

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
אגף א' אמנויות
הפיקוח על החינוך למחול

המלצה לסילבוס : אנטומיה ופיזיולוגיה – יישומי למחול

מטרות

- הרחבת בסיס הידע העיוני באנטומיה .
- הכרה והבנת המאפיינים הייחודיים של סגנונות המחול והמשמעות האנטומית והפיסיולוגית הנגזרת מהם.

תוכנית הלימודים

שיעור מס'	נושא השיעור
1.	סקירת מערכות הגוף ותפקידן
2.	סקירת מערכות הגוף ותפקידן
3.	סוגי רקמות , מערכת השלד
4.	שלד – שמות העצמות סוגי מפרקים, מושגים בניתוח תנועה
5.	מושגים בניתוח תנועה ומישורי תנועה
6.	מישורי תנועה וניתוח תנועה
7.	עמוד השדרה
8.	המשך עמוד השדרה + פציעות
9.	מפרק הירך והאגן
10.	מפרק הירך המשך + פציעות
11.	כף הרגל
12.	כף הרגל המשך + פציעות
13.	מערכת שרירי השלד
14.	שרירי שלד המשך + פציעות
15.	יציבה
16.	מעגלי אנרגיה

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
אגף א' אמנויות
הפיקוח על החינוך למחול

מעגלי אנרגיה המשך	.17
מעגלי אנרגיה	.18
מעגלי אנרגיה	.19
צח"מ, חוב החמצן , אובלה	.20
צח"מ, חוב החמצן	.21
מערכת הנשימה	.22
מערכת הנשימה	.23
מערכת הלב וכלי הדם	.24
מערכת הלב וכלי הדם	.25
מערכת הלב וכלי הדם	.26
מערכת השרירים	.27
מערכת השרירים- שת"פ בין שרירים, סוגי התכווצות	.28
מערכת השרירים	.29
מערכת השרירים	.30

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
אגף א' אמנויות
הפיקוח על החינוך למחול

דרכי הוראה

שיטות ההוראה מיועדות לקיים רמת מעורבות של הסטודנט, לאפשר לו למידה אקטיבית ולחדד את יכולתו ליישב בעיות וליישם את החומר הנלמד. ההוראה תתבסס על הרצאות ודיונים.

חובות התלמיד

- * נוכחות חובה.
- * השתתפות מלאה ופעילה בשיעורים.
- * עמידה במבחני הסמסטר.

מרכיבי הציון

- מבחנים סמסטריאליים 100%

מקורות

- אליקים, אלון ונמט, דן. (2008). פעילות גופנית בילדים בבריאות ובחולי.ח.א. יהלום.
- נייס, שחר וענבר, עומרי. (2003). הפיזיולוגיה של המאמץ. פוקוס בע"מ.
- זולברג, גיל. (2008). יציבה ותנועה: ליקויי יציבה ומגבלות במערכת התנועה אבחון מניעה וטיפול. זולברג.
- תמיר, ערן. (1997). אנטומיה פיזיולוגיה ופתולוגיה של גוף האדם. ערוץ נוסף בע"מ.
- Kapit, wynn & Elson, Lawrence.(2002).the Anatomy coloring book.Cummings.
- Netter, Frank.(2006). Atlas of human anatomy. Elsevier.U.S.
- Sevey fitt, Sally.(1996). Dance kinesiology. schrimmer books.U.K