



סילבוס הקורס

אירובי-דאנס

שם הקורס: אירובי דאנס.

שם המורה: מיטל אדרי.

כיתה: ז'-ט'.

1. אני מאמינה:

הריקוד הוא כלי עוצמתי לחיבור גוף ונפש,

התנועה של הגוף היא הדרך שלנו לדבר את עצמנו.

הדרך שלנו להתחבר, להשתחרר, לגעת ולדבר את עצמנו.

בקורס אנחנו נרקוד את עצמנו בסגנונות שונים- ג'אז, היפופ ומחול מודרני.

לכל אחת יש את המרחב האישי שלה, בה היא מתחברת לעצמה, תוך הקשבה עצמית פנימה.

2. מה בקורס?

בקורס אירובי דאנס נלמד צעדי בסיס של אירובי קלאסי, עליהם נלביש תנועות ריקוד ממגוון עולמות ריקוד ובסגנונות שונים, לפי רצון המשתתפות והתאמה למוזיקה.

(בג'אז, היפופ ומחול מודרני)

נחבר קומבינציות מגוונות ולבסוף ניצור ריקודים מובנים אותם נרקוד במרחב.

3. מבנה השיעור:

השיעור מורכב משלושה חלקים עיקריים:

1. **חימום:** העלאת דופק, תרגילי קואורדינציה, תרגילי כוח/יציבה.

2. **בנית הריקוד ע"פ שלבים:** למידת קומבינציה וחזרה (קטע ריקוד מובנה)

3. **מתיחות:** שחרור והרפייה.

4. **תרומת הקורס במישורים השונים:**

• במישור האישי-ריגשי-חברתי:

התנועה תורמת לבניית דימוי עצמי ודימוי גוף ומשמעותית בפיתוח תדמית חיובית לגבי "האני" הפרטי של כל אחת, התנועה מחברת אותנו לגוף שלנו, מפתחת ובונה ביטחון עצמי הן בעיני עצמי והן בעיני החברה.

בנוסף, לתנועה ולריקוד יש את היכולת לבצע ריפוי לגוף ולנפש

בנוסף, הריקוד הוא כלי תרפיסטי באם יש לנו קרקע יציבה ואופטימלית להשתחרר, להרגיש ולהתחבר לעצמנו התנועה אף תורמת בפיתוח מיומנויות חברתיות במפגש במרחב.

• במישור הגופני-קוגניטיבי:

הריקוד משפר יכולות גופניות: סיבולת לב ריאה – כשאני רוקדות בדופק מואץ ולאורך זמן

התנועה אף משפרת את הקואורדינציה-

כשאנחנו רוקדות בתיאום ובשיתוף פעולה של כלל האיברים.

בזמן הריקוד ישנו ויסות של אלמנטים שונים לכדי פעולה משולבת והרמונית אחת.

בנוסף אנו מחזקות את שרירי הליבה שלנו תורמות לשיווי משקל הגוף ויציבה נכונה.

תרומה נוספת היא, אימון וחיזוק זיכרון תנועתי במרחב בשעת הריקוד.

• במישור הבריאותי מנטלי-

במהלך ריקוד ממושך מופרשים לנו הורמונים שונים - אנדורפינים אשר תורמים לעליית מצב הרוח ותחושת השמחה שלנו ואף משככים כאבים.

ובהיבט הבריאותי נצפה לירידה בריכוזי השומנים בדם, ברמת הסוכר ובערכי לחץ הדם, שיפור הכושר הגופני ועמו עלייה ברמת התפקוד היומיומית יעידו על השיפור הפיזיולוגי המיוחל, ואילו השלווה והרוגע שישתלטו על חיינו יכולים להעיד על התועלת הנפשית.

מיטל אדרי