

## טבלת מעקב תלמידים ללימודי בצ'אטה

הנחיות לשימוש בטבלה:

1. מעקב אחר שיעורים שהושלמו:  
בכל פעם שאתם משתתפים בשיעור, סמנו ✓ בעמודת "הושלם" ליד שם השיעור.
2. רישום תאריך סיום:  
רשמו את התאריך שבו השתתפתם בשיעור בעמודת "תאריך סיום".
3. הדפסת הטבלה:  
מומלץ להדפיס את הטבלה ולתלות אותה בבית או לשמור אותה בקובץ מעקב דיגיטלי.

רמה	שם השיעור	✓ הושלם	תאריך סיום
רמה 1: בסיס	שיעור 1: צעדי בסיס		
	שיעור 2: סיבובים בסיסיים		
	שיעור 3: מסגרת והובלה		
	שיעור 4: מעברי אחיזת		
	שיעור 5: חיבור רגשי ואתיקה		
	שיעור 6: מוזיקליות בסיסית		
	שיעור 7: שילוב צעדים וסיבובים		
	שיעור 8: חזרה ושיפור יסודות		
רמה 2: טכניקה	שיעור 9: סליידים בסיסיים		

		שיעור 10: סיבובים מתקדמים (1)	
		שיעור 11: סיבובים מתקדמים (2)	
		שיעור 12: עבודת גוף בסיסית	
		שיעור 13: מעברי ידיים	
		שיעור 14: דינמיקה זוגית	
		שיעור 15: סיבובי ראש בסיסיים	
		שיעור 16: חזרה ושיפור טכניקה	
	רמה 3: בינוני	שיעור 17: שאדאו פוזישן	
		שיעור 18: משחקי ידיים ורגליים (1)	
		שיעור 19: משחקי ידיים ורגליים (2)	
		שיעור 20: מוזיקליות מתקדמת	
		שיעור 21: פירוקי גוף מורכבים	
		שיעור 22: עבודת מסגרת מתקדמת	
		שיעור 23: דספלוטות בסיסיות	
		שיעור 24: חזרה ושיפור בינוני	

		שיעור 25: השכבות בסיסיות	רמה 4: מתקדמים
		שיעור 26: סיבובי גב	
		שיעור 27: שאדאו מתקדם	
		שיעור 28: גלים מתקדמים	
		שיעור 29: טוויסטר	
		שיעור 30: ספינים מתקדמים	
		שיעור 31: רצפה	
		שיעור 32: חזרה ושיפור מתקדמים	
		שיעור 33: אוף באלאנס	רמה 5: מאסטר
		שיעור 34: ספינים מורכבים	
		שיעור 35: דספלוטות מתקדמות	
		שיעור 36: טכניקות אלתור	
		שיעור 37: ריקוד אישי (1)	
		שיעור 38: ריקוד אישי (2)	
		שיעור 39: מופע זוגי	
		שיעור 40: סיום והערכה	



## צרו קשר:

ניתן לתאם פגישה עם יועץ ב: 054-4876767 | 077-7781383  
או במיילים: [info@cyber-school.co.il](mailto:info@cyber-school.co.il) | [info@cyberdance.org.il](mailto:info@cyberdance.org.il)  
כתובת האתר: [www.cyberdance.org.il](http://www.cyberdance.org.il)

בברכה,

צוות סייבר דאנס - העמותה שמקדמת חיבור בין עולם המחול לעולם הטכנולוגיה