

תכנית להכשרת מדריך מחול אירובי ואירובי קיקבוקס

ראש תחום: שרון ירדן M.P.E

sharony@wingate.org.il

2 תעודות:

מדריך דאנס

מדריך אירובי קיקבוקס

מטרת התוכנית:

מטרת הקורס הינה להכשיר מדריכי תנועה בוגרים למדריכי מחול אירובי ואירובי קיקבוקס. להקנות לסטודנטים ידע יישומי ומיומנות לשם בניית אימוני סטודיו מגוונים לשיפור איכות חיים וכושר גופני בקבוצות.

יעדים:

1. רכישת ידע ומיומנות להעברת אימוני מחול אירובי ואירובי קיקבוקס.
2. רכישת ידע, הבנה ויישום מרכיבי הכושר הגופני באימוני הסטודיו.
3. התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיית היעד תוך הבטחת הנאה וסביבת פעילות בטוחה.

תנאי קבלה לקורס:

- גיל 17 ומעלה.
- מדריך תנועה מוסמך אשר למד לימודי מדעים.
- אישור רפואי המעיד על בריאות תקינה ועל כשירות לעסוק בפעילות גופנית.

מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן קבלה מעשי.

תכנית הלימודים לקורס כולל 60 שעות כמפורט להלן:

- תרגול מעשי- 60 שעות.

אופן הערכה בקורס ודרישות התלמיד:

1. על התלמיד להיות נוכח בשיעורים המעשיים 80% לפחות.
2. ציון עובר במקצועות הלימוד העיוניים והמעשיים- 70.

3. התלמיד ייבחן במבחנים מעשיים:

- 1- מבחן הדרכה דאנס.
- 2- מבחן הדרכה אירובי קיקבוקס.

דרישות בהתאם לתעודה:

1. עבור תעודת **מדריך דאנס** יהיה על התלמיד:
 - לקבל ציון עובר בכל מקצועות הלימוד העיוניים והמעשיים הנלווים (70 ומעלה).
 - לקבל ציון עובר (70 ומעלה) בציון המשוקלל של שני מבחני ההדרכה (רצפה ומדרגה).
 - אי קבלת תעודת מדריך מחול אירובי אינה מפריעה בקבלת יתר תעודות ההדרכה.
2. עבור תעודת **מדריך אירובי קיקבוקס** יהיה על התלמיד:
 - לקבל ציון עובר בכל מקצועות הלימוד העיוניים והמעשיים הנלווים (70 ומעלה).
 - לקבל ציון עובר (70 ומעלה) במבחן ההדרכה.
 - אי קבלת תעודת מדריך אירובי קיקבוקס אינה מפריעה בקבלת יתר תעודות ההדרכה.

*******הסילבוס ניתן לשינוי בהתאם להחלטת בית הספר*******

סילבוס קורס אירובי וכושר גופני בסטודיו

כתיבה מקצועית: שרון ירדן

מספר	מקצוע לימוד- נושא	שעות אקדמאיות ופירוט זום/ כיתה/ מעשי (ניתן ללמד יחידות 1-4 באופן מקוון ובהתאם להחלטת בית הספר)	מבחן	עמודים
1	דאנס	28 שעות	6 שעות מבחן מעשי	4-6
		טרמינולוגיה, מוזיקה וחלוקת הבית המוזיקלי- 2 שעות עיוני/ מעשי.		
		לימוד מחול אירובי רצפה- 10 שעות מעשי.		
		לימוד מחול אירובי מדרגה- 10 שעות מעשי.		
		אירובי דאנס- 8 שעות מעשי.		
2	אירובי קיקבוקס	20 שעות	6 שעות מבחן מעשי	7-9
		טרמינולוגיה, מוזיקה וחלוקת הבית המוזיקלי- 2 שעות עיוני/ מעשי.		
		לימוד ותרגול מיומנויות ספציפיות		

דאנס- 34 שעות

רשאי ללמד את "מחול אירובי" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. מומחה תוכן.

מטרות הקורס:

1. הכרת מושגים ומונחים במחול אירובי/ דאנס.
2. הכרת שיטות אימון דאנס.
3. הכרת התרגילים השונים בדאנס.

תיאור הקורס:

במסגרת הקורס יכירו התלמידים את שיטות ההדרכה השונות ללימוד אימון דאנס תוך תרגול והתנסות בהדרכת התכנים.

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים ממפגשים מעשיים.

דרישות הקורס:

- נוכחות ב-80% מהשיעורים.
- מבחן הדרכה מעשי.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
2	• הגדרת מושגים: • BEAT PER MINUTE -BPM. • PITCH - (מתח צליל) - התאמת מהירות המוזיקה לסוג השיעור • BEAT - קצב. • QUEING - תזמון הנחיות מילוליות בהתאם לשמיעת המוזיקה. • בית מוזיקלי- 32 ספירות. • חלוקת הבית המוסיקלי לתבניות: פראזה (8 ספירות), משפט (16 ספירות). • התאמת האינטונציה לסוג השיעור.	1
3	• לימוד ותרגול צורת אימון דאנס.	2
3	• המשך לימוד ותרגול צורת אימון דאנס.	3
4	• המשך לימוד ותרגול צורת אימון דאנס.	4
3	• לימוד ותרגול צורת אימון דאנס.	5
3	• המשך לימוד ותרגול צורת אימון דאנס.	6
4	• המשך לימוד ותרגול צורת אימון דאנס.	7
4	• לימוד ותרגול אירובי דאנס.	8

4	• המשך לימוד ותרגול אירובי דאנס.	9
6	• מבחן הדרכה.	10

מבחן הדרכה (6 שעות)

רשאי לבחון את "התנסות במבחני הדרכה" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. מומחה תוכן.

פירוט מבחני הדרכה:

- אורך המבחן- 10 דקות רצופות (5 דקות רצפה ו-5 דקות מדרגה).
- חובת הגשת מערך אימון באורך מלא (45-60 דקות).
- המבחן יהיה אך ורק על החלק העיקרי ממערך השיעור.
- המבחן חייב להיות על המערך אימון שהוגש.
- בסיום יום מבחן ההדרכה יינתן משוב אישי וציון.

אופן מתן הערכת הציון לתלמיד יהיה על פי הטבלה הבאה:

ממוצע ציון	קריטריונים		אחוז מהציון	נושא
	מתן ציון מ 1 עד 5		50%	עמדת מדריך
		עמידה ומיקום לפי הקבוצה		
		שימוש בקול		
		שליטה בקבוצה (ביטחון עצמי)		
		הנחיית תרגילים (באופן ברור ומובן למתאמנים)		
		הדגמה (מיומנות אישית)		
		תיקון שגיאות		
		מתן מודיפיקציה (הקלה או העלאת רמת הקושי)		
		בטיחות ואחריות בהדרכה		
		הנחיית מדריך (Queing)		
		רצף וזרימה בין התרגילים		
	מתן ציון מ 1 עד 7		35%	תכנון אימון
		ארגון השיעור (ציוד, מתקן)		
		וויסות עצימות אימון		
		התאמת התרגילים לרמת החניכים		
		השגת מטרת השיעור		
		כוריאוגרפיה, שימוש בפאות המדרגה, שינוי חזית, מגוון תנועות, סימטריה, היצמדות למוסיקה		
	מתן ציון מ 1 עד 3		15%	הערכה כללית
		אנרגיות המדריך		
		חוויית המתאמנים		
		שליטה במערך השיעור		
		הגשת משימות במהלך הקורס ומערך שיעור שהוגש לבחינה		
		ניסיון הדרכות קודם במהלך השיעורים		
	סך הכל ציון:			

אירובי קיקבוקס- 26 שעות

רשאי ללמד את "אירובי קיקבוקס" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. מומחה תוכן.

מטרות הקורס:

1. הכרת מושגים ומונחים באירובי קיקבוקס
2. הכרת שיטות אימון אירובי קיקבוקס.
3. הכרת התרגילים השונים באירובי קיקבוקס.

תיאור הקורס:

במסגרת הקורס יכירו התלמידים כיצד לבנות ולתכנן שיעור באירובי קיקבוקס וזאת תוך התנסות מעשית בלימוד התכנים השונים ותרגול המיומנויות.

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים ממפגשים מעשיים.

דרישות הקורס:

- נוכחות ב-80% מהשיעורים.
- מבחן הדרכה מעשי.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
4	• מתן רקע על אירובי קיקבוקס ואומנויות לחימה. • שיעור באורך של 45 דקות. • עקרונות מערך השיעור (חימום, חלק עיקרי, שחרור). • לימוד עמדת מדריך והבנת קהל המתאמנים. • לימוד מקצב ושליטה במוזיקה. • ניתוח השיעור המעשי תוך תרגול הנלמד.	1
4	• לימוד ותרגול טכניקות ידיים ורגליים, טכניקות הגנה והתקפה (יסודות). • לימוד התחמקויות. • תרגול בזוגות הגנה והתקפה. • שיעור באורך של 45 דקות וניתוח השיעור המעשי תוך תרגול הנלמד.	2
4	• לימוד ותרגול טכניקות מרפקים ומכות מורכבות (לדוגמא סופרמן). • שיעור באורך של 45 דקות. • תרגול ויישום הנלמד עד כה.	3
4	• תרגול המיומנויות שנלמדו תוך התנסות בהדרכות קצרות של התלמידים על הקבוצה.	4

	• לימוד בניית מערך שיעור.	
4	• תרגול המיומנויות שנלמדו תוך התנסות בהדרכות קצרות של התלמידים על הקבוצה. • לימוד בניית מערך שיעור.	5
6	• מבחן הדרכה.	6

מבחן הדרכה (6 שעות)

רשאי לבחון את "אירובי קיקבוקס" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. מומחה תוכן.

פירוט מבחני הדרכה:

- אורך המבחן- 7 דקות רצופות.
- חובת הגשת מערך אימון באורך מלא (45-60 דקות).
- המבחן יהיה אך ורק על החלק העיקרי ממערך השיעור.
- המבחן חייב להיות על המערך אימון שהוגש.
- בסיום יום מבחן ההדרכה יינתן משוב אישי וציון.

אופן מתן הערכת הציון לתלמיד יהיה על פי הטבלה הבאה:

ממוצע ציון	קריטריונים		אחוז מהציון	נושא
	מתן ציון מ1 עד 5		50%	עמדת מדריך
		עמידה ומיקום לפי הקבוצה		
		שימוש בקול		
		שליטה בקבוצה (ביטחון עצמי)		
		הנחיית תרגילים (באופן ברור ומובן למתאמנים)		
		הדגמה (מיומנות אישית)		
		תיקון שגיאות		
		מתן מודיפיקציה (הקלה או העלאת רמת הקושי)		
		בטיחות ואחריות בהדרכה		
		הנחיית מדריך (Queing)		
		רצף וזרימה בין התרגילים		
		מתן ציון מ1 עד 7		
		ארגון השיעור (ציוד, מתקן)		
		וויסות עציםות אימון		
		התאמת התרגילים לרמת החניכים		
		השגת מטרת השיעור		
		כוריאוגרפיה, שינוי חזית, מגוון תנועות, סימטריה		
	מתן ציון מ1 עד 3		15%	הערכה כללית
		אנרגיות המדריך		
		חוויית המתאמנים		
		שליטה במערך השיעור		
		הגשת משימות במהלך הקורס ומערך שיעור שהוגש לבחינה		
		ניסיון הדרכות קודם במהלך השיעורים		
	סך הכל ציון:			