



יום ראשון 01 אוגוסט 2021

### סילבוס קורס מחול אירובי 23,26-394820

#### מטרות הקורס

1. הקניית מושגי יסוד בטכניקת המחול המודרני.
2. הגברת המודעות הגופנית והמרחבית.
3. הקניית כלים לריקוד חופשי או מוגדר ככלי לשחרור וביטוי אישי.
4. יצירת מרחב לומד, מאפשר ופתוח להתנסות חווייתית בתנועה ובמחול.
5. שכלול איכות תנועתית.
6. הדגמת הזיקה שבין המוסיקה המלווה לבין הנדרש לביצוע מוטיבים תנועתיים באיכויות משתנות.
7. שימוש בחיזוק, הגמשה והרפיה של הגוף ככלי ליצירת איכויות תנועה מגוונות.

#### הנושאים

1. שיעור היכרות ופתיחת סמסטר, שיעור סיכום וסיום סמסטר.
2. עבודת רצפה לחיזוק שרירי גב ויציבה והגמשת מפרקים ושרירים.
3. אוריינטציה מרחבית, רמות גובה, כיוונים במרחב והזרימה ביניהם.
4. מוסיקה ואיכות תנועה, דגש על הפן התיאטרלי-סיפורי בתנועה.
5. תנועה משלימה ותנועה ניגודית – בזוגות ובקבוצות.
6. תרגילי פינה.
7. יצירת משפט תנועתי הכולל את כל המוטיבים שנלמדו (מרחב, גובה, זרימה ויכולת תנועתית).

#### תוכן הקורס

1. חימום מובנה המורכב מתרגילים החוזרים על עצמם ומתפתחים משיעור לשיעור- עבודה בעמידה ועל הרצפה, תוך שימוש ולמידה של מושגי היסוד במחול.
2. תנועה במרחב- יישום אלמנטים ומושגים תוך תזוזה מנקודה לנקודה במרחב, בליווי מוסיקה בסגנונות ומקצבים שונים.
3. לימוד קטע מחול מוגדר ומובנה (קומבינציה) המורכב מאלמנטים תנועתיים שונים המתחברים לרצף תנועתי אחד.
4. ריקוד חופשי- תנועה חופשית במרחב על- פי היכולת והרצונות האישיים של כל תלמיד, ובעזרת הנחיה של המורה.
- 5.
6. חובות הסטודנט
1. נוכחות
2. השתתפות פעילה, תוך לקיחת אחריות אישית על תהליך ההתקדמות ואיכותו.
3. ביגוד נוח ומותאם לדרישות הקורס.

#### הערכת הסטודנט



65% נוכחות ומעורבות פעילה בכל חלקי השיעור

35% התרשמות אישית על פי תהליך הלמידה האישי של כל סטודנט. למידה וידיעת התרגילים והריקוד

באופן עצמאי, הבנה ויכולת תנועתית מאמץ והתמדה .