

סילבוס ותכנית קורס אנטומיה-פתולוגיה אסאנה

פברואר 2025

התכנית הינה בסיס לשינויים והתכנים עלולים לנוע ממפגש למפגש בהתאם להתקדמות, לשאלות ולפי עניין המשתתפות.

שיעור פרונטלי – ימי שני 10:45-15:00

שיעור ZOOM ימי חמישי לסירוגין 11:00-14:00. מסומן בכחול. (מפגש ZOOM אחרון מפגש ארוך של 4 שעות (10:30-14:30)

תאריך	נושא	
1	17.2.2025	מפגש פתיחה
		תרגול משותף- כפות הרגליים מעגל פתיחה והיכרות כף הרגל כיחידה תחושתית ותקשורתית
2	20.2.2025 ZOOM	אנטומיה כפות הרגליים
		קרסוליים מבנה ותפקוד כף הרגל, מפרק הקרסול והשרירים המניעים אותו.
3	24.2.2025	כפות הרגליים
		"מעבדת תרגול"- מנח כפות הרגליים במנחי עמידה, ישיבה. טכניקות ל"עירור כפות הרגליים" והפעלת קשתות. פתולוגיה קרסול וכף הרגל
4	3.3.2025	ברכיים
		"מעבדת תרגול"- הברך -אליימנט ואסאנה אנטומיה וביומכניקה של הברך
5	6.3.2025 ZOOM	ירך- אגן
		מבנה אנטומי של מפרק הירך וחגורת האגן, המפרקים בחגורת האגן . חיבור בין ירך וברך
6	10.3.2025	ירך-אגן
		תרגול- ירך אגן, אליימנט "אגני" פתולוגיה: ברך
7	17.3.2025	מפגש מסכם גפה תחתונה
		תרגול מסכם גפה תחתונה (קצר) פתולוגיה: ירך
8	20.3.2025 ZOOM	שדרה
		מבנה אנטומי של השדרה, מעצם הזנב ועד הגולגולת מערכת שרירי הבטן בבסיס להבנת פתולוגיה ואליימנט
9	24.3.2025	שדרה
		"מעבדת תרגול"- מישורי תנועה בשדרה, אליימנט שדרה, יצירת הרמוניה בתנועה ועקרונות בסנכרון הפעולה השרירית סביב מרכז הגוף, עקומות עמוד שדרה- נורמה ופתולוגיה. פריצות דיסק והתאמת תרגול אנטומיה של מערכת הנשימה
		שיעור מוקלט הנשימה
		שיעור מוקלט הפאשיה
10	31.3.2025	שדרה
		עמידות ראש ומנחים הפוכים "מעבדת תרגול" קרקעית האגן- מסע בין סרעפות ובהנדות
11	3.4.2025 ZOOM	מערכת העצבים
		מערכת העצבים הפריפריית, למידה מוטורית, למידה סנסורית, כאב מערכת העצבים האוטונומית, פרופרוספציה שיייו משקל ואינטרוספציה
12	7.4.2025	מפגש מסכם שדרה
		פתולוגיות שדרה והתאמת תרגול
13	21.4.2025	מבוא לכתף
		תרגול- כתף אנטומיה של חגורת הכתף והגפה העליונה
14	24.4.2025 ZOOM	הכתף- אנטומיה
		אנטומיה של חגורת הכתף , מפרק וכף יד (שיעור ZOOM של 4 שעות)
15	28.4.2025	גפה העליונה בנשיאת משקל
		נשיאת משקל איכותית על הידיים והזרועות, עקרונות "חסרים" בתרגול גפה עליונה פתולוגיה הגף העליון
16	5.5.2025	גף עליון
		מפגש סיום, תרגול מסכם- גוף שלם שאלות השלמות והבהרות נשיקות וחיבוקים

סה"כ 75 שעות אקדמיות.