

## 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 מכללת '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 שע"א אנטומיה, פיזיולוגיה, פציעות ספורט (עזרה ראשונה 28 שע"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 00:00-15:00  
מדעים קורס מתוקשב. עזרה ראשונה 28 ש"א – קורס חיצוני בתשלום ניפרד

### **מקום הפעילות:**

הללו בית ספר למחול – רח' כנפי נשרים 64 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 מכללת 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' הילה אנגל – אימפרוביזציה, תנועה תפילה, מתודיקה של האימפרוביזציה

**שעות פעילות הקורס :** ימי שלישי 9:00-15:00

**משך הקורס :** התוכנית הינה חד שנתי 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 כנפי נשרים 64 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 מדריך הדגמה ותרגול, מבחנים

מופע מסכם