

סילבוס פילאטיס מקוון

שיעור 1 פיתוח כושר גופני וריכוז ע"י שיטת הפילאטיס עם מקל

שיעור 2 פיתוח כושר גופני וריכוז ע"י שיטת הפילאטיס עם כיסא וכרית/כדור

שיעור 3 פיתוח כושר גופני וריכוז ע"י שיטת הפילאטיס עם משקולות וכרית/כדור

שיעור 4 פיתוח כושר גופני וריכוז ע"י שיטת הפילאטיס עם חבל באורך מטר

שיעור 5 פיתוח כושר גופני וריכוז ע"י שיטת הפילאטיס עם כיסא

שיעור 6 פיתוח כושר גופני, גמישות וריכוז ע"י שיטת הפילאטיס ללא ציוד

שיעור 7 פיתוח כושר גופני וריכוז ע"י שיטת הפילאטיס עם מקל

שיעור 8 פיתוח כושר גופני וריכוז ע"י שיטת הפילאטיס עם חבל

שיעור 9 פיתוח כושר גופני וריכוז ע"י שיטת הפילאטיס עם משקולות וכרית

שיעור 10 פיתוח כושר גופני וריכוז ע"י שיטת הפילאטיס עם חבל וכיסא

שיעור 11 פיתוח כושר גופני וריכוז ע"י שיטת הפילאטיס עם מקל

שיעור 12 פיתוח כושר גופני וריכוז ע"י שיטת הפילאטיס עם כיסא וכרית

שיעור 13 פיתוח כושר גופני וריכוז ע"י שיטת הפילאטיס עם משקולות

השיעורים יתבצעו באמצעות אפליקציית ZOOM שיש להוריד למחשב או לנייד. יש להירשם ל-ZOOM.

חייבים להצטייד במצלמה, רמקול ומיקרופון ולהעמיד את המצלמה כך שהמדריכה תוכל לראות את כל הגוף של הסטודנט.

כל השיעורים מצולמים לצורך הערכת הסטודנט לשימוש פנימי בלבד ולא לפירסום לאף אחד.

חייבים להיות נוכחים בכל שיעורים. אם הנכם מפסידים שיעור, עליכם להשלים שיעור אצל אותו המדריך. ניתן להשלים עד 3 פעמים בסמסטר. הנחיות להשלמת שיעור: <https://did.li/2t7ql>

הציון ניתן על פי השתתפות בשיעור.

חייבים להיות עם נעלי ספורט בשיעורי HIIT

The course is on Hebrew, but everyone can participate- watch and do the exercises.

Rules for participating in sports courses:

- Must have a camera aimed at you throughout the lesson. It is important that the instructor see the body.
- Must be present at all classes. If you miss a lesson, you must complete a lesson with the same instructor. Can be completed up to 3 times per semester.
- The grade is given according to the participation in the lesson.
- HIIT classes must be with sneakers.

קישור לקורס :

פילאטיס יום ראשון

<https://edu-il.zoom.us/j/84114081456?pwd=bCtsQjRzcjFqY00yRGFpQkpNWGU3dz09>

קוד 797092

פילאטיס יום שלישי

<https://edu-il.zoom.us/j/86179881639?pwd=eGxkZlRqRTM2TlFrQ2pDaHQvWjBIQT09>

קוד 509793

פילאטיס יום רביעי

<https://edu-il.zoom.us/j/89581167662?pwd=V3B6RExtMWl0TmMwZDJsU1Ztc3hYZz09>

קוד 799025

ציוד הנדרש לקורס :

מזרן

משקולות או בקבוקי מים 0.5 ליטר

חבל באורך 1-1.5 מטר

מקל מטאטא באורך מטר

כרית בינונית או כדור קטן

כיסא עם משענת

לכל השיעורים יש להגיע בבגדי ספורט נוחים. כמו כן יש להצטייד במים ובמגבת.

**יש אפשרות לשנות את רמת השיעורים בהתאם לדרישה.

אסור להגיע חולים לאימון ! אם אין אפשרות להגיע לשיעור, אז יש להשלים אותו לפי נהלי השלמת

קורסי ספורט.

מרכיבי הציוד:

נוכחות בכל השיעורים עם ציוד נדרש 65%

הערת מדריך 35%

איחורים והעדרויות :

איחורים - אין לאחר לשיעור.

העדרויות - כל היעדרות גורעת 5 נק' מהציון הסופי

בכל מקרה של בעייה /שאלה ניתן לפנות למדריכה במייל

Natasha.goder@gmail.com