

## **קורס הדרכה בתנועה ואימפרוביזציה – תוכנית לימודים להעמקת הקשר בין הגוף לנפש בתנועה**

**מטרת הקורס:** קורס הדרכה חד-שנתי של 'הללו' בית ספר למחול בשיתוף פעולה עם היחידה ללימודי תעודה של קרית החינוך "גבעת ושינגטון" המאפשר להתמקצע בהוראת התנועה והאימפרוביזציה

### **תוכנית הלימודים:**

**מעשי:** יוגה, תנועה התפתחותית, אימפרוביזציה, אילתור בזוגות ובקבוצה, (קונטאקט אימפרוביזציה) מדרש מחול תנועה אותנטית, בניית מערכי שיעור, עבודות ומבחנים.

**עיוני:** מדעים קורס מתוקשב -75 ש"א אנטומיה, פיזיולוגיה, פציעות ספורט (עזרה ראשונה 28 ש"א קורס חיצוני)

### **משך הקורס:**

326 שעות אקדמיות לימוד עיוני ומעשי, במסלול חד שנתי סה"כ 32 מפגשים.

### **ימי פעילות:**

ימי שלישי בוקר בין השעות 08:00-14:00

מדעים קורס מתוקשב . עזרה ראשונה 28 ש"א –קורס חיצוני בתשלום ניפרד

### **מקום הפעילות:**

הללו בית ספר למחול –רח' יעקוב אליאב 3, גבעת שאול, ירושלים .

### **הערות: ניתן להבחן רק לאחר:**

1. תשלום דמי הרשמה (על סך 200 ₪)באמצעות המחאה, אשראי, מזומן.
2. מילוי טופס הרשמה על פרטיו.
3. צרוף אישור רפואי.
4. ראיון אישי.

### **שכר לימוד:**

7,500 ₪ + 200 ₪ דמי הרשמה. עד 12 תשלומים בהמחאה או באשראי.  
(המחיר כולל דמי בחינה ותעודה)

### **תעודה:**

למסיימות בהצלחה את כל חובות הקורס (מבחנים, עבודות, תשלום), תינתן תעודת מדריכה מוסמכת מנחות בתנועה ואימפרוביזציה של היחידה ללימודי תעודה של קרית החינוך גבעת ושינגטון והללו בית ספר למחול .

### **תנאי הקבלה:**

- ✓ מבחן מעשי וראיון אישי
  - ✓ ניסיון מוכר בתחום התנועה והאימפרוביזציה
  - ✓ תינתן עדיפות לבעלת ניסיון בהדרכה
- מבחני כניסה:** מבחן מעשי וראיון אישי

## **קורס הדרכה בתנועה ואימפרוביזציה – סילבוס** **להעמקת הקשר בין הגוף לנפש בתנועה.**

**מנחות הקורס :** הגב' אהובה קורן שגיא – יוגה, קונטאקט אימפרוביזציה, ריקוד אותנטי .

הגב' טלי עופרי –אימפרוביזציה, תנועה, מתודיקה של האימפרוביזציה, בנית מערך שיעור

**שעות פעילות הקורס :** ימי שלישי 8:00-14:00

**משך הקורס :** התוכנית הינה חד שנתית 32 מפגשים 256 שעות אקדמאיות פרקטיקה בתנועה ומתודיקה .

70 שעות –מדעים : אנטומיה פיזיולוגיה , פציעות ספורט

סה"כ 326 שעות אקדמאיות

28 שעות – קורס עזרה ראשונה – קורס חיצוני

**מיקום :** סטודיו הללו רחוב יעקוב אליאב 3, גבעת שאול ירושלים

**הנושאים הנלמדים :** \*התבוננות בתנועה \* תנועה פנימית מול תנועה חיצונית \* מקור התנועה \* פנימיות התורה מעמיקה את העבודה התנועתית \* מדרש מחול \* תנועה תפילה \*הגוף כמשקולת \* מרכז הגוף \* שיווי משקל \*התייחסות ל:גוף נפש נשמה –מרכזי אנרגיה בגוף, חסימות, מגבלות תנועתיות \*תנועה בזוגות תוך הבנת הקשר שבין אדם לאדם \*הקשבה בתנועה \*מוטיבים תנועתיים \*דימויים \*תנועה במים

\*מוסיקה –השימוש במוסיקה והשפעותיה \*התייחסות לחלל שימוש באביזרים \*מעגל השנה השפעת חגים ואירועים על חשיבה תנועתית \*התנועה ככלי טיפולי כן או לא

\*\*מתודיקה, בניית מערכי שיעור, עמדת מדרך הדגמה ותרגול, מבחנים