואנשים הסובלים מהפרעות בתנועה (סקירת ספרות).	יוליה גמרמן
	10:30-11:30	סדנה: עקרונות הטיפול של הפיזיותרפיה והמחול השיקומי. תרגילים לשיפור ההליכה ושיווי המשקל המבוססים על מחול. בטיחות בעת תרגול צעדי הריקוד בקרב מטופלים ברמות התפקוד השונות - הדרכה.	יוליה גמרמן
	11:30-11:50	הפסקה	
	11:50-12:50	סדנה: ריקוד ואלס אנגלי ככלי לעבודה עם האוכלוסיות המיוחדות - דגשי ההדרכה של ואלס המסייעים לשמור על חוויית הריקוד ויחד עם זאת להשיג מטרות טיפוליות בדגש על שיפור שיווי משקל. כוריאוגרפיה המבוססת על ריקוד ואלס בהתאמה למטרות ולצרכים הטיפוליים הייחודיים של המשתתפים - תרגול מעשי.	ריטה בינדר אלימלך
	13:00-14:00	התאמת הכוריאוגרפיה לרמות השונות של המשתתפים- עבודה עם מוזיקה. תרגול והתנסות בהדרכת קבוצה עם קצב ומוזיקה	ריטה בינדר אלימלך
מפגש 2 יום חמישי 26.11.26	9:00-11:00	המחול ככלי שיקומי - השפעת הריקוד על המוח, תרומות נוספות של ריקוד והמוזיקה (קוגנטיבי, חברתי, רגשי) תרגול מעשי בעמידה - סיבולת אירובית, כח, קוארדינציה, גמישות, שיווי משקל. תרגול בזוגות בעמידה ובישיבה	יוליה גמרמן
	11:00-11:30	הפסקה	
	11:30-12:30	שיעור מעשי בהשתתפות מטופלי התוכנית. משתתפי הקורס יקחו חלק פעיל בשיעור וירקדו עם המטופלים	יוליה גמרמן וריטה בינדר אלימלך
	12:40-14:00	ריקודי שורות פופולריים מותאמים לתרגול בדרגות קושי שונות - עבודה עם המוזיקה -דגשים להדרכה בעבודה עם אוכלוסיות מיוחדות -תרגול והתנסות בהדרכת קבוצה עם קצב ומוזיקה	ריטה בינדר אלימלך
מפגש 3 יום שישי 4.12.26	9:00-10:00	תרגול מעשי בישיבה: תרגילי סיבולת אירובית, כח, קוארדינציה, גמישות, תנועת גוף נגדית (counter body) movement	יוליה גמרמן
	10:15-11:00	תרגול מעשי: שימוש באביזרי תרגול ומחול מגוונים. משחקי תנועה מפעילי דמיון, קוגניציה, ביטוי והבעה	יוליה גמרמן
	11:00-11:20	הפסקה	
	11:20-12:20	סדנה: דגשים להדרכה בתחום הריקוד פסודובלה בעבודה עם אוכלוסיות מיוחדות. כוריאוגרפיה בהתאמה לצרכי המשתתפים - תרגול מעשי. המטרות הטיפוליות השונות של ריקוד ה- בפסודובלה בדגש על שיפור שיווי המשקל.	ריטה בינדר אלימלך
	12:30-13:30	סדנת תרגול מעשי: תרגול והתנסות בהדרכת קבוצה עם קצב ומוזיקה בשני הריקודים – ואלס ופסודובלה	ריטה בינדר אלימלך
	13:30-14:00	סיכום	