

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

התאמת תכנית הלימודים באמנות המחול למדיניות הלמידה המשמעותית לכתות י'-י"ב החל משנת תשע"ה

צוות אגף אמנויות
הפיקוח על המחול
מאי, 2014

תכנית הלימודים לתלמידים שיחלו את לימודיהם בכתה י' משנה"ל תשע"ה ואילך

לקהל המורים למחול

מסמכי ההלימה שלפניכם נועדו ללוות אתכם המורים, ולהתוות דרך בהוראת הנושאים המופיעים בתכנית הלימודים.

השיקולים שהובילו אותנו בבניית המסמכים:

- עדכון תכנית לימודים בהלימה להקצאת השעות הניתנת ע"י המשרד.
- השאיפה להעמיק בנושאים נבחרים, שתאפשר גיוון בשאלות הבגרות, פיתוח דרכי הערכה חלופיות והשאת מקום לביטוי אישי ומקצועי של התלמידים.
- יצירת בסיס וליבה בהוראת הנושאים שבתוכניות הלימודים.
- מתן מנעד בחירה רחב יותר על פי התמחויות של כל מורה ובהתאם לאוכלוסיית התלמידים אותה הוא מלמד.
- שילוב פדגוגיה דיגיטלית, חשיבה, ערכים בהתאם למהות הלמידה המשמעותית. השבת האחריות של הלמידה לתלמידים באמצעות דיונים משמעותיים ולמידה עצמית גם מחוץ לתחומי בית הספר, שילוב התלמידים באמצעות תחום הדעת בחיי הקהילה הבית ספרית והיישובית.
- 70% מתוך נושאי תכנית הלימודים – פרקי בסיס המיומנויות והידע - יכללו בפרקי החובה לבחינות הבגרות.
- 30% הנותרים יילמדו בהרחבה והעמקה על פי תכנית בית ספרית הנושאים העומדים לבחירת צוותי בתי הספר מסומנים בירוק. חלק שזה של התכנית (30%) יוערך במגוון דרכי הערכה בהתאם לבחירת המורה (מבחן בית ספרי, תלקיט תמ"י, PBL; עבודת חקר).

בהצלחה לכולנו,
ד"ר נורית רון
מנהלת אגף אמנויות ומפמ"ר מחול

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

תכנית לימודים מחול כתחום התמחות לכיתות י' – יב'

פתח דבר 10.1 06

מחול הוא צורך אנושי בסיסי והוא משקף את הערכים החברתיים, התרבותיים של החברה בישראל על מגזריה וגווניה השונים שכן המפגש עם הטבע הארץ ישראלי, מעורר את התחושות הטבעיות שבאדם ונחשפים בו רבדים אנושיים נוספים המאפשרים לאדם דרכים נוספות לתקשר באמצעות תנועות גופו, בחושיו ובאינסטינקטים שלו ולבטא זאת במחול. המחול בהיותו הוליסטי נותן ביטוי ומפתח את העולם הרגשי, הגופני, האסתטי, האינטלקטואלי והרוחני כרכיבים וכמכלול בעולמו של היחיד כאינדיבידואל וכחלק מהחברה. בכל העולם אנשים רוקדים על מנת לבטא את זהותם ואת המורשת התרבותית שלהם, וכדי לבטא ולבחון את האופן בו הם מבינים את חייהם ותקופתם. המחול חיוני וחשוב בכל חברה הבוחנת את זהותה, השתייכותה וערכיה. המחול הינו חלק חשוב וחיוני במארג החיים העכשווי, המודרני והרב תרבותי. על כן המחול הוא מאבני היסוד של החינוך, באמצעותו ניתן לחנך ולטפח אדם הומניסטי. המחול נוצר, מבוצע ונצפה על ידי אנשים בכל גיל, יכולת ורקע חברתי ותרבותי. למחול שפה ייחודית, חיה, משתנה ובעלת סימנים, סמלים ודימויים המבדילים אותה משפות האמנות האחרות. המחול מעניק טעם, תוכן ומשמעות לחיי האדם. יתרה מזאת באמצעות המחול ניתן לבטא עולם פנימי ככלל ופנימי אמוני בפרט. ובכך להפנימו ואף להעצימו. לאור כל זאת נובעת חובתה וזכותה של מערכת החינוך לטפח את יסודות המחול כחלק מהתרבות הכללית וכן לתת ביטוי לייחודיות של כל אחת מהקבוצות בחברה הישראלית.

המחול במערכת החינוך

התפיסה הרעיונית של תחום המחול במערכת החינוך מתבססת על שתי גישות המשלימות זו את זו :

- א. **"מחול לכל"** - מהווה את הבסיס הראשוני והרחב בתחום המחול. התוכנית* של "מחול לכל" מכוונת לכלל התלמידים במערכת החינוך ומאפשרת השתתפות כלל התלמידים בפעילות המחול ברמות מגוונות כולל תלמידים בעלי צרכים מיוחדים.
- ב. **"מחול כתחום התמחות"** - הרחבה והעמקה ולימוד מובנה של תחום המחול כמקצוע בחירה לתלמידים הלומדים את מקצוע המחול כתחום התמחות בכיתות י' – יב'

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

התכנית הלאומית ללמידה משמעותית

התכנית הלאומית ללמידה משמעותית הינה תכנית להטמעת מדיניות משרד החינוך, הדוגלת בקידום למידה מעמיקה המעודדת למידה פעילה וחוייתית, עבודת צוות, חשיבה וחקר, ומכשירה את הלומד להתמודד עם אתגרי המאה ה-21. למידה משמעותית מושתתת על 3 עקרונות מרכזיים: ערך ללומד ולחברה, מעורבות הלומד והמלמד, ורלוונטיות ללומד. עקרונות אלה מתוכננים להיות מוטמעים ומשולבים בפעילות מערכת החינוך כולה, בארגון הלימודים ובתהליכי ההוראה, למידה והערכה, תוך העצמת האוטונומיה הבית ספרית, החל משנת הלימודים תשע"ה.

מושגים

התאמת תכנית הלימודים – עריכת תכנית לימודים בהתאם למדיניות למידה משמעותית וזאת בשלושה שלבים עיקריים: (1) הלימה, (2) חלוקה ו-(3) שילוב:

1. הלימה – התאמת היקף החומר להיקף השעות באופן שמאפשר מידה סבירה של העמקה בכל חלקי התכנית, **(תכנים שעברו הלימה מסומנים בורוד)**.
2. חלוקה – הבחנה בכל תחום דעת בין בסיס הידע והמיומנות – פרקי חובה בהיקף של 70% (הם ללא סימון מיוחד ע"ג התוכנית) לבין מיומנויות להרחבה והעמקה – פרקי בחירה בהיקף של 30% מן החומר **(מסומנים בצבע ירוק)**.
3. שילוב – עריכה מחודשת של תכנית לימודים תוך שילוב הנחיות, המלצות ודגשים המקדמים למידה משמעותית בתחום הדעת.

הנחת יסוד

תכניות הלימודים המותאמות, יהיו תוצר ביניים ויהיו תקפות למשך 3-5 שנים. במהלך תקופה זו יגובשו תכניות לימודים חדשות בהלימה למדיניות הלמידה המשמעותית. כחלק מהתוכנית הלאומית ללמידה משמעותית, תכנית זו תתמקד במחול כתחום התמחות ותתמקד בשלושת הערכים של הלמידה המשמעותית: ערך ללומד ולחברה, מעורבות הלומד והמלמד ורלוונטיות ללומד. מסמכי ההלימה שלפניכם נועדו ללוות אתכם המורים, ולהתוות דרך בהוראת הנושאים המופיעים בתכנית הלימודים. המסמך כולל הלימה, חלוקה ושילוב בתוכנית הלימודים.

הרציונאל

תוכנית הלימודים במחול כ"תחום התמחות" מכוונת להכשיר את התלמידים למפגש משמעותי עם המחול ולקדם באמצעותו למידה משמעותית, תוך כדי התנסות מעשית וחוייתית עם אמנות המחול ולפתח בתלמידים את הכישורים התנועתיים-מוטוריים, קוגניטיביים רגשיים וחברתיים. באמצעות תוכנית זו יכירו התלמידים את שפת המחול על מרכיבי ההבעה הרבים והמגוונים שלה

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

כשפה חיה, דינאמית ומתפתחת המגיבה לסביבה הפיסית, החומרית, התרבותית, החברתית והפוליטית, כשפה המשתנה מתקופה לתקופה, מחברה לחברה, מתרבות לתרבות ומאומן לאומן. תכנית זו מיועדת לתלמידי בתי הספר בחינוך הממלכתי והממלכתי דתי. נקודת המוצא בחינוך הממלכתי דתי היא תפיסת המחול כמפתח חשוב למודעות לזהות האמונית-דתית וככלי ביטוי ייחודי ועוצמתי שלה.

תפיסת לימודי המחול בחינוך הדתי על פי משנת החמד

במשנת החמד נאמר: "יסוד חשוב בתפיסתו של החמד הוא הציווי '**בכל דרכך זעהו**' גם הלימודים הקרויים 'כלליים' הם מסילות להכרת פעולתו של הבורא בעולם היצירה והעשייה... בחנכו להשתלבות בכל תחומי העשייה... יקנה החמ"ד לתלמידיו יסודות במדעי הרוח הכלליים, בחינוך המדעי, בחינוך האמנותי ובמקצועות הטכנולוגיים, ויכשירם להתמודד עם אותם התחומים של התרבות הכללית הנוגדים את השקפות החמ"ד". * מתוך החוברת "קווים מנחים למדיניות החמד, הוצאת משרד החינוך תשנ"ג, סעיף 2.2, עמ' 14

בדורנו, בתהליך שיבת עם ישראל לארצו, הולכת ונוצרת מחדש גם תרבותנו הלאומית. המפגש עם הטבע הארץ ישראלי, מעורר את התחושות הטבעיות שבאדם ונחשפים בו רבדים אנושיים נוספים המאפשרים דרכים נוספות להתקשר לקודש באמצעות תנועות גופו, בחושי ובאינסטינקטים שלו.

ההכרה בחשיבות של דרכים אלו מדגישה את הצורך לפתח זיקה לעולם האסתטי וכן מתבקשת התייחסות מחודשת לגוף, לטבעיות הנטועה באדם ולמקומם של אלה בעבודת ה'. על כן חשוב לימוד מעמיק ורחב אופקים בתחום הריקוד, המחול והתנועה שהם גם מרכיב חשוב בתרבות היהודית הישראלית המתחדשת.

הנטייה הגוברת בשנים האחרונות בציבור הדתי לעסוק בתחום המחול כמו בשאר תחומי האומנות, מעידה על צורך אותנטי בכלי ביטוי עשירים ומגוונים יותר, והופכת את העיסוק במחול למחויבות חינוכית ואמונית ממעלה ראשונה.

לימוד תכנים ייחודיים בתחום התנועה והמחול לחינוך הדתי הוא צעד חשוב בפיתוח המחול כשפה ראשונית והעצמתה בקודש. כלומר, בניית בסיס שלם ודינאמי לעבודת ה' הכוללת את הגוף ומקומו בקודש וכן תשתית לחינוך לצניעות ללא הדחקה והפחתת ערך הגוף.

טיפוח גישה יהודית יוצרת בתחום התנועה והמחול המבוססת על המקורות, תוך שיח מתמיד עם עולם תרבותי מן המערב והמזרח, תיצור בסיס רחב ומעמיק ליצירה יהודית-ישראלית אותנטית. פיתוח תחומים אלה יתרום לטיפוח תלמידים שזהותם האמונית תפרה את יצירתיותם ותועצם ממנה. כמו כן יפתחו התלמידים את כישוריהם כרוקדים כיוצרים וכצופים מושכלים המביעים את אמונתם באמנות, שותפים לשיח התרבותי בחברה הישראלית ותורמים לה פן ייחודי, איכותי ואותנטי.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

מפרט התכנים

- בכל פרק קיימים נושאי חובה שהם ליבה מחייבת ומשותפת לכלל התלמידים המתמחים במקצוע מחול ונושאי בחירה והיקפם מסומנים בירוק.
הבחירה נותנת מענה לגישה הפלורליסטית העומדת בבסיס ה"אני מאמין" של מקצוע המחול בבתי הספר במערכת החינוך, ומאפשרת לכל בית ספר לבחור נושאי לימוד בהתאם לתפיסה התרבותית והחברתית שלו.
- שילוב תכנים ומטרות ייחודיים לבית הספר הממלכתי דתי ולבתי ספר ממלכתיים המעוניינים לשלב ולהעמיק בתכנים מן היהדות ומהמקורות.
- בהיקף הנושאים והפרקים המרכזיים ובמודולאריות שהיא מאפשרת, להלן פרוט :
א. חלק ראשון - "היבטים תיאורטיים ועיוניים במחול"
החדשנות היא בחלוקה לפרקי חובה המהווים 70% ופרקי בחירה המהווים 30% והאפשרות להרחיב בנושאי הבחירה נוספים.
 - תולדות המחול - הכוללות תולדות המחול במערב ומחול בישראל.
 - אנטומיה יישומית למחול
 - מוסיקה למחולכל אחד מהנושאים בחלק "היבטים תיאורטיים ועיוניים במחול" כולל פרקי חובה ובנוסף, פרקים לבחירה לשיקול הדעת של כל מורה.
- ב. חלק שני - "טכניקה סגנונות במחול וכוריאוגרפיה"**
החדשנות היא בחלוקה לפרקי חובה המהווים 70% ופרקי בחירה המהווים 30% והאפשרות להרחיב בנושאי הבחירה נוספים.
 - 1 יח"ל טכניקות וסגנונות במחול - בלט קלאסי ו/או מחול מודרני ועכשווי.
 - 1 יח"ל כוריאוגרפיה.
- ג. חלק שלישי - חדש בתוך פרקי ההרחבה והעמקה לבחירת המורה :**
התמחות באחת הסוגות (ז'אנרים) במחול כמו מחול אתני, מחולות עם, ג'אז, פלמנקו, ריקודים סלוניים וכדומה או מתחום כתב התנועה, שיבחרו על פי התפיסה האמנותית והמקצועית של כל אחד ממרכזי מגמות המחול והצוות הפדגוגי של בית הספר ועל פי תכנית זו
- **מסגרות לימודי המחול :**
לימוד התוכנית שלא במסגרת מגמה מאפשרת בניית תכנית בית ספרית מיחידות ופרקים בודדים על פי בחירת בית הספר (כמקצועות מדף) .

מטרות כלליות תוך שילוב מקדמי למידה משמעותית

1. **הכרה והבנת אמנות המחול ושפתה.**
 - הכרה והבנה של מדיום המחול על כלליו ומרכיביו הייחודיים.
 - הכרת המחול כמדיום אמנותי שיש בו ביטוי אסתטי צורני לרעיונות, לתכנים, לרגשות ולניסיון חיים של היחיד והקבוצה.
 - הכרה של הסוגות (ז'אנרים) והסגנונות השונים במחול והבחנה בין המאפיינים הייחודיים והמשותפים להם.
 - הכרה והבנה של כתב תנועה.
 - פיתוח יכולת התנועה והריקוד על פי שפת המחול.
 - הכרה באמנות המחול כביטוי אישי תלוי תרבות

ערך : קידום ערכי של מעורבות חברתית, חופש ביטוי, דמוקרטיה וסובלנות.

מעורבות : הנחייה בעבודת חקר תנועתית וצפייה מודרכת באמנות המחול המאפשרים ללומד לפתח ראייה רלוונטית וביקורתית לאמנות המחול ושפתה.

רלוונטיות : פיתוח מיומנות אישית בשפת המחול, באמצעות פיתוח טכני, צפייה ועבודת חקר תנועתית מקדמים גיבוש עמדה אישית, ייחודית ועצמאית בהקשר אישי, חברתי ותרבותי.
2. **פיתוח יכולות ביצוע מעשי (מיומנויות וכישורים)**
 - **מודעות גופנית**

יציבה (Alignment)

הבנת מקור התנועה ודרך הביצוע שלה.

יכולת ליצור הלימה בין תנועת הגוף לסגנון המחול הנלמד (טכניקה מובנית – קלאסי, גרהם, קניגהם וכו' ו/או מחול עכשווי)

התאמת התנועה ליכולת הגוף

ביצוע הוליסטי של תנועות הגוף תוך מודעות לקווים ולסגנון של הטכניקה הנלמדת.
 - **יכולת גופנית (מוטורית) - יישום המודעות הגופנית בתנועה**

פיתוח קואורדינציה

פיתוח גמישות, כוח, זריזות ומהירות

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

פיתוח שווי משקל סטאטי ודינאמי

שליטה באברי הגוף ודיוק בביצוע

שימוש בנשימה בהתאם לביצוע התנועה

- **יכולת התמודדות עם קשיים תנועתיים – מוטוריים, רגשיים וחברתיים**
יכולת לפתור בעיות ותגובה למצבים משתנים.

- **איכות תנועתית**

שליטה בדינמיקה משתנה בהלימה לתכנים של התנועה

פרשנות אישית של החומר התנועתי והבעה אישית.

- **מתן ביטוי לרגשות, לדמיון ולעולם הפנימי**

יכולת הבעה אישית בתנועה ובמחול באיכויות מגוונות

- **יכולת תנועה במרחב (האישי והכללי)**

הכרת כיוונים וגבהים שונים במרחב ושליטה במעברים ביניהם.

יכולת מיקוד (פוקוס)

- **מוסיקליות-קשר בין תנועה למוסיקה**

הבנה, הבעה ויישום של קצב, מקצב ולריות בתנועה.

- **נוכחות בימתית**

יכולת התמקדות והתמסרות ברגע הביצוע.

יכולת לשתף פעולה עם שאר הרקדנים

מתן מרחב לרקדנים השונים

טיפול בטחון עצמי

בולטות כלפי חוץ, הקרנה (Projecting)

❖ **ערך :** קידום ערכי של כבוד האדם, ביטוי אישי, אמפתיה, סובלנות, מסירות ומצוינות.

❖ **מעורבות :** הנחייה בפיתוח טכני ושפה אישית, במעמד הבימתי המחייב, ברגישות מוסיקלית ובאפשרות פלורליסטית לפרשנות מאפשרים ללומד להשתמש באמנות המחול ככלי לביטוי אישי, לתקשורת בינלאומית עם הזולת, חשיפה ואמפתיה לשונות בין הלומדים בכיתה, בחברה ובתרבות.

❖ **רלוונטיות:** פיתוח מיומנות אישית בשפת המחול, ככלי בינלאומי לביטוי אישי ייחודי ועכשווי תוך מסירות, ערכיות ושאיפה למצוינות.

3. פיתוח יכולות של יוצר במחול

- הכרה ויישום מרכיבי הזמן הכוח והמרחב בתנועה.
- טיפוח יכולת שליטה בתנועת הגוף בזמן ובמרחב באיכויות שונות.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

- פיתוח יכולת ביצוע תנועות בודדות ורצפי תנועות.
- יכולת חיבור רצפי תנועה (קומפוזיציה) בנושא שבחר התלמיד על פי נטיית ליבו.
- יכולת הבעה באמצעות אלתור (אמפרוויזציה) במחול.

- ❖ **ערך :** קידום ערכי של הביטוי העצמי וחירות היוצר, יצירתיות, חופש הביטוי והדמוקרטיה, כבוד האדם, אמפתיה, סובלנות, מנהיגות.
- ❖ **מעורבות :** הנחייה בפיתוח טכני ובמציאת שפה אישית המאפשרים ללומד להשתמש באמנות המחול ככלי לביטוי אישי, ופיתוח יכולת מנהיגות.
- ❖ **רלוונטיות :** יצירת עבודת חקר תנועתית בעלת אמירה אישית בשפת המחול, באמצעות פיתוח טכני, צפייה ביקורתית, שיתוף והובלה של עמיתים, מקדמים גיבוש עמדה אישית, ייחודית ועצמאית בהקשר אישי, חברתי ותרבותי עכשווי.

4. פיתוח יכולות של מעריך וצופה מושכל במחול

- הבנת עקרונות השפה המחולית .
- זיהוי מבנים, מרכיבים ומאפיינים של יצירות מחול.
- יכולת להעריך ולבקר יצירות מחול: מבחינת המבנה, הצורות, הדימויים, שפת התנועה, הסגנון.
- הבנת הקשר בין סגנון לסוגה (ז'אנר) במחול.
- טיפוח יכולת הערכה ושיפוט על פי קריטריונים של התחום כמו אסתטיקה ושפה.

- ❖ **ערך :** קידום ערכי של הביטוי העצמי וחירות היוצר, יצירתיות, חופש הביטוי והדמוקרטיה, כבוד האדם, אמפתיה, סובלנות, פתיחות, מנהיגות.
- ❖ **מעורבות :** צפייה מודרכת ביצירות מחול המאפשרת פרשנות פלורליסטית ודיון, מפתחת עמדה אישית עצמאית ערכית.
- ❖ **רלוונטיות :** באמצעות צפייה ביקורתית מתפתחת עמדה אישית, ייחודית, עצמאית וערכית בהקשר אישי, חברתי ותרבותי עכשווי.

5. טיפוח זיקה למורשת ולתרבות היהודית הישראלית ותחושת שייכות לקהילה באמצעות המחול.

- הכרה במורשת המחול כיסוד משמעותי ביצירה התרבותית.
- התוודעות למסורות שונות של מחול אתני בישראל כמרכיב באירועים במחזור השנה (חגים ומועדים) ובמחזור החיים (לידה, בגרות, נישואין, אבל) בקהילות שונות בישראל.
- הכרת המורשת האישית-משפחתית-קהילתית של הלומד באמצעות המפגש עם המחול.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

- הכרת טקסטים ולחנים השלובים במסורות המחול בישראל
- זיהוי המאפיינים הייחודיים והמשותפים במסורות אתניות של מחול בקהילות השונות בישראל.
- טיפוח סובלנות וכבוד למורשת המחול של קהילות שונות ומנהגיהן.
- הכרת המחול העממי הישראלי כמחזק את אהבת הארץ על שירה, נופיה ותרבותה.
- טיפוח המוטיבציה למעורבות בקהילה באמצעות המחול
- ❖ **ערך:** קידום ערכי של אהבת המולדת, מעורבות, הביטוי העצמי וחירות היוצר, יצירתיות, חופש הביטוי והדמוקרטיה, כבוד האדם, אמפתיה, סובלנות, פתיחות, מנהיגות.
- ❖ **מעורבות:** הנחייה בביטוי ערכי יהודי וישראלי בשפה תנועתית ובצפייה מודרכת ביצירות מחול של יוצרים ישראלים ומעדות ישראל מאפשרים וממחישים את הקשר בין אהבת המולדת למסורת התנועתית ותרומתה לחברה.
- ❖ **רלוונטיות:** באמצעות התנסות אישית וצפייה ביקורתית מתאפשר שימוש באמנות המחול ככלי לתרומה חברתית ערכית.

6. הכרת אמנות המחול בישראל כמשקפת חברה רבת תרבותית

- הכרת המחול כמבטא מגוון של תרבויות בישראל ואת השינויים החלים בחברה.
- הכרת דרכי יצירת מחול לבימה, בן זמננו, כמשקף רב תרבותיות.
- הבנת יחסי הגומלין וההשפעות ההדדיות בין מסורות המחול של הקהילות השונות.

7. הפנמת ערכים יהודים, הומאניסטיים אוניברסאליים של כבוד וסובלנות לאחר והתנהגות על פיהם

- טיפוח יחס של כבוד וסובלנות לאחר לערכיו לרגשותיו לרעיונותיו לטעמו האישי ולניסיון חייו
- הכרה ומתן כבוד לערכים של תרבויות שונות הבאים לידי ביטוי ביצירות המחול שלהן.
- יכולת לתכנן, לפעול וליצור תוך שיתוף פעולה.
- יכולת ליצור קשר, שיח ותקשורת בין אישיים באמצעות המחול.
- פיתוח כלים לעבודת-צוות והתמודדות עם הישגיות-יתר ותחרותיות-יתר
- ❖ **ערך:** קידום ערכי של כבוד האדם, אמפתיה, סובלנות, פתיחות, יצירתיות.
- ❖ **מעורבות:** הנחייה בעבודת החקר התנועתית באמצעות שיח עמיתים ושיתופם.
- ❖ **רלוונטיות:** באמצעות ההתנסות אישית בעבודת החקר התנועתית מתאפשר יישום ערכי-התנהגותי הלכה למעשה.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

8. פיתוח יכולת ליצור שיח בין המחול לאמנויות אחרות ולתחומי דעת אחרים

- הכרה והבנה של הקשרים וההקשרים בין המחול לתחומי הדעת האמנותיים, ההומניסטיים והמדעיים.
- יכולת ליצור זיקה בין המחול לאומנויות אחרות ולתחומי דעת אחרים (כמו: מדעים , תנ"ך) ולבטא זאת במחול
- טיפוח חשיבה רב כיוונית ורב תחומית.
- הכרת המחול כבסיס ליצירת גופי ידע חדשים.

❖ **ערך :** קידום ערכי של הביטוי העצמי וחירות היוצר, יצירתיות, חופש הביטוי והדמוקרטיה, כבוד האדם, אמפתיה, פתיחות, סובלנות.

❖ **מעורבות :** חשיפה מונחת לאמנויות השונות ולתחומי דעת נוספים ושילובם בעבודת החקר התנועתית הלכה למעשה.

❖ **רלוונטיות :** באמצעות ההתנסות אישית בעבודת החקר התנועתית מתאפשר ביטוי אישי רב תחומי פלורליסטי ויצירתי.

9. מטרות ייחודיות לתלמידי החמ"ד ולבתי ספר ממלכתיים שיחפצו בכך

המטרות נגזרות מתוך ההכרה ב" בכל דרכיך דעהו"

- להכיר ולהבין את הגישות השונות ביהדות לריקוד, תנועה ומחול וליחסי גוף – נפש – רוח ומקום הגוף בקודש, כפי שהן מופיעות במקורות היהודיים.
- יכולת ליצור מתוך זיקה בין העולם האמוני תורני לבין היצירה בתחום תנועה והמחול. יכולת לבטא את העולם הפנימי-האמוני בשפת התנועה.
- יכולת להעלות מופע מחולי או לבצע יצירת מחול תוך מתן משמעות פנימית – אמונית ליצירה.

❖ **ערך :** ערכי יהדות, אמונה, כבוד האדם.

❖ **מעורבות :** חשיפה מונחת לקשר בין גוף –נפש ורוח מאפשרת עבודת חקר התנועתית כביטוי אמוני -אישי.

❖ **רלוונטיות :** באמצעות החשיפה אל המקורות, התנסות אישית והצפייה הביקורתית ביצירות מחול מתאפשר שימוש באמנות המחול ככלי לביטוי אמוני-אישי רלוונטי לאדם ולחברה.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

דרכי הוראה – שילוב היבטים מקדמי למידה משמעותית¹

תכנית הלימודים במחול בכל שלושת חלקיה משלבת לימודים עיוניים ולימודים מעשיים. על כן על מנת להשיג את מטרות התכנית יש צורך להשתמש במגוון דרכי הוראה על מנת לאפשר למידה משמעותית.

ישנן דרכי הוראה למידה שהן רלוונטיות ללימוד נושאים עיוניים כמו תולדות המחול וללימוד מעשי - כמו טכניקה וסגנונות מחול – בלט קלאסי וישנן דרכי הוראה למידה שהן ייחודיות לשעורים מעשיים.

דרכי הוראה מקדמי למידה משמעותית רלוונטיים לשעורים עיוניים ולשעורים מעשיים - ערך מעורבות ורלוונטיות

- שיעור המונחה על ידי המורה הנבנה נדבך על נדבך מהעקרונות הבסיסיים – הפשוטים אל המורכבים.

- עבודות חקר- למידת חקר היא למידה המבוססת על חומר עיוני מתחום המחול. בכתיבת העבודה מתמודדים התלמידים באופן עצמאי עם סוגיה מסוימת – "בעיה", "נושא לבדיקה" – דילמה שאין עליה תשובה מן המוכן ושהם נדרשים להעמיק בה, להבהיר ולנסח שאלת חקר. תהליך העבודה מזמן לתלמידים ניווט עצמאי של תהליכי הלמידה שמשמעו קבלת אחריות על תהליך הלמידה.

מאפייני שאלת חקר:

אין עליה תשובה מן המוכן,
מזמנת חיפוש מידע במקורות מגוונים,
מעוררת חשיבה,
מזמנת שימוש בכלי מחקר,
בודקת השפעות, טיעונים, הקשרים וכדומה,
מבוססת על טענה, השערה או הנחה שיש לחקור ולבדוק,
רלוונטית ובעלת משמעות לעולמם של התלמידים, מעניינת ומאתגרת,
אינטגרטיבית מורכבת ומשלבת נושאים שונים ומאפשרת חקר מהיבטים שונים.

- צפייה וניתוח מופעי מחול
- למידה בסביבה ממוחשבת ומתוקשבת

יישומים על גבי תקליטורים - כולל מקורות מידע מגוונים: מידע טקסטואלי וויזואלי (יצירות אמנות, מחול ומוסיקה, ממצאים מהתרבות החומרית ועוד)
נוסף לכך כוללות סביבות אלה הפעלות והנחיות למשתמשים. סביבות אלה ממוקדות בדרך כלל סביב נושא רחב או צר והחומר בהן ממוין ומבוקר.
מאגרי מידע אינטרנטיים הזמינים לכל- משאב מרכזי חשוב המתעדכן ומתרחב כל העת.
מאגרים אלה אמורים לשמש את המורים והלומדים כמקור מידע משמעותי ועדכני למגוון

¹ ראו גם פירוט דרכי הוראה למידה בפרקים שונים

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

משימות לימודיות הנגזרות מתכנית הלימודים.

מה מזמן שילוב סביבות הלמידה המתוקשבות בתהליך ההוראה-למידה:

- התנסות בשיוט במרחבי האינטרנט, מזמנת ללומדים אפשרויות למיין ולהעריך את המידע הן מבחינת האיכות והאמינות והן מבחינת הרלוונטיות למטלה המסוימת. מטרת השיוט היא לאתר מידע נדרש, ובהמשך למיין את הממצאים, לנתחם, להעריך אותם ולעבדם. שיוט זה הוא הן אמצעי והן מטרה בפני עצמה, הקניית מיומנות זו היא חלק מהכשרתו של לומד עצמאי.
- שימוש בערוצי התקשורת לקבלת סיוע או מידע ממומחים.
- עיבוד תוצרי למידה, כמו הכנת מצגות והצגתם.
- עבודה בסביבות למידה ממוחשבות ומתוקשבות פותחת בפני התלמידים אפשרויות חדשות להבניית ידע ממקורות מידע שונים ומגוונים, הצלבה והעמקה של מידע שלא ניתן להשיג באמצעות ספר לימוד.
- עבודה בסביבות למידה ממוחשבות ומתוקשבות היא חלק אינטגרלי של התכנית, העיתוי וההיקף ייקבעו על ידי צוות המורים.

דרכי הוראה מקדמי למידה משמעותית לשיעורים המעשיים:

- כל שיעור מלווה בפסנתר
- הוראה מניפולטיבית - קינסטטית תוך שימוש במינוח המקצועי של התחום.
- הוראה המשלבת הסבר מילולי והדגמה בתנועה, בכתב תנועה ובאמצעים ויזואליים שונים.
- התנסות מעשית – תרגול עצמאי של התלמיד
- משימות מובנות לביצוע - לפיתוח מיומנויות של יוצר ומבצע.
- הוראה המזמנת גירויים שונים פרטיטורות פתוחות ונושאים מעולם המוסיקה, האומנות הפלסטית, ספרות שירה, אביזרים, וכד'.
- צפייה מונחית בביצועי טכניקה של התלמידים בכתה ומתן משוב מהעמיתים (התלמידים)
- צפייה בוידאו ביצירות מחול של כוריאוגרפים שונים ובמהלכה ניתוח הסגנון ותרגול עצמאי של התלמיד.
- ניהול יומן למידה המכיל רפלקציה על הקשר בין החומר העיוני לבין היכולת האישית ליישם זאת במחול.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

סביבת הלמידה

- שיעורים עיוניים המתקיימים בכיתה רגילה :
אמצעים לצפייה – ציוד אור קולי.
- שיעורים מעשיים :
- סטודיו למחול על כל מרכיביו... פסנתר, מערכת האזנה, אמצעי צפייה וידאו וטלביזיה

הערכה חיצונית

הערכה חיצונית מוגדרת כ-70% מהחומר המהווה את בסיס הידע והמיומנות שלליבת התחום.

ההיבחות החיצונית תכלול :

א. בחינה מעשית שתתבצע ע"י בוחנים חיצוניים, שיגיעו לבתי הספר ויבחנו בבלט קלאסי, מחול מודרני וכוריאוגרפיה בהתאם למחוננים.

ב. תלקיט תמ"י (תאוריה מעשה יצירה) הכולל :

1) שאלון מפמ"ר המורכב משלושה פרקים : תולדות המחול, מוסיקה למחול ואנטומיה יישומית למחול, המאושר בטרם הבחינה המעשית.

2) נייר עמדה : כוריאוגרפיה כעבודת חקר על פי מודל תמ"י.

דרכי הערכה של הנושאים המוגדרים כ 70% מהחומר – הם בסיס הידע והמיומנויות ומהווים את הליבה המשותפת להיבחות חיצונית.

הציון הסופי יועבר על טופס 9588 בהתאם לחלוקה הבאה :

1. בחינת הבגרות המעשית (30%)

2. תלקיט תמ"י :

א. ציון על שאלון המפמ"ר

ב. נייר עמדה – כוריאוגרפיה כעבודת חקר (10%)

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

הערכה פנימית - בית ספרית

נעודד את בתי הספר לבחור בדרכי הערכה חלופיות, תוך שמירה על כמה כללים שיבטיחו שההערכה הבית ספרית תעמוד ברמה הנדרשת מבחינת בגרות:

א. **הלימה**: ההערכה חייבת להיות בהלימה ליסוד המארגן (הרציונל) שבחר הצוות להוראה בהערכה הבית ספרית, לפרקי הידע והמיומנויות שנלמדו וליכולות האקדמיות של התלמידים

ב. **תקפות ומהימנות**: הכרחי לוודא שההערכה מכסה את הנושאים המרכזיים שנלמדו. יש לשאוף לכך שההערכה תביא לביטוי את רמות חשיבה שונות.

ג. **ניסוח**: ההנחיות, מטלות ההוראה והשאלות חייבות להיות מנוסחות בבהירות ובאופן חד משמעי שאינו ניתן לפרשנויות שונות. (ואין הכוונה לתשובות העשויות להיות מגוונות מאוד)

ד. **מחווה**: הכרחי לכתוב מחווה שיגדיר את אופן הניקוד וזאת כדי ליצור אחידות ככל האפשר בין המורים בצוות.

ה. **התאמה בין סוג ההערכה לבין דרישותיה**: ככל שנאפשר הערכה עם יותר חומר פתוח, כך המטלות השונות צריכות להיות בעלות רמת חשיבה גבוהה יותר.

בחירה והעמקה בהתאם לבחירה 30%	לימודי ליבה - 70%	
הרחבה בהתאם לתכנים בתכנית	- טכניקה – קלאסי/מודרני - קוריאוגרפיה - היבטים עיוניים: תולדות המחול, מוסיקה ואנטומיה	תכנית הלימודים
3 ש"ש	7 ש"ש	מינימום שעות שנתיות לתלמיד
1.5 יח"ל	3.5 יח"ל	חלוקה ליח"ל
הערכה פנימית – בית ספרית	הערכה חיצונית – בחינת בגרות מעשית ותלקיט תמ"י (תאוריה, מעשה, יצירה)	דרכי הערכה/היבחנות

תכנית הלימודים

בסיס הידע והמיומנויות המוצג כאן, נגזר מתכנית הלימודים, כפי שפורסמה ב-2006.

- נושאים המודגשים בירוק – יילמדו ויוערכו על ידי המורה המלמד באמצעות הערכות חלופיות
- נושאים המודגשים בורוד – ירדו מתכנית הלימודים ואין חובה ללמד אותם.

פרק ראשון: המחול - היבטים תיאורטיים

240 שעות בסיסי הידע והמיומנויות 72 שעות מרכיב ההרחבה והעמקה

תולדות המחול 2 יח"ל – חלק 1 + חלק 2 180 שעות

מהות התחום

תולדות המחול, הוא תחום תיאורטי המהווה תשתית משותפת לכל תחומי הדעת של מקצוע המחול ומאפשר התבוננות מושכלת במחול כמשקף חברה תרבות ואומנות. באמצעותו ניתן לפתח מתודולוגיות של חקר והערכת יצירות מחול. במסגרת לימודי תולדות המחול נחשפים התלמידים להיבטים מתחום ההיסטוריה, הפילוסופיה, והאסתטיקה.

מטרות

1. הכרה והבנת יצירות מרכזיות במחול
הכרה והבנת סוגות (ז'אנרים) ויצירות מחול מרכזיות על מרכיביהן: סגנון מבנה, צורות, שפת תנועה, האסתטיקה, תוכן, אופן השימוש במרכיבים מוסיקליים ומרכיבים בעיצוב הבימה.
2. הכרת המגמות בהתפתחות המחול
 - הכרת התרומה הייחודית להתפתחות המחול של אישים מרכזיים.
 - הבנת המחול כתהליך התפתחותי המושפע מתהליכים ואירועים שהתרחשו בעבר
3. יכולת לנתח, להעריך ולבקר יצירות מחול
 - יכולת להשתמש במושגים מתחום הדעת של המחול
 - יכולת לנתח טקסט תנועתי, להבין אותו בהקשרים רחבים: ביוגרפיים היסטוריים, סגנוניים, ולבחון אותו באופן בקורתי.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

- יכולת לעבד מידע ממקורות שונים (ספרות, אומנות, קולנוע, תיאטרון, אדריכלות) לשם הבנת יצירת מחול, סוגות וסגנונות שונים במחול.
- יכולת להשוות, לזהות את השווה והשונה בין יצירות מחול בתקופות שונות ובאותה התקופה על פי הקריטריונים לניתוח יצירה (ראו סעיף 1).
- הערכת יצירות מחול על פי הערכים התרבותיים שהן מבטאות.
- יכולת לזהות נקודות ראות וגישות שונות ביצירת מחול.

תכנים

חלק 1 - תולדות המחול במערב

- התכנים ערוכים עד סוף המאה ה-19 על פי סדר כרונולוגי ומהמאה העשרים ואילך התכנים ערוכים על פי יוצרים מרכזיים, להקות מרכזיות וסוגות מחול. ניתן ללמד על פי הגישה הכרונולוגית או על פי יסוד מארגן חוצה תקופות.
- בפרקים שונים יש אפשרויות בחירה שמהם יוכל כל מורה לבחור את הנושא על פי שיקוליו המקצועיים ובהתאם לאוכלוסיית התלמידים.

א. פרק מבוא

1. משמעות המושג מחול ומרכיביו הגדרות ומאפיינים
2. סוגי מחול, מרכיבים, הגדרות ומאפיינים: מחול אתני, מחול פולחן, מחולות עם, מחולות חברה, מחול לבימה.
3. הכרת סוגי כתב תנועה ועקרונותיהם.

ב. ראשית המחול

1. מאפייני המחול השבטי-האתני-המסורתי-והפולחני.
2. מחול בתנ"כ *
3. תנועה ומבנים כוריאוגרפיים במחול בחברות השבטיות.
4. מחול ביוון ורומי: כיצד באה לידי ביטוי במחול ביוון ורומי הגישה האסתטית והפילוסופיה של התקופה.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

ג. ימי הביניים - המאות ה-4 עד ה-14

נושא אחד חובה מבין הנושאים שלהלן:

1. ריקודי המוות וריקוד הליצן על רקע התקופה בה שולטת הכנסייה.
 2. ריקודי ימה"ב המאוחרים (Rondeau, Ballata, Saltarello, Estampie) על פי הסוגות: מחולות חברה ומחולות עם.
- *ראו פרוט בפרק תולדות המחול בישראל עמ' ...

ד. תקופת הרנסנס - המאות ה-15 וה-16

נושא אחד חובה מבין הנושאים שלהלן:

1. הכרת המבנה החברתי באיטליה כמקדם המחול במשפחות האצולה (Medici, Sforza Este (Gonzaga
2. השפעת האומנויות הפלסטיות והאדריכלות על המחול בתקופה.
3. אירועי המחול: כניסה מלכותית, אימוני נשק ו"בלט החצר" כבסיס להולדת הבלט.
4. תרומת ג'ולימו היבראו, טואנו ארבו, ופריציו קארוזו לריקודי החצר ולתורת הריקוד.
5. ריקודי התקופה: בס דנס, באלי, סלטרלו, מורסק מאפיינים ומרכיבים
6. היצירה "האקסטרווגנצה לבית מדיצ'י" כדגם מייצג של התקופה וכבסיס לכוריאוגרפיה הרומנטית במאה ה-19

ה. תקופת הברוק - המאה ה-17

נושא אחד חובה מבין הנושאים שלהלן:

1. השפעות חצר המלוכה של לואי ה-14 בצרפת (1638 – 1715) על התפתחות המחול.
2. השפעתם ותרומתם למחול של:
 - ז'אן בפטיסט לולי
 - ז'אן פיליפ ראמו
 - מולייר
 - לואי פקור
 - פייר בושמפ
 - קמפרה
3. מבנה וריקודי הסוויטה הברוקית - Dance a Deux
4. הכרת מופעי החצר: הבלט החצרוני (BALLET DE COUR), אופרה בלט, טרגדיה לירית וקומדיה בלט
5. "גם הוא באצילים" - מולייר (תרגום: אלתרמן) כדוגמא ל"קומדיה בלט".

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

6. השפעתן של רקדניות התקופה מארי סאלה ומארי קמרגו על התפתחות הטכניקה והתלבושת

ו. התקופה הקלאסית – המאה ה-18

1. תפיסת המחול של ז'אן ז'ורז' נובר כפי שהיא באה לידי ביטוי בספרו "על אמנות המחול" ("LETTERS ON DANCING AND BALLETS").

2. המאפיינים של הטכניקה הקלאסית כפי שהוצגה ע"י קרלו בלסיס.

3. Ballet D' Action - ניתוח היצירה "הנערה הסוררת" (LA FILLE MAL GARDEE)

ז. התקופה הרומנטית:

המחצית הראשונה של המאה ה-19 : 1800 – 1848

1. ביטויי התפיסה הרומנטית והשפעתם על יצירות הבלט של התקופה:

מהספרות: תיאופיל גוטייה 1811-1872

הינריך היינה (1797-1856)

מהמוסיקה: אדולף אדם 1803-1856

2. תרומתם להתפתחות המחול של:

ג'ול פרו 1810-1892

פיליפו טליוני 1777-1871,

קרלוטה גריזי 1819-1899

מארי טליוני 1804-1884

3. ניתוח **אחת** מיצירות המחול "ג'וזל" "לה סילפיד", "פה דה קטרה" "נאפולי".

ח. המחצית השנייה של המאה ה-19 : 1848 – 1900

1. מאפייני "הבלט האימפריאלי הרוסי" כמשקף מקום, חברה ותקופה.

2. תרומתם לבלט ועבודתם המשותפת של מריוס פטיפה ופטר צ'יקובסקי.

3. ניתוח והערכה של **אחת** מיצירות המחול: "היפיפייה הנרדמת" "אגם הברבורים"

4. ניתוח **אחת** מהיצירות: "לה באידר" (LA BAYADERE), "שודד היס", "מות הברבור", "דון קישוט", "מפצח האגוזים", "קופליה".

ט. המאה ה-20

הבלטים הרוסיים של סרג' דיאגילב

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

1. הייחודיות של להקת ה"הבלטים הרוסיים" של סרג' דיאגילב והשפעתם על התפתחות המחול בעולם המערבי.

2. עקרונות "המחול החדש" של מישל פוקין 1880-1942 .

3. ניתוח וההערכה של היצירה "פטרושקה"

4. ניתוח וההערכה של יצירה **אחת** מתוך היצירות: **"הסילפידות" "רוח הורד", "ציפור האש"**.

5. ניתוח היצירות של וסלב ניז'ינסקי 1890-1950: **"אחה"צ של הפאון" ו"פולחן האביב"**

6. ניתוח היצירה **"כלולות" ("LES NOCES") של ניז'ינסקה ברוניסלבה (1891-1972)**.

7. **ייחודיות הבלט של מונטו קרלו**

י. **המחול הניאו קלאסי**

ניתוח והערכת **אחת** או **שניים** מיצירות ג'ורג' בלנשין 1904-1983 שלהלן:

"אפולו" ("APOLLO"), "אגון" ("AGON"), "קונצרטו ברוקו" ("CONCERTO")

BAROCCO, "סרנדה" ("SERENADE"), "ארבעה מצבי רוח"

("THE FOUR TEMPERAMENTS"), "הבן האובד" ("THE PRODIGAL SON")

יא. **מחול מודרני בארה"ב**

מבשרי המחול המודרני ראשית המאה ה-20

1. התפיסה, הרעיונות והחידושים של לואה פולר (1862-1928) ואיזדורה דנקן

(1878-1927) כפורצות דרך במחול.

2. יצירתם ותרומתם למחול של רות סנט דניס (1879-1968) וטד שון (1891-1972)

חלוצי המחול המודרני

1. **המשנה הכוריאוגרפית של דוריס המפרי (1898-1958)**

2. **תרומתם למחול של צ'רלס ווידמן (1901-1975) והניה הולם (1893-1992)**

מרתה גרהאם

1. הגישה למחול ועקרונות השפה התנועתית של מרתה גרהאם (1894-1991)

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

2. ניתוח והערכה של **אחת** מיצירות המחול של מרתה גרהם שנעשו בעקבות החלוציות האמריקאית הנשית: "ספר" (FRONTIER) "קניה" ("LAMENTATION") "אביב בהר" אפליים ("APPALACHIAN SPRING").
3. ניתוח והערכה של **אחת** מיצירות המחול שנוצרו מתוך התייחסות לנושאים מהמיתולוגיה היוונית ומתורת הפסיכואנליזה של פרויד: "פדרה" "אל תוך המבוך" ("ERRAND INTO THE MAZE") "קלימנסטרה".
4. ניתוח והערכה של **אחת** מיצירות המחול: "צעדים ברחוב" ("STEPS IN THE STREET") "שעשועי מלאכים", ("DIVERSION OF ANGELS") "מנהרת הלב" ("CAVE OF THE HEART") "עלה עץ המיפל" (MAPLE LEAF RAG).

יב. המחול המודרני בארה"ב משנות ה-50 של המאה ה-20

אחד מהיוצרים שלהלן:

1. אלון איילי 1931-1989 – כמייצג את החברה האפרו-אמריקאית במחול. ניתוח והערכה של **אחת** מהיצירות: "התגלויות" ("REVELATIONS"), "צעקה" (CRY).
2. פול טיילור 1930 – מייצג הגישה האקלקטית במחול: ניתוח והערכה של **אחת** מהיצירות: "מבט אחרון" ("LAST LOOK"), "אספלנד".
4. אלון ניקולאס 1910-1993 – כיוצר בגישה רב תחומית: ניתוח והערכה של היצירה CRISTALIS.
4. חוזה לימון 1908-1972 – עקרונות השפה התנועתית וניתוח היצירה "הפואן של המור" ("THE MOOR'S PAVANE").

יג. המחול הפוסט מודרני בארה"ב משנות ה-60 של המאה ה-20

1. מרס קנינגהאם – התפיסה הרעיונית, הטכניקה והחוקים החדשים לחיבור מחול: "chance operations" והגדרות חדשות ליחסים בין חלל וזמן לבין האומנויות השונות הבאות לידי ביטוי ביצירתו.
2. ניתוח והערכה של **אחת** מיצירות המחול: "צפרי חוף" ("BEACH BIRD FOR CAMERA"), "נקודות בחלל" ("POINTS IN SPACE"), "יער גשם" ("RAINFOREST").
5. התפתחות המחול הפוסט מודרני בארה"ב וכיצד באה לידי ביטוי השפעת תנועות המחאה ותרבות הנגד והמרידה במוסכמות על המחול הפוסט מודרני.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

- המרד בקיים של תיאטרון ג'ידסון" (JUDSON DANCE THEATER), ומניפסט ה"לא" של איבון ריינר כמניפסט מכונן של התקופה.

• הרעיונות והעקרונות המשותפים ליוצרי תיאטרון הג'ידסון : איבון ריינר, סטיב

פקסטון, דיוויד גורדון וטרישה בראון וליוצרי ה-Grand Union.

• ייחודו של אחד מהיוצרים בזרם המינימליסטי : לוסינדה צ'ילדס, לאורה דין

• ייחודו של אחד מהיוצרים : טווילה טארפי, מרדית מונק, טרישה בראון וקיי

תקאי.

יד. המחול בגרמניה מראשית המאה ה-20

1. השפעת הרעיונות הסגנון והאסכולה של הבאוהוס על המחול כפי שזה בא לידי ביטוי

ביצירות של : אוסקאר שלימר (1888-1943) - "הבלט הטריאדי"

("TRIADISCHES BALLET"). לאונרד מאסין (1896-1979) - "מצעד"

("PARADE")

3. תפיסת התנועה המחול וכתב התנועה של רודולף פון לאבן 1879-1958.

מייצגי מחול ההבעה בגרמניה:

1. מאפייני ה"אקספרסיוניזם" כפי שהוא בא לידי ביטוי במחול.

2. קורט יוס 1901-1979 - ניתוח והערכה של היצירה "השולחן הירוק" (THE GREEN

TABLE)

3. מרי ויגמן, ניתוח והערכה של היצירה : "המכשפה" ("HEXENTANZ")

4. הרולד קרויצברג 1902-1968 וגרט פלוקה 1902-1993, כמייצגים של הזרם

האקספרסיוניסטי במחול.

5. מאפייני תיאטרון המחול האקספרסיוניסטי של פינה באוש.

6. ניתוח והערכה של אחת מיצירות המחול של פינה באוש : "פולחן האביב" ("RITE OF

"SPRING", "קפה מילר" ("CAFE MULLER"), "מנקי החלונות" ("THE WINDOW

WASHER")

7. ניתוח והערכה של יצירת המחול של סוזנה לינקה "נשים" ("FRAUENBALLET")

טו. מחול עכשווי - יוצרים בני זמננו

1. יצירה אחת של אחד המיוצרים :

מץ אק, יירי קליאן, מאגי מארן.

2. בחר אחד מהיוצרים הבאים ונתח יצירה אחת שלו :

ביל טי ג'ונס. (JONES, BILL T).

מתיו בורן (BOURNE, MATHEW)

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

האנס ואן מנן (MANEN, HANS VAN),

וים ונדקייבוס (VANDEKEYBUS, WIM),

ויליאם פורסייט (FORSYTHE, WILLIAM),

סשה וולץ (WALTZ, SASHA),

אנג'לין פרזלוקאז' (PRELJOCAJ, ANGELIN)

6. בחר שני יוצרים חדשים עכשוויים בני זמננו ונתח יצירה אחת של כל אחד מהם.

חלק 2- תולדות המחול בישראל

* מחול בתרבות המקראית חובה לחמד

1. מושג הריקוד במקרא על פי אזכורו בשלושה מונחים עיקריים: חול/מחול, רקד/ריקוד ושחק-

צחק/משחקים.²

2. הופעת המחול בתרבות המקראית כביטוי לשמחה, לדבקות באלוהים, לתפילה, לקינה לניצחון

ולמנהגי חיזור.

מחול אתני³*

1. מושגי יסוד במחול האתני במסורות ישראל שיודגמו על אחת משלוש הקבוצות האתניות

המרכזיות בישראל*

מחול ישראלי לבימה

1. תרומתם הייחודית למחול בישראל של כל אחד מהיוצרים החלוצים: ברוך אגדתי, גרטרוד

קראוס, מיה ארבטובה, שרה לוי תנאי, חסיה לוי אגרון, יהודית ארנון, יונתן כרמון.

2. תרומתה הייחודית למחול בישראל של אחת מהיוצרות: מרגלית אורנשטיין, רינה ניקובה,

שושנה ויהודית אורנשטיין, דבורה ברטנוב, ירדנה כהן

3. מאפיינים של אחת מלהקות המחול הישראליות: "תיאטרון מחול ענבל", "בת שבע", "בת

דור", "קול ודממה", "הבלט הישראלי", "להקת המחול הקיבוצית" והדגמת המאפיינים

באמצעות יצירה נבחרת מתוך הרפרטואר של הלהקה.

3. מאפיינים של אחת מלהקות מחול ישראלי עכשווי.

4. מאפיינים ייחודיים של יצירתם, פרטים ביוגרפים רלוונטיים ליצירתם ודרך עבודתם של

אחד מיוצרי מחול ישראליים ואחד מיוצרי מחול ישראלי עכשווי כמו: אוהד נהרין, רמי באר,

ברטה ימפולסקי

מחול עממי ישראלי – ריקודי עם

² קובץ רשימות (תשנ"ז) במעגלי שלום – שלום חרמון: מנהיג מחנך ויוצר, הוצאת המשפחה
³ ראו נספח א': תוכנית מפורטת של המחול האתני בפרק ההתמחות

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

1. מגמות וזרמים בריקודי העם בישראל והקשרים חברתיים ותרבותיים שבאים לידי

ביטוי בהם.

3. תרומתם הייחודית של אחד מחלוצי תנועת ריקודי העם להתפתחות המחול הישראלי

העממי: שרה לוי תנאי, רבקה שטורמן, גורית קדמן, לאה ברגשטיין, זאב חבצלת, שלום
חרמון, יונתן כרמון.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

ספרי מבוא ואנציקלופדיות

- Anderson Jack (1974) **Dance**, New York: Newsweek Books
- Cohen j. Selma (1998) **International Encyclopedia of Dance**, Oxford University press, NY, Oxford
- Craine d., Mackrell j. (2000) **The Oxsford Dictionary of Dance**, Oxford University Press
- Jonas Gerald (1992) **Dancing The pleasure power and art of movement**, Harry n. Abraams,inc., NY
- Jonas, G. 1993. **Dancing - The Power and Art of Movement**. U.S.A.: Pub. H.N. Abrams

ביבליוגרפיה על פי תקופות :

רנסנס וברוק

- Guglielmo Ebreo of Pesaro (Edit: Sparti B.) (1993) **On Practice or Art of Dancing**, Clarendon, London

מולייר (תרגום : נתן אלתרמן) (1993), גם הוא באצילים, הוצאת הקיבוץ המאוחד

המאה ה-19

- Beaumont C.W. (1988) **The Ballet Called Giselle**, Dance Books, London
- Gautier Theophile (1947) **The Romantic Ballet**, C.W.Beaumont , London
- Wiley R. John (1990) **A Century of Russian Ballet**, Clarendon Press , Oxford

המאה ה-20

- Garafola L. (1989) **Diaghilev s Ballets Russes**, Oxford university press NY
- Mazo H. J. (1977) **Prime Movers**, William Morrow, NY
- Banes s. (1987) **Terpsichore in Sneakers**, Wesleyan University New England

המאה – 21

- Bremser M. (1999) **Fifty Contemporary Choreographers**, Routledge, London NY

ביבליוגרפיה בעברית:

נושאים כלליים:

- אשטון, ג'פרי (1989), **פטרשקה**, תל אביב : ספרית מעריב ??
- האמפרי, דוריס (1984) **אמנות עשיית המחולות**, תל אביב : הספריה למחול בישראל
- נוגנט, אן (1989), **אגם הברבורים**, תל אביב : ספרית מעריב ??
- ניומן, ברברה (1989), **מפצח האגוזים**, תל אביב : ספרית מעריב

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

מחול בישראל:

אשכנזי, רות, **סיפור מחולות העם בדליה**, חיפה: הוצאת "תמר" בע"מ
אשל רות, (1991) **לרקוד עם החלום**, ספרית פועלים, הספרייה למחול בישראל
בהט-רצון נעמי (2004) **מחוללים**, מחול חברה תרבות בעולם ובישראל, ירושלים: כרמל
גורן יורם, (1983) **שדות לבשו חג**, קיבוץ רמת יוחנן
קובץ רשימות (תשנ"ז) **במעגלי שלום-שלום חרמון: מנהיג מחנך ויוצר**, הוצאת המשפחה
מנור גיורא, (1978) **חיי המחול של גרטרוד קראוס**, הוצאת הקיבוץ המאוחד
מנור גיורא (2002) **דרכה הכוריאוגרפית של שרה לוי תנאי**, תל אביב: מקסם טכנולוגיה
פרימחול כתב עת למחול (2004), הוצאת משרד החינוך התרבות והספורט הפיקוח על הוראת
המחול
"מחול עכשיו" כתב עת למחול בישראל
פרידהבר צבי (1984) **המחול בעם ישראל**, נתניה: הוצאת עמנואל גיל, מכון וינגייט
קווה אבשלום (2003) **אחוזה מחול-יהודית ארנון ולהקת המחול הקיבוצית-פרקי חיים**, תל אביב
מורשת

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

חלק 3 - מוסיקה למחול 1/2 יח"ל 30 שעות

מהות התחום

המוסיקה והמחול הן שתי אומנויות עצמאיות. מרכיב הזמן הוא מרכזי ומשותף לשתייהן והוא מהווה בסיס לדיאלוג ביניהן. המוסיקה יכולה לשמש מסגרת למחול ולעתים מהווה מקור השראה למחול. מטרת התכנית שהתלמידים יכירו את המוסיקה כאמנות הנמצאת בדיאלוג עם המחול ומשולבת בו וכן שיעשו שימוש מושכל במוסיקה בעת שילובה במחול. התכנית מכוונת להפגיש את התלמידים עם אבני היסוד, המרכיבים המוסיקאליים ורפרטואר מוסיקלי רלוונטי למחול. הוראת תולדות המוסיקה לתלמידי מגמת המחול מתמקדת במוסיקה האמנותית המערבית. התכנית בנויה באופן כרונולוגי, ומתמקדת ביצירות מוסיקליות הרלוונטיות למחול.

התכנית כוללת:

היבטים תיאורטיים תולדות המוסיקה, סגנונות מוסיקליים ומלחינים מרכזיים

א. תולדות המוסיקה האמנותית-מערבית :

ימי הביניים - רנסאנס - בארוק - קלאסיקה - רומנטיקה - המאה ה-20 - בת זמננו - ג'אז – קלה.

בכל פרק יודגשו יצירות מופת מוסיקליות שנכתבו במיוחד למחול

ב. מרכיבי יסוד במוסיקה

א. יסודות הקצב ודרך הרישום בתווים : פעמה, מקצב, משקל, סינקופה, מהירות
ב. יסודות מוסיקליים משלימים : גובה (בצמצום), דינאמיקה, ארטיקולציה, הרמוניה, קונסוננס
ג. מהמוטיב אל הפסוק ואל הצורה (קנון, פוגה, צורת שיר, סוויטה, סונטה, סימפוניה, קונצ'רטו, אופרה, מחזמר)

ד. הכרת כלי הנגינה (אלה של התזמורת + כלים אתניים עממיים)

ה. מוסיקה תכניתית מול מוסיקה אבסולוטית

ג. מוסיקה ישראלית למחול : לבימה ומוסיקה אתנית ועממית.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

מטרות

- הכרת רפרטואר של יצירות מוסיקליות מתקופות שונות, מסוגות שונות (ז'אנרים) ומסגנונות שונים.
- פיתוח יכולות של הקשבה ליצירות ומרכיבים מוסיקליים.
- ידיעה והבנה של מרכיבי היסוד המוסיקאליים.
- יכולת לרקוד על פי התובנות של מרכיבי היסוד המוסיקאליים.
- יכולת לשלב מוסיקה ביצירת מחול.
- יכולת זיהוי יצירות וניתוח היצירות על פי הקטגוריות: מבנה, צורה, דינמיקה, מקצב.
- יכולת כתיבת קצב במרכיבים מוסיקאליים
- יכולת ביצוע בהקשה שירה ותנועה.

דרכי הוראה מקדמי למידה משמעותית

לימודי המוסיקה בתכנית זו יתבצעו תוך כדי קיום דיאלוג מתמיד עם המחול וידגישו את ההיבטים המוסיקליים הרלוונטיים.

הוראת מוסיקה תשלב דרכי הוראה ועזרים מגוונים במליאת הכיתה כמו: מקלדת וכלי הקשה השמעת יצירות והאזנה להן, צפייה בוידאו ביצירות מוסיקאליות ויצירות מחול. מן הראוי להדגיש את האלמנטים המשותפים למוסיקה ולמחול ואף להשתמש במונחים ידועים ומשמעותיים (מבנה, קצב, מקצב, צורה ודינמיקה).

תולדות המוסיקה

לימוד **תולדות המוסיקה** יאפשר לתלמידים להכיר ברמה כללית את כל התקופות. בתהליך ההוראה למידה ישולב הרקע התיאורטי על התקופה והמדגיש את אומנות המוסיקה והמחול עם האזנה ליצירות רלוונטיות.

רשימת היצירות רחבה בהרבה מהניתן להוראה, כדי לאפשר למורה בחירה לפי טעם האיש. כמו כן ניתן להרחיב תקופה זו או אחרת על פי מגמת ביה"ס, הידע של המורה, או גורמים אחרים רלוונטיים למגמת המחול הספציפית.

מומלץ בכל פרק להשתמש בהדגמות מאומנות המחול.

רצוי לצפות בוידאו ביצירות מחול שחוברו ליצירות הנלמדות כמו "אמדאוס", "אני אוהב אותך כרמן", "סיפור הפרברים", "פורגי ובס", "שיער".

מרכיבי יסוד במוסיקה

שעורים מעשיים המשלבים: האזנה, שירה נגינה ותנועה.

מומלץ לשלב צפייה מודרכת בלהקות מחול מקצועיות.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

סביבה לימודית

שיעורי תולדות המוסיקה למחול (הפרקים העיוניים) יילמדו במליאת הכיתה בה יהיו מערכת אור קולית. השעורים העוסקים במרכיבי יסוד במוסיקה יתקיימו בסטודיו למחול בו יהיו כלי נגינה.

התכנים

א. מאפיינים של תולדות המוסיקה האמנותית המערבית (על לפי תקופות)

1. ימי הביניים - המאה ה-12 עד המאה ה-14-

מרכיבי המוסיקה (רישום, גובה, קצב, מירקם - מהמונופוניא לפוליפוניא).

שירה גרגוריאנית: מוסיקה כנסייתית **קטע אחד (על פי בחירת המורה)**

מוסיקה חילונית: שירת טרובדורים **קטע אחד (על פי בחירת המורה)**

2. תקופת הרנסאנס - המאה ה-15 והמאה ה-16-

המוסיקה בחצר האצילים והמלכים, מעמד מלחין החצר.

מרכיבי המוסיקה (חשיבות החיקוי, עצמאות הקולות).

פלסטיקה: מיסה **אחת** מהמיסות ("Papae Marcelli", "Aeterna Christi munera",

"Assumpta est Maria")

שאנסון, שיר, או מוטט של אחד המלחינים: ויקטוריה די טומס; מורלי תומס; אורלנדו די לאסו;

זוסקן דה-פרה; דאולנד ג'ון.

3. תקופת הבארוק - המאה ה-17 עד אמצע המאה ה-18

המושגים: מוסיקה כלית, הומופוניא, סוויטה, זמרת סולו, אופרה, אורטוריה,

שתיים במקום שלוש מהיצירות שלהלן:

ויאלדי: פרקים מתוך "עונות השנה", קונצ'רטו למנדולינה

פאכלבל: קאנון

אלבינוני: אדאגיו

קורלי: לה פוליה

הנדל: מוסיקה על פני המים

באך: פרלוד מס' 1, טוקאטה ופוגה ברה מינור, סוויטה מס' 2 בסי מינור (רונדו, מנואט, בדינרי),

סוויטה 3 לצ'לו,

אריה על מיתר סול מסויטה מס' 3, כוראל מקנטטה מס' 147, כוראל מ"מתיאוס פסיון",

קונצ'רטו ברנדנבורגי

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

4. התקופה הקלאסית - אמצע המאה ה-18 עד אמצע המאה ה-19

התפתחויות בצורת הסימפוניה, הקונצ'רטו, הסונטה, המוסיקה הקאמרית.

שלוש מהיצירות שלהלן :

גלוק : אורפאוס ואורידיציה

היידן : סימפוניה 94 "ההפתעה", בריאת העולם, מיסת "נלסון"

מוצרט : סימפוניה 40, רקוויאם, אופרה "חליל הקסם", מוסיקת ליל זעירה, סונטה לפסנתר,

חמישיה לקלרינט

בטהובן : רביעיית מיתרים (14,7), סונטה לפסנתר 14 "ליל ירח", סימפוניה 9, קונצ'רטו

לכינור/לפסנתר

5. התקופה הרומנטית – המאה ה-19

המושגים : פואמה סימפונית, אטיוד, פרלוד, **אימפרומפטו**, ליד.

מוסיקה לריקודים חברתיים : לנדלר, ואלס, פולונז, מזורקה

מוסיקה לבלט הקלאסי :

שתיים במקום חמש מהיצירות שלהלן :

ביזה : כרמן, הנערה מארל,

ברהמס : מחולות הונגריים, סימפוניה 4, רקוויאם גרמני, שירת הגורל

ברליוז : סימפוניה פנטסטית

גונו : פאוסט

ורדי : ריגולטו, רקוויאם

מוסורגסקי : תמונות בתערוכה

מנדלסון : חלום ליל קיץ, שירים ללא מילים

צ'ייקובסקי : אגם הברבורים, מפצח האגוזים, היפהפיה הנמה

רימסקי קורסקוב : שחרזדה, קפריצ'ו ספרדי

שוברט : חמישית "דג השמך", ליד "שר היער", אימפרומפטו

שומאן : קונצ'רטו לפסנתר, "פפיון"

שופן : ואלסים, מזורקות, פרלודים, פולונז, הסילפידות

שטראוס יוהן : ואלסים, פולקות, מארשים

6. המאה ה-20

מאפיינים מרכזיים של סגנונות מוסיקליים : אימפרסיוניזם, אקספרסיוניזם, רגטיים, ג'אז, מודרני, אוונגרדי, פופ, רוק, מינימליזם, פוסט מודרני, מוסיקה אלקטרונית, מוסיקה ממוחשבת.

שתיים במקום חמש מהיצירות שלהלן :

ברבר : אדאג'יו לכלי מיתר

ברטוק : קונצ'רטו לתזמורת, סויטת מחול

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

ברנשטיין : סיפור הפרברים

גריג : פר גינט

גרשווין : פורגי ובס, רפסודיה בנוסח בלוז, אמריקאי בפריס

דבوسی : כרמן, הנערה מארל

דליב : קופליה, סילביה

וייל : אופרה בגרוש

ורדי : ריגולטו, רקויאם

סטרווינסקי : פולחן האביב, פטרושקה, פולצ'ינלה, מעשה בחייל, ציפור האש

סמטנה : מולדתי (פרק המולדבה)

פורה : רקויאם

פרוקופייב : פטר והזאב

ראוול : בולרו, דפניס וכלואה

שוסטקוביץ : סויטת ג'אז,

שטראוס יוהן : ואלסים, פולקות, מארשים

ב. מוסיקה ישראלית - למחול

לבימה (רשימה חלקית מייצגת)

לבחור **אחת** מהיצירות שלהלן :

1. <u>מלחין</u>	<u>יצירה</u>	2. <u>כוריאוגרפ</u> <u>יה</u>	<u>ביצוע</u>
אבני צבי	עין דור	משה אפרתי	קול ודממה
	מסגרות	משה אפרתי	קול ודממה
	אפיזודות ליריות	מירה'לה שרון	בת-שבע
	לנוכח הירח המלא	גיוהן באטלר	בת-שבע
בן-חיים פאול	נפתולים	משה קדם	להקת המחול הקיבוצית
	סונטינה	רמי באר	להקת המחול הקיבוצית
	האירוסין	נורמן מוריס	בת-שבע
ברתיני גארי	לעת צפיה	רינה גלוק	בת-שבע
וידיסלבסקי אורי	במערבולת התשוקה	ניר בן-גל וליאת דרור	ניר בן-גל וליאת דרור
	בהמות	גת, יונגמן, תדמור	להקת "בהמות"
זהבי עודד	לוס אטאדוס	רמי באר	להקת המחול הקיבוצית
טוביה עובדיה	מגילת רות	שרה לוי-תנאי	להקת ענבל

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

לוי-תנאי שרה	שיר השירים	שרה לוי תנאי	להקת ענבל
מר-חיים יוסי	המוות בא אל סוס העץ מיכאל	רמי באר	להקת המחול הקיבוצית
נקמת הטורקטור	קיר	אוהד נהרין	בת שבע
סתר מרדכי	בת יפתח	רינה שינפלד	בת שבע
	חלום	מרתה גרהאם	בת-שבע
	נשים באהל	רינה גלוק	בת-שבע
פרטוש עדן	הציידים האגדיים	גלן טטלי	בת-שבע
	תהלים 1966	גלן טטלי	בת-שבע
שריף נועם	לפתח חטאת רובץ	משה אפרתי	בת-שבע
	אהל המראות	רוברט כוהאן	בת-שבע
	בבואות	רינה גלוק	בת-שבע
	עד שקמתי	משה אפרתי	קול ודממה
	האני האחר	משה אפרתי	קול ודממה
	פרקים, קולות	משה אפרתי	קול ודממה
	קלעים 1969	רינה שינפלד	בת-שבע

ד. מוסיקה אתנית ועממית

מכל סוגה לבחור יצירה אחת.

מוסיקה יהודית: "הללויה" מזמור ק"נ , לחן : רוני איש רן, ביצוע: שחרית ... **(חסר שם מלא)**

"אני צמא"/ "מי נשקני"

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

חלק 4- אנטומיה יישומית למחול- קינזיולוגיה 1/2 יח"ל 30 שעות

מהות התחום

אנטומיה יישומית למחול עוסקת בהכרת מערכות גוף האדם הקשורות ישירות לתנועה (שלד שרירים ועצבים) ויישום ידע תיאורטי זה על מנת לספק תמיכה לתחומים המעשיים של פעילות גופנית בכלל ושל מקצועות המחול בפרט: ביצוע, כוריאוגרפיה והוראה. לימודי אנטומיה יישומית מהווים חלק מהתפיסה הרווחת היום בעולם המחול שבה מוטלת האחריות של התלמיד הרקדן על גופו, ואין עוד השענות בלבדית על הדרכתו של המורה. מטרת לימוד התחום לצייד את התלמיד בידע על מנת שיוכל להכיר את היכולות הגופניות שלו ולאפשר לו שימוש נכון ויעיל יותר בגוף, תוך הימנעות ממתיח ועומס מיותרים ובכך לסייע לצמצם פציעות מחול שהן רבות ופוגעות לעיתים תכופות מדי בשגרת השיעורים והחזרות.

הזיקה בין אנטומיה וקינזיולוגיה למקצועות המחול

לאנטומיה וקינזיולוגיה יש קשר וזיקה למקצועות המחול: בלט קלאסי, מחול מודרני, כוריאוגרפיה ותולדות המחול.

זיקה לבלט קלאסי ולמחול מודרני בשתי הטכניקות קיימות דרישות פיזיות גבוהות מאד: גמישות-טווחי תנועה ניכרים במפרקים, כוח- יכולת "החזקה" של מצבים במחול ויציבות-שמירה על שווי משקל. בנוסף, בשתי הטכניקות (בלט קלאסי במיוחד) קיימות תבניות יציבה ותנועה רצויות מוגדרות. הידע וההבנה של המבנה האנטומי ושל יכולות התנועה של הגוף, כפי שהם נלמדים באנטומיה יישומית, תורמים למודעות גופנית המאפשרת התאמה בין התביעות האובייקטיביות הנדרשות בתחום המחול הספציפי (קלאסי/מודרני) לבין היכולות האישיות של כל תלמיד/ה.

זיקה לכוריאוגרפיה: הבנת היכולות הגופניות מעשירה את מאגר אפשרויות התנועה המהוות בסיס ליצירה בקומפוזיציה. לימודי אנטומיה יישומית-קינזיולוגיה מגבירים את המודעות ליכולת התנועה האפשרית והנכונה של אזורים שונים בגוף, שלא דווקא מקבלים דגש בעבודה הטכנית השגרתית במחול. תנועת הגוף יכולה להוות מקור השראה לנושאים ליצירה במחול בנוסף למקורות ההשראה המקובלים כמו: מקורות ספרותיים, יצירות אומנות פלאסטית, רגשות וכד'. לימודי אנטומיה יישומית-קינזיולוגיה תומכים בחידוד ההבנה של ארגון הגוף בחלל מהבטים שונים כמו: גבהים, מישורי תנועה, מצב האיברים במרחב.

זיקה לתולדות המחול: לאורך התקופות השונות נוצרו תפיסות-גוף שונות במחול בהתאם למדינות, להקשרים התרבותיים-חברתיים, ההיסטוריים, האסתטיים וכד'. לימוד אנטומיה יישומית-קינזיולוגיה יכולים לתרום להבנת הקשר בין גורמים אלה לבין תפיסות-הגוף במחול.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

מטרות

1. רכישת ידע אנטומי בסיסי במערכות השלד, השרירים והעצבים כבסיס להכרת הגוף ולהבנת התנועה.
2. פיתוח מודעות עצמית לגוף, ליכולתו, ולייחוד האישי.
3. הבניית הידע על גוף האדם שיאפשר לקבל החלטות נבונות ושקולות הקשורות לתנועה, ליציבה, לתזונה וכד'. (ידע זה יסייע לא להיכנע לתכתיבים חיצוניים, במיוחד כאלה הקשורים לתפיסות גוף המקובלות בעולם המחול).
4. רכישת ידע קינסיולוגי בסיסי המאפשר ניתוח תנועות, פיתוח היכולת לזהות (ולקבל) מגבלות פיזיות אישיות הקשורות למחול. (פיתוח יכולת זו יביא לחיפוש דרכים לרקוד עם הקיים ולשפר את הניתן לשיפור).
5. זיהוי הבדלים בדרישות הפיזיות של טכניקות מחול שונות.
6. שיפור יעילות התנועה וצמצום מתח שרירי מיותר.
7. טיפוח היכולת להימנע מפציעות מחול, יכולת לבנות תרגילים לחימום נכון למחול.
8. פיתוח היכולת לבנות תוכנית אישית לשיפור היכולת הנדרשת במחול-גמישות, כוח, יציבות וסיבולת.

דרכי הוראה מקדמי למידה משמעותית

- לימוד עיוני בעזרת אמצעי המחשה (מפות גוף האדם, שלד, שקפים, סרטי וידאו)
- התנסות מעשית אישית וקבוצתית בהתאם לנושאי הלימוד באמצעות התבוננות והשוואה של יכולות תנועה ודפוסי תנועה שונים בחיי היומיום בכלל ובתנועות מעולם המחול בפרט.
- בניית תוכנית "חימום" ועיצוב אישית, המדגישה צרכים ספציפיים עכל ידי התלמידים.

סביבת למידה

כיתת לימוד עם רצפת לינולאום או שטיח מקיר לקיר כדי לאפשר התנסות מעשית, דגם שלד בגודל אדם, מפת שרירים, מטול שקפים, טלוויזיה ווידאו להקרנת סרטים.
הידע הנלמד – 10%

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

כישורי מורים - דרישות

"אנטומיה יישומית-קינזיולוגיה למחול" יילמד על ידי מורים שיכולים לשלב חומר עיוני עם התנסות מעשית ועברו הכשרה מיוחדת להוראת הנושא.

התכנים

א. אנטומיה ופיזיולוגיה⁴

מערכת השלד:

- העצם: מבנה העצם, סוגי עצמות, גידול העצם, צפיפות העצם, מבנה השלד.
- המפרקים: מבנה המפרק הסינוביאלי, רצועות, סוגי מפרקים, טווחי תנועה אפשריים במפרקים השונים (כולל התנסות מעשית).

- מישורי תנועה: אפשרויות תנועה במישורי התנועה השונים (כולל התנסות מעשית).

מערכת השרירים:

- השריר: סוגי שרירים (התמקדות בתכונות השריר הרצוני).
- קבוצות שרירים מרכזיות בגוף.
- צורות עבודה של שריר: כיווץ והרפיה, אגוניסט, אנטגוניסט, סינרגיסט, מקבע, כיווץ סטטי, קונצנטרי ואקסצנטרי (כולל התנסות מעשית).

מערכת העצבים:

- קשר עצב-שריר: אפיוני היחידה המוטורית, בקרה מוטורית.

ב. קינזיולוגיה: יציבה ותנועה בחיי היומיום ובמחול - ניתוחי תנועה:

- יישום הידע מתחום האנטומיה והעקרונות הביומכאניים הדרושים לניתוחי תנועה: כוח הכובד, מרכז הכובד, קו הכובד (כולל התנסות מעשית וניתוח תנועות מחיי היומיום ומהמחול).

יציבה:

- עקרונות יציבה נכונה ולקויי יציבה: התבוננות והשוואה של דפוסי יציבה ותנועה תוך דגש על ההיבטים של יציבה ותנועה האופייניים לעולם המחול (כולל התנסות מעשית); הערכת יציבה אישית.

פציעות מחול:

- פציעות אופייניות במחול: מניעה, טיפול ושיקום (חזרה לריקוד לאחר פציעה).

⁴ מומלץ להקדיש את שני השיעורים הראשונים להכרת מושגי יסוד באנטומיה, קינזיולוגיה ופציעות ואחר כך להקדיש את רוב תהליך ההוראה למידה לסקירה של האזורים השונים בגוף האדם על פי תבנית קבועה שתכלול: הכרה אנטומית של האזור הנלמד, הבנה תנועתית שלו, יציבה נכונה וליקויי יציבה, ניתוח תנועתי של מצבי ותנועות יסוד באזור, פציעות נפוצות ותרגילים לשיפור יציבות האזור.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

- הבסיס הפיזיולוגי להבנת עקרונות ה"חימום" וה"קירור" בשיעורי המחול: הגדרות, חשיבות, העקרונות לבניית חימום נכון ואפקטיבי: התאמה אישית לרוקד, לסגנון המחול ולסוג הפעילות המתוכננת (שיעור, חזרה או הופעה).

ג. תזונה

- עקרונות תזונה מאוזנת ונבונה: מרכיבי המזון, ספקי אנרגיה ותוספי מזון (ויטמינים ומינרלים).
- התאמת תזונה לפעילות גופנית מגוונת.
- הפרעות אכילה: סיבות, מניעה וטיפול.

ד. היבטים ביכולת הגופנית הרלוונטיים למחול

- מרכיבי הכושר הגופני.
- פעילות אירובית ואנאירובית.
- אלמנטים של פיזיולוגיה של המאמץ: מערכת לב-ריאה, מערכת הדם.

פרק שני: סגנונות מחול 2 יח"ל
טכניקה (קלאסי/ מודרני) 1 יח"ל 450 שעות

315 שעות בסיסי הידע והמיומנויות 135 שעות מרכיב ההרחבה והעמקה

1. בלט קלאסי

מהות התחום

הבלט הקלאסי התפתח בתחילת המאה ה-18 באירופה כמחול לבימה ממנו התפתחו שיטות לימוד מובנות להכשרת רקדנים, שיטות השואפות להביא את הרקדנים לרמת ביצוע וירטואוזית. טכניקת הבלט הקלאסי היא טכניקה מוגדרת ומובנית. בין המאפיינים העיקריים שלה: התנתקות מכוח הכבידה, חמש תנוחות (פוזיציות) בסיסיות של הרגליים והידיים המשתנות עם שינוי כיווני הגוף בחלל ומלוות על ידי הראש En Face, Croise'e Eface'e, Ecarte'e, וסבוב כלפי חוץ של מפרק הירך- En Dehors (Turn Out). הבלט הקלאסי מושתת על מילון תנועתי מוגדר ועל חיבור צעדים ותנוחות ברצף ובזרימה תנועתית. בבלט הקלאסי מבחינים במספר סגנונות ואסכולות: רוסי, צרפתי, אנגלי (איטלקי, דני ואמריקאי). לכל הסגנונות יש טכניקה משותפת והם נבדלים זה מזה ב דקויות (ניואנסים) קלות בתנועה. התכנית מכוונת להפגיש את התלמידים עם טכניקת הבלט הקלאסי באמצעות התנסות מעשית

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

בטכניקה השמה דגש על הפנמת הוירטואוזיות והאסתטיקה הייחודית של סוגה זו .

מטרות

1. יכולת לבצע את טכניקת הבלט הקלאסי בהתבסס על הכרת מבנה הגוף (והשרירים).
2. הכרה והבנת סגנון התנועה הנלמד - עקרונות מרכיבים.
3. טיפוח מודעות ליכולות הגוף ולנתונים האישיים
4. יכולת בצוע הטכניקה הקלאסית באיכויות תנועה שונות :
 - א. יציבה (Aligment)
 - ב. הבנה וביצוע של Turn Out (סיבוב החוצה של מפרקי הירך)
 - ג. פיתוח יכולת קואורדינציה (תיאום בין יד-רגל-עין)
 - ד. גמישות (במפרקי הירך מעל 90 מעלות של הרגל העובדת ביחס לרגל התומכת)
 - ה. שיווי משקל
 - ו. דיוק בביצוע טכניקת הבלט הקלאסי
 - ז. השקעת עבודה ומאמץ מתוך מודעות לנתונים פיזיים מולדים ו/או מגבלות פיזיות.
 - ח. ביצוע הוליסטי של תנועות הגוף בהלימה לקווים ולסגנון הבלט הקלאסי
5. יכולת התמצאות ושליטה במרחב האישי ובמרחב הכללי
6. ידיעה והבנת המינוח (הטרמינולוגיה) של הבלט הקלאסי (בצרפתית).
7. טיפוח זיכרון חזותי ותנועתי ויכולת לבצע רצפי תנועה קצרים וארוכים.
8. יכולת עבודה על Point (בהונות).
9. פיתוח מוסיקליות :
 - ביצוע רצפי התנועה בהתאם למקצב, למשקל ולמשפטים מוסיקליים.
 - ביצוע בהלימה לאיכויות מוסיקליות מגוונות.
10. יכולת ריקודיות
 - ביטוי אישי במסגרת הטכניקה המובנית.
 - נוכחות בימתית והרמוניה תנועתית.
 - איכות תנועתית ודינאמיקה מגוונת בהלימה לתכנים של התנועה.
11. יכולת לבצע רפלקציה בתהליך הלמידה.
12. יכולת לבצע ריקוד כמבצע יחיד וכפרט בקבוצה.
13. הכרת רפרטואר של בלט קלאסי.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

תכנים

- כל התרגילים והאלמנטים הכתובים בתכנית זו הם חובה. אולם סדר התרגילים, משך הזמן הקומבינציות ובחירת המוסיקה נתונים לשיקול דעת המורה.
- התכנים מורכבים מאלמנטים המייצגים את הרמה הבסיסית הנדרשת במסגרת לימודים של מגמת מחול.
- למורה ניתנת האפשרות על פי שיקול דעתו להוסיף אלמנטים ותרגילים נוספים בתהליך ההוראה למידה וכן לטפח יכולות וביצוע מעבר לרמה הבסיסית.
- פריסת התכנים לאורך כל שנות הלימוד נתונים לשיקול דעת המורה.
- התכנים כתובים במינוח הנפוץ ביותר בקרב מורי הבלט הקלאסי ולא על פי אסכולה, או סגנון מסוים.

שיעור הבלט הקלאסי מורכב משלושה חלקים:

1. בר – Barre
2. מרכז - Centre
3. מהפינה – En Diagonale

תרגילי בר-Barre⁵:

לתלמידים ולתלמידות

1. Pliés

בכל פוזיציות הרגליים (ראשונה, שנייה, רביעית, חמישית):

Demi-plié

Grand-plié

Port de bras (נשיאת ידיים)

2. Battement Tendus

En croix:

En Avant

En Arrière

A la Seconde

כולל: דגש פנימה, דגש החוצה

⁵ בתרגילי ה Barre חייבים להופיע לפחות ארבע תנוחות של שווי משקל (בלנס) כגון: בעמידה ראשונה, עמידה חמישית ב Arabesque וב Attitude.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

עם: **Temps lié - ו , Demi-plié**

3. Battement Jetés

כולל: דגש פנימה, דגש החוצה.

Battement Piqué

4. Rond de jambe par terre

En dehors

En dedans

Grand rond de jambe jeté

5. Rond de jambe en l'air

En dehors

En dedans

Simple

Double

6. Battement fondu

Simple, En croix

Double, With demi pointe

7. Adagio

Développé: Ecarté, En avant, En arrière

Grand rond de jambe en l'air

Cambré, Port de bras Devant, To the side, Circular port de bras

Fouetté

Attitude

עם כיפוף (הגו) לכל הכיוונים

8. Battement frappé

Simple

Double, on demi pointe

Petit battement sur le coup de pied

Battus

Battement serré

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

9. Grand battement

Grand Battement, with Piqué

En cloche, On demi pointe

10. Stretching תרגילים שמטרתם הגדלת טווח התנועה – במפרקים – גמישות

11. Relevés: From 2 to 2; From 2 to 1; From 1 to 1

מרכז - Centre :

1. Adagio (Small)

כולל : - Port de bras פוזות גדולות וקטנות בכל התנוחות של הגוף בחלל, ידיים וראש.

צעדים מחברים (מקשרים) :

, Pas de Bourrée Dessous, Dessus, En tournant, Glissade devant, derrière, over & under, en avant, en arrière, Temps lié

Battement tendu

2. Adagio (Big)

כולל :

Développé (Devant, Derrière, A là seconde), Grand Plié

Grand rond de jambe en l'air

Fouetté

Renversé

Promenade

Arabesque (4), Attitude, Retiré : פוזות

3. Balancé

Balancé de coté, En avant, En arrière, Waltz,

Sissonne tombé , Pas de bourrée, Demi contretemps.

4. Allegro.

קפיצות קטנות, בינוניות וגדולות :

Changement

Entrechat Trois

Entrechat quatre

Royale

Assemblé

Jeté

Echappé

Sissonne: fermé, ouverte

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

Temps levé בפוזיציות שונות

Soubresaut

Jeté en tournant

Chassé

Pas de chat

Failli

Ballonné

Ballotté

Assemblé volé

Grand jeté

:לתלמידים בלבד להוסיף:

Tour en l'air

Sissonne renversée

Grand échappé

Cabriole

הערה: כל סוגי הקפיצות מופיעים בשלושת תרגילי האלגרו (קטן, בינוני וגדול) והם לבחירה על פי שיקול דעת המורה.

מהפינה – En Diagonale

Tours :

Chainé déboulés

Piqué en dehors

Piqué en dedans

Soutenu en tournant.

Révérence

ביבליוגרפיה

Grant Gail (1982) Technical Manual And Dictionary Of Classical Ballet, Dover, NY

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

Guillot G. Prudhommeau G. (1976) The Book Of Ballet, Prentice hall inc. New Jersey

2. מחול מודרני 1 יח"ל

מהות התחום

המחול המודרני התהווה כצורת מחול חדשה לבימה בתחילת המאה ה-20 באירופה ובארה"ב.

המחול המודרני מתאפיין בתפיסת חופש המאפשרת לכל יוצר לבטא את עולמו הפנימי וליצור את סגנון המחול האישי שלו. יש במחול המודרני סגנונות רבים הנקראים בדרך כלל על שם היוצר (מרתה גרהם, מרס קנינגהם, חוזה לימון אריק הוקינס, לואיס הורטון.....) כך גם קיים המחול העכשווי כמו: RELEASE, CONTAT IMPROVISATION, גאגא של אוהד נהרין. סגנונות המחול המודרני נבדלים זה מזה בטכניקה, במושגי היסוד, באוצר התנועות, בתבניות התנועה ובתפיסה הפילוסופית והאסתטית שלהם.

המחול המודרני נמצא בתהליך השתנות מתמדת ובחיפוש אחר דרכים חדשות להבעה, הוא מגיב למציאות החברתית, התרבותית והפוליטית המשתנה ומבטא תפיסות פילוסופיות פסיכולוגיות ואסתטיות. המחול המודרני מאפשר מנעד תנועות רחב, מעמידה עד לשכיבה על הרצפה ולהפך, והענות לכוח הכובד. כיום נוצרות טכניקות חדשות חלקן אקלקטיות וחלקן פרי יצירה חדשה המכוננות מחול העכשווי.

התכנית מכוונת להכשיר את התלמידים להתנסות מעשית במחול מודרני עם מתן דגש לטכניקה⁶ מובנת באחד מסגנונות המחול המודרני או המחול העכשווי.

מטרות

1. יכולת לבצע את הריקוד בהתבסס על מבנה הגוף (השלד והשרירים).
2. הכרת והבנת סגנון המחול הנלמד על עקרונותיו ומרכיביו.
3. יצירת מודעות ליכולות הגוף ולנתונים האישיים.
 - א. יציבה (Alignment)
 - ב. הבנת מקור התנועה ודרך הביצוע שלה.
 - ג. יכולת ליצור הלימה בין תנועת הגוף לסגנון המחול הנלמד (טכניקה מובנית ו/או מחול עכשווי)
 - ד. התאמת התנועה ליכולות הגוף.
 - ה. ביצוע הוליסטי של תנועות הגוף תוך מודעות לקווים ולסגנון של הטכניקה הנלמדת
4. יכולת גופנית (מוטורית) - יישום המודעות הגופנית בתנועה
 - א. קואורדינציה
 - ב. גמישות, כוח, זריזות ומהירות

⁶ כל בית ספר ילמד טכניקה מובנית אחת ע"פ בחירתו

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

- ג. שווי משקל סטאטי ודינאמי
- ד. שליטה באברי הגוף ובתנועה
- ה. דיוק בביצוע
- ו. שימוש בנשימה בהתאם לביצוע התנועה

5. איכות תנועתית

- א. יכולת תנועה בדינמיקה משתנה .
- ב. פרשנות אישית של החומר התנועתי והבעה אישית.
- ד. ביצוע סגנון הריקוד באיכויות תנועה מגוונות ובדרכים שונות.

6. יכולת תנועה במרחב

- א. הכרת כיוונים וגבהים שונים במרחב ושליטה במעברים ביניהם.
- ב. יכולת שימוש במיקוד (פוקוס) של העיניים

7. יכולת לבצע ריקוד כמבצע יחיד (סולן) וכפרט בקבוצה.

- א. יכולת לשתף פעולה עם שאר הרקדנים
- ב. מתן מרחב לרקדנים השונים

8. מוסיקליות- הקשר בין תנועה למוסיקה

- א. הבנה, הבעה ויישום של קצב, מקצב ולריות בתנועה.
- ב. יכולת מתן פרשנות אישית למוסיקה בתנועה.
- ג. יכולת לרקוד על פי צורות מוסיקאליות שונות.

9. נוכחות בימתית

- א. הבעה אישית (אכספרסיביות/דרמטיות/ליריות/קומיות).
- ב. התמסרות והתמקדות ברגע הביצוע
- ה. יכולת הקרנת בטחון עצמי
- ה. "Projecting"

10. יכולת לבצע רצפי תנועה קצרים וארוכים.

11. טיפוח זיכרון חזותי ותנועתי

12. יכולת לבצע רפלקציה בתהליך הלמידה.

13. הכרת רפרטואר של מחול מודרני ועכשווי.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

דרכי הוראה מקדמי למידה משמעותית

- השיעור הינו שיעור מעשי (שיעור בין 75-90 דקות), ההוראה משלבת הדגמה, הסבר מילולי, והוראה מניפולטיבית - קינסטטית תוך שימוש במינוח המקצועי של התחום.
- השיעור חייב ליווי פסנתר.

תכנים

מבנה שיעור מחול מודרני משתנה בהתאם לסגנון התנועה והטכניקה הנלמדים, גם היחס והסדר בין חלקי השיעור ייגזרו ע"פ הסגנון והטכניקה הנלמדים ובהלימה לרמת כיתת הלומדים.*

מבנה השיעור יכלול את החלקים הבאים :

עבודת ריצפה
תרגילי עמידה
תרגילי התקדמות במרחב

עבודת הרצפה

עבודת רצפה עוסקת בחיזוק שרירי הגו והגפיים, בבידוד והפרדת איברים (ISOLATION) ובשכלול עבודת המפרקים. היא מתמקדת בעבודת הגו והאגן כאיברים בעלי ערך תנועתי משמעותי לשכלול היכולת של הרקדן .

עבודת הרצפה תיעשה על בסיסים שונים של הגוף : עצמות המושב , הגו , הכתפיים , השוקיים , הברכיים ועוד. בתנוחות ישיבה שונות : כף אל כף , רגליים מקבילות , ישיבה בפיסוק , ישיבה ברביעית ועוד. בתנוחות ידיים שונות : על בסיס 12 התנוחות (פוזיציות) של הבלט הקלאסי.

תכנים :

- הארכה וצמיחה אנכית ואופקית
- הטיות לחזיתות תנועה שונות
- קימורים וקיעורים
- רוטציות [תפניות]
- פיתולים [תנועה גלית]
- עבודת כפות-רגליים
- גלגולים
- החלקות
- נפילות
- כפיפות ופשיטות
- מתיחות

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

- נשימות
- כיווץ והרפיה

תרגילי עמידה

תרגילי העמידה עוסקים בארגון נכון של היציבה, כבסיס לחיזוק כפות הרגליים, הרגליים והגו. תרגילי העמידה מבוצעים על בסיסים שונים של הגוף בעמידה ובתנוחות שונות. תוך התמודדות עם שינויים מגוונים במצב הגו והרגליים.

תכנים

- משפטי התנועה בתרגילי עמידה יכללו: גלגול, סיבוב, החלקה, נפילה, התרוממות.
- יבוצעו תוך התייחסות למרחב בגבהים ובכיוונים שונים.
- יבוצעו באיכויות דינאמיות שונות.
- תרגילי העמידה יבוצעו בתנוחות (פוזיציות) של הרגליים: עמידה ראשונה, שנייה, שלישית, רביעית, חמישית ובנוסף תנוחה שישית - עמידה ברגליים וכפות רגליים מקבילות (פוזיציה שישית)
- עבודת רגליים: כפיפה ופשיטה בגבהים שונים תוך תרגול העברות משקל ושיווי משקל.
- עבודת גו מגוונת על בסיס עבודת הרגליים [קימור, קיעור, רוטציה, הטיה, כפיפה ועוד]
- תנוחות ידיים על בסיס 12 התנוחות (פוזיציות) של הבלט הקלאסי

תרגילי התקדמות במרחב

תכנים

תרגילי ההתקדמות במרחב כוללים:

- הליכה, ריצה, דילוג, ניתור, קפיצה, וגלגול והשילוב ביניהם במנעד תנועות רחב.
- קפיצות מסוגים שונים (מרגל לרגל, משתיים לאחת, מאחת לשתיים, משתיים לשתיים ומאחת לשנייה).

מטרת תרגילי ההתקדמות במרחב ליישם את הנלמד ולהביא לידי ביטוי את יכולתו של התלמיד להתמודד עם העברות משקל, שינויי חזיתות, שינויי בסיסים, שינויי מסלולים בגבהים משתנים.

מטרת הקפיצות להכשיר את התלמידים לארגן את גופם למצב בו יוכלו להתנתק מהרצפה לגבהים שונים מחד, ולשלוט בריכוך הנחיתה כאמצעי להמשך פעולה ולביצוע קפיצות במהירויות שונות מאידך. יש להתייחס לחומרים התנועתיים בפלג הגוף העליון שנלמדו במהלך השיעור ולשלבם בקפיצות.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

סגנונות וטכניקה במחול מודרני

כל אחת מהטכניקות המובנות במחול מודרני שלהלן מכילה: מושגי יסוד, מושגים מורכבים, תרגילים מובנים וקומבינציות.
מושגי היסוד של כל טכניקה מהווים את בסיס הטקסט התנועתי שלה ומשמשים ציר מרכזי העובר לאורך השיעור ובא לידי ביטוי ברמות שונות של הטכניקה (מתחילים. בינוניים, מתקדמים).

טכניקת מרתה גרהם

מושגי יסוד:

Contraction-קימור בגו

Release- הארכת הגו

High Release-יישור והארכת הגו עם קיעור בחלק העליון

Spiral- רוטציה סביב ציר עמוד השדרה

מושגים מורכבים: (תנועות וקומבינציות של תנועות הקיימות בטכניקה ומבוססות על מושגי היסוד)

Tilt-הטיית הגו

Back Falls- תרגיל נפילות אל הגו,

Side Falls- תרגיל נפילות לצד,

Pitch Falls- תרגיל הטלת משקל הגוף קדימה לרצפה תוך הטלת רגל לאחור,

Prances - תרגיל "צעד הסוס",

Triplets- צעד התקדמות במשקל משולש-פלייה, רלווה, רלווה,

Pleading-תרגיל ה"תחינה".

תרגילים מובנים וקומבינציות:

Breathing – תרגיל המבוסס על השימוש בנשימה

Bounces - תרגיל ניעות

Spiral on 3- תרגיל רוטציה במשקל 3/4

Deep Contraction- תרגיל של קימור עמוק בגו.

Long Leans- תרגיל הישענויות ארוכות לצדדים

Turns Around the Back-תרגיל סיבובים סביב הגו

Back Extension- תרגיל של פשיטת רגל לאחור

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

ביבליוגרפיה :

Cohan Robert (1986) The Dance Workshop Simon&Schster NY

p. 52 - 150

Horosko M.(1991) Martha Graham acappela books US p.140 -146

טכניקת מרס קנינגהם

מושגי יסוד :

בטכניקת המחול של מרס קנינגהם קיים תלכיד ייחודי בין תנועות הרגליים לתנועות הגוף. עבודת הרגליים מבוססת על עקרונות עבודת הרגליים של הבלט הקלאסי. בדומה לבלט הקלאסי יש שימוש בפתיחה של מפרקי הירך (Turn Out) וחמש עמידות היסוד הנגזרות ממנו. בנוסף יש שימוש בעמידה שישית וברגליים מקבילות. עבודת הגוף ייחודית לסגנון ומבוססת על נקודת המוצא ש"כל הגוף בפעולה". מושגי יסוד של הגוף :

Curve - קימור לפנים בחלק העליון של הגוף,

Arch - הקשתה לאחור בחלק העליון של הגוף

Tilt - הטיית הגוף לצד ולפנים

Twisting - רוטציה סביב ציר עמוד השדרה וכנגד תנוחת האגן.

טכניקת חוזה לימון

מושגי יסוד :

Alignment - יציבה, מיקום כל חלקי הגוף זה ביחס לזה.

Succession - תנועה ברצף בין חלקי הגוף (כמו בתגובת שרשרת).

Opposition - יצירת תחושה של אורך ומתיחה בין אברי הגוף.

Kinetic Energy - אנרגיה פוטנציאלית בתנועה. מודעות לתחושה של אנרגיה פוטנציאלית באברי גוף שונים ויכולת לשחרר אותה ליצירת מומנטום.

Fall - נפילה, שחרור הגוף או אבריו תוך כניעה לכוח הכובד.

Recovery and Rebound - תיעול האנרגיה הנוצרת בגוף מנפילה להמשך תנופה או להתכווצות וניעה.

Suspension - השהיה ("נשימה") בשיא התנועה.

ביבליוגרפיה

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

Lewis Daniel (1984) **The Illustrated Dance Technique Of Jose Limon**, Harper & Row, NY

3. כוריאוגרפיה 1 יח"ל 180 שעות

315 שעות בסיסי הידע והמיומנויות 135 שעות מרכיב ההרחבה והעמקה

מהות תחום

כוריאוגרפיה היא ארגון תנועה בחלל ובזמן, התוצר הסופי של תהליך הכוריאוגרפיה הוא יצירת מחול המיועדת להופעה בפני קהל ויש בה ביטוי שהוא מעבר לתנועות עצמן. ביצירת מחול יש ביטוי אסתטי צורני לניסיון חיים, לרעיונות ולרגשות. התהליך הכוריאוגרפי מטבעו צריך שיהיה בו תהליך יצירתי, חיפוש, חקר וביטוי אישי. תהליך זה כרוך באימון רב ובפיתוח של מרכיבי המחול וההבעה המגוונים. תכנית הלימודים בכוריאוגרפיה מכוונת להכשיר את התלמידים לחבר יצירת מחול תוך התנסות מעשית. התוכנית מכוונת לאפשר לתלמידים פיתוח וצמיחה אישית בדרך של גילוי, חקר, פתרון בעיות, התמודדות עצמית וקבלת החלטות. באמצעות יצירת מחול ניתנת לתלמידים אפשרות **לבטא את עולמם הפנימי: זמיון, רגשות, מחשבות, רעיונות, ועמדות ערכיות** וכן לבטא את ניסיון החיים שלהם, להגיב לסביבה החומרית, התרבותית, החברתית בה הם חיים. התכנים המובאים בתכנית זו מפרטים את המרכיבים המהווים בסיס לחיבור יצירת מחול. המרכיבים אינם מובאים בסדר הירארכי מחייב וכל מורה יזהה ויבחר את תהליך ההוראה הרצוי לו וההולם את התפישה המקצועית שלו.

מטרות

1. הכרות עם מדיום המחול על כל מרכיביו.

- הבנת עקרונות השימוש בחלל בו מתרחשת יצירת המחול והאפיונים שלו.
- הבנת ההיבטים המשפיעים על ההתרחשות בחלל עצמו כמו תאורה, תפאורה, אביזרים, שימוש בוידאו וכד'.
- יכולת לבחור רקדנים בהתאם לדרישת יצירת המחול: התאמת סגנון התנועה הייחודי שלהם וצורתם החיצונית.
- יכולת להתאים את תלבושות הרקדנים ועיצוב השיער שלהם ליצירת המחול.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

- הכרת המוסיקה ויכולת שימוש במוסיקה/ צליל/ קול, על כל מרכיביהם, ביצירת המחול
- הכרת הגוף על כל אבריו, יכולותיו ופעולותיו במרחב ובזמן, תוך התייחסות לקשר בין הגוף למבצעים אחרים.

2. פיתוח מיומנויות בכוריאוגרפיה

- יכולות פיתוח תנועה באמצעות אימפרוביזציה (אלתור)
- בחירה ובחינת החומר התנועתי ומידת שייכותו ליצירת מחול מסוימת
- יכולת חיבור ופירוק רצפי תנועה
- יכולת פיתוח של מוטיב בתנועה
- יכולת יצירת צורות מופשטות, בעלות תכנים ורבדים סמליים
- יכולת יצירת ארגון פנימי, מבנה והתפתחות מוטיב
- יכולת בחירה ושימוש מושכל במוסיקה
- יכולת בחירה ושימוש בעיצוב חזותי: תלבושות, אביזרים ותפאורה.

3. פיתוח יכולות של יוצר מחול

- טיפוח שפה תנועתית אישית
- פיתוח יכולת לחקירת תנועה
- הכרה ושימוש במרכיבי הזמן והמרחב בתנועה.
- יכולת הבעה במחול באמצעות אלתור (אמפרוביזציה).
- יכולת חיבור רצפי תנועה (קומפוזיציה) בנושאים שבהם.
- יכולת שיקוף ערכים אסתטיים, תרבותיים, חברתיים, פוליטיים וכד' של הקהילה אליה שייך התלמיד ביצירת המחול שיצר.

4. טיפוח יכולות של מעריך וצופה מושכל במחול

- הבנת עקרונות השפה המחולית .
- יכולת להעריך ולבקר יצירות מחול: מבחינת המבנה, הצורות, הדימויים, שפת התנועה והסגנון.
- הבנת הקשר בין סגנון לסוגה (ז'אנר) במחול.
- זיהוי מבנים מרכיבים ומאפיינים של יצירות מחול.

5. פיתוח כישורים אישיים וחברתיים והפנמת ערכים אוניברסאליים באמצעות התנסות

בכוריאוגרפיה

- פיתוח יכולת התמודדות אישית: משמעת עצמית, עמידה בלחצים, עמידה בלוח זמנים, פתרון בעיות וכד'
- טיפוח בטחון עצמי, מוטיבציה, תחושת אחריות וכד'

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

- פיתוח מיומנויות אינטראקציה בינאישית: תקשורת עם הזולת, כבוד לגיוון, גילוי אמפטיה לאחר, הקשבה, שיתוף פעולה, עבודת צוות וכד'.
- 6. הכרת יצירות מחול מהארץ ומהעולם כמשקפות מורשת תרבותית פלורליסטית ומהוות נקודת מוצא לפיתוח שפה אישית**
- יכולת ניתוח והערכת יצירות מחול של כוריאוגרפים ידועי שם מהארץ ומהעולם תוך שימוש במרכיבי המדיום.
 - יכולת התבוננות ביצירות מחול כבסיס וכתשתית להעשרת מאגר הידע.
 - פיתוח אוריינות מחולית כבסיס לפיתוח שפה אישית.
 - פיתוח יכולת הערכת יצירות של כוריאוגרפים אחרים
 - טיפוח המודעות לחוויה התנועתית בחיי היום-יום
- 7. פיתוח מודעות לאסתטיקה וסביבה כבסיס לפיתוח טעם אישי אמנותי**
- פיתוח תחושות אסתטיות ומודעות לחשיבות האסתטיקה.
 - יכולת לקבל החלטות בתחום האסתטיקה לגבי עיצוב וארגון התנועה בהתאמה למטרות היצירה
- 8. פיתוח יכולת ליצור שיח בין המחול לאמנויות אחרות ולתחומי דעת אחרים**
- הכרה והבנה של הקשרים וההקשרים בין המחול לתחומי הדעת האמנותיים, ההומניסטיים והמדעיים.
 - יכולת ליצור זיקה בין המחול לאומנויות אחרות ולתחומי דעת אחרים (כמו: מדעים, תנ"כ) ולבטא זאת במחול
 - טיפוח חשיבה רב כיוונית ורב תחומית.
 - הכרת המחול כבסיס ליצירת גופי ידע חדשים.
- דרכי הוראה מקדמי למידה משמעותית**
- הוראה פרונטלית המשלבת משימות מונחות, לימוד ותרגול עצמאי על ידי התלמיד, צפייה מונחית במסגרת הכיתה ומשוב עמיתים.

התכנים

- שני שלבים עיקריים בלימוד כוריאוגרפיה:
- א. פיתוח חומר תנועתי
- ב. שילוב מרכיבי החומר התנועתי לכלל אחדות שיש בה הגיון פנימי (יסוד מארגן) ורצף

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

שלב א. פיתוח החומר התנועתי :

אלתור(אימפרוביזציה)

האלתור היא תנועה ספונטנית לא קבועה מראש ולמעשה מתחילה את תהליך הכוריאוגרפיה (האלתור יהיה מונחה על ידי המורה).
בבסיס לאלתור יוצגו לתלמיד גירויים מסוגים שונים שימשו כנקודת מוצא מכוונת להמשך תהליך חיבור יצירת המחול.
הגירויים יכולים להעניק למחול אוירה, סגנון, מבנה, ולהשפיע על משך העבודה, התחביר והאינטנסיביות שבה מתגבשת היצירה.

גירוי⁷ שמיעתי-מוסיקה/צליל/קול

גירויים שמעתיים יכולים להיות ממקורות שונים למשל: מכלי הקשה, קול אנושי, קולות וצלילים אלקטרוניים ואחרים. קולות שהגוף מפיק או כל אפשרות אחרת המחברת אותנו לחוש השמיעה. אין כל הגבלה או חוקיות לאופן בו ניתן להשתמש בגירויים אלה.
המוסיקה היא אחד הגירויים המקובלים ביותר.

גירוי ויזואלי – שימוש באובייקטים חזותיים למשל תמונה, פסל או כל אובייקט אחר הנראה לעין כמו תבנית, צורה ועוד כמניע ליצירה.
הגירוי הוויזואלי אינו חייב להיות נוכח ביצירת המחול עצמה.
במידה והגירוי הוויזואלי שימש בסיס לאינטרפרטציה בעבודה, ראוי שיהיה לו אזכור ביצירה בדרך כלשהי.

גירוי תנועתי – כאשר תנועות או רצפי תנועות נתונים משמשים כמקור ליצירה.
התנועות ורצפי התנועות יכולים להיות ממקורות שונים: סוגות (ז'אנרים) וסגנונות שונים.

גירו של מגע – גירוי שמקורו בחוש המישוש. למשל חפצים כמו בד, אבן היכולים לשמש כמניע לאיכות תנועתית וליצירה עצמה.

גירויים לא חושיים – מקורם במחשבה, בדמיון, ברגשות, בתחושות, באסוציאציות בהרהור וכדומה.

גירוי מילולי – מקורו במילים או בטקסט (תמליל) נתון למשל: שיר, סיפור, ספר, תנ"ך. גירוי טקסטואלי דורש מיומנויות המשגה הכוללות פענוח ופרשנות או התייחסות אחרת נוספת אליו. לכן מומלץ להשתמש בו בשלבים מתקדמים של ההוראה.

⁷ על המורה לכוריאוגרפיה להציג את כל הגירויים, העמקה בכל אחד היא לשיקול המורה לכוריאוגרפיה

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

שלב ב' - חיבור רצפי תנועה

חיבור רצפי תנועה בדרך מודעת מתוכננת עם כוונה מוגדרת המבוססים על החומר התנועתי שפותח בדרך של אלתור.

חיבור ויצירת מבנים

סולו, דואט, טריו, קוורטט, קבוצה ושילוב ביניהם.
שימוש במבנים מוסיקליים כבסיס למבנים כוריאוגרפיים:

א'-ב'-א'

רונדו,

קנון,

פוגה

התווספות/צבירה (accumulation)

יצירת המכלול:

שילוב של כלל האלמנטים של תנועה, מוסיקה, תפאורה (אביזרים, תלבושת, איפור, תסרוקת, תאורה),

שימוש באמצעים טכנולוגיים שונים כמו: מצלמה, וידאו, מחשב לכדי יצירה שלמה כוללת.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

נספח א': תוכנית מפורטת של המחול האתני בפרק ההתמחות

מחול אתני

מהות התחום

מחול אתני מייצג חברות וקהילות. מחול של קבוצה אתנית (שיש לה טריטוריה/מוצא, היסטוריה ותרבות משותפים מסמל את זהות הקבוצה כלפי פנים, מהווה אמצעי לחיזוק תחושת השייכות והייחוד של אותה קבוצה ומייצג אותה כלפי חברות אחרות אשר מקיימות אתה קשרי גומלין. המחול האתני מלווה בדרך כלל במוסיקה מסורתית או במוסיקה אופיינית לקבוצה. מחול אתני הוא חלק בלתי נפרד מאירוע הקשור במחזור החיים או במחזור השנה. הוא מלווה בלבוש אופייני, לעיתים מסורתי. במקרים רבים קשור המחול האתני בטקסטים מיוחדים וכן באביזרים וכלי נגינה. מכאן כי יש ללמוד מחול אתני בהקשר הכולל של האירוע, תוך בחינת הדינאמיקה של מסורת ושינוי. בלימוד ההיבט האתנוגרפי של המחול נעשה שילוב בין ההיבט העיוני ההיבט המחקרי והתנסות סדנאית, זאת כדי לאפשר את לימוד המחול והבנתו כחלק בלתי נפרד ממחזור השנה ומחזור החיים המשפחתי-קהילתי. במסגרת המחול האתני נלמדת הדינאמיקה של מסורת ושינוי במחול כחלק מביטוי חברתי ותרבותי: המנהגים, המסורות, המוסיקה, הלבוש, הטקסטים וההקשרים. לימוד המקצוע יעניק ללומדים הכרה והבנה של המסורת האישית, פתיחות למסורת קהילתית ורכישת כלים להבנה והפנמה של המחול כחלק מהתרבות של חברות רבות ומגוונות. רבים מהעולים שעלו לישראל מצאו את עצמם במעבר מהיר וחד מצורת החיים המסורתית בארצם. המחול היווה ביטוי לצורך בהמשכיות ובחיזוק הקיים, ובאותה עת, לשאיפה להתחדשות ולהתערות בארץ החדשה. תהליכי המעבר של החברה הישראלית מ"כור היתוך" לחברה רב-תרבותית הם עדיין בראשיתם על כן המחול האתני בישראל ממשיך להתקיים ולהתחדש במסגרת המשפחתית והקהילתית, וממלא תפקיד חשוב בהיבט החברתי-תרבותי ועונה על הצורך בחיזוקים לדימוי העצמי, המשפחתי והקהילתי בקרב משפחות רבות ובקהילות שונות. בנוסף למחול יש ביטוי גם לסממנים מיוחדים של שפה, פיוט וזמר ומתקיימת דינאמיקה של תהליכי שיבוץ והזנה ההדדית בין המקורות השונים. היוזמות למיניהן, אינה תוצאה של יוזמה מכוונת. דינאמיקה זו היא חלק מדינאמיקה של תרבות בת זמננו, שמסורת ושינוי, יחיד וקבוצה יוצרים אותה.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

מטרות

1. הכרת המחול האתני כאחד מסוגי המחול
2. הכרת המורשת התרבותית-משפחתית-קהילתית של הלומד.
3. חיזוק הדימוי העצמי של הלומד באמצעות לימוד והכרת המחול האתני כחלק ממסורת קהילתית.
4. ההבנה וההכרה בשוויון ערך של תרבויות, מנהגים, מסורות ואמונות שונות.
5. הבנת משמעות המחול כאמצעי תקשורת, כביטוי לפרט, כמייצג חברות ומשקף תרבויות.
6. הפנמת הערכים של מסורת ושינוי כערכים משלימים שניתן לקיימים זה בצד זה בחברה בת זמננו.
7. לימוד המחול האתני כמקור להעשרת השפה התנועתית-האישית במחול לבימה.
8. הכרת המחול כביטוי לרב-תרבותיות בכלל ובישראל בפרט.
9. העמקת הזיקה של הלומדים אל מסורתם היהודית-ישראלית או ישראלית אחרת, תוך עיסוק במסורות המחול השונות.
10. הבנת ההקשרים החברתיים-תרבותיים של כל אחד מהחולות האתניים הנלמדים.
11. הכרה והבנת המאפיינים במחול המשותפים לקבוצות האתניות בישראל והמאפיינים הייחודיים של כל אחת מהקבוצות.
12. הכרה והבנת מושגי יסוד במחול אתני בכלל ובמחול האתני בישראל בפרט.
13. יכולת התבוננות, זיהוי וניתוח התרחשויות במחול באירוע חברתי-תרבותי במחזור החיים ובמחזור השנה.
14. יכולת של עבודת-שדה תוך כדי התנסות במשימות לימוד של צפייה משתתפת באירוע הכולל מחול אתני.

התכנים

התכנית בנויה מודולארית וכוללת 2 יחידות חובה עיוניות ויחידת בחירה מעשית :

נושאי חובה עיוניים (180 ש' 2 יח"ל)

- התכנית כוללת : מאפיינים ומושגי יסוד במחול אתני בכלל ובישראל בפרט, מחולות אתניים של 3 הקבוצות האתניות המרכזיות בישראל. מכל קבוצה תלמד דוגמה אחת על כל מאפייניה.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

מאפיינים ומושגי יסוד במחול אתני

- א. מחול כמייצג זהות של קבוצה חברתית ומשקף את תרבותה.
- ב. מחול פולחני - מחול כתפילה, כמרפא וכמייצג.
- ג. מחול כחלק בלתי נפרד מאירוע במחזור השנה ובמחזור החיים
- ד. ריקוד תהלוכה בחגיגות עממיות, בקרנבלים ובמסורות ישראל

שלוש קבוצות של מחולות אתניים בישראל

- א. מסורת יהודית שונה מהסביבה המקומית, על אף היותה מושפעת ממנה

הדוגמה: מחול היהודים יוצאי מרכז תימן

המחול הוא מצווה כי יש לשמח חתן וכלה - מועד מרכזי, שבו רקדו הוא חגיגות הנישואין. ריקוד התהלוכה-זפה (או ברבים: זאפת) - צורת מחול מרכזית בחגיגות החתונה. הפרדה בין המינים בשעת המחול: גברים ונשים רוקדים בנפרד. היחס אל הריקוד ואל הרוקד נקבע בתימן, כמו ברחבי העולם היהודי, על פי יחסה של המסורת היהודית. הריקוד איננו מבוצע על ידי רקדנים מקצועיים (כך גם הזמרה). בקרב יהודי תימן רקדו כל גבר או אישה אשר חפצו בכך.

המחול כדרך לתקשורת, פודקן והנאה.

המחול כאספקלריה לתרומתם האמנותית של יוצאי תימן לתרבות הישראלית - תהליכים, כיוונים וצורות, שבהם חומרים ממסורות הפיוט, הלחן, הזמר והמחול של יהודי תימן התקיימו וממשיכים להתקיים כחלק מהתרבות הישראלית.

שינויים במחול שחלו בישראל:

* זמן השירה והמחול מתקצר.

* המבנה הבסיסי של המחול (נשיד שירה-הלל) נשמר בחלקו.

המחול האתני של יהודי תימן כמקור השפעה על המחול בישראל:

* דמות האישה היהודייה או הגבר היהודי במסגרת ניסיונות ראשוניים ליצירת חגיגות עממיות בישראל המתחדשת יוצאי תימן נתפסו כדמותו של העברי הקדום (רינה ניקובה, רחל נדב, ברוך אגדתי).

* יסודות ממסורת יהודי תימן במחולות העם בישראל - באמצעות יוצרים רבים שובצו דגמי יסוד

של צעדים ושל תנועות ממסורת יהודי תימן במחולות עם שנוצרו בישראל.

* יסודות אתניים ממסורת יהודי תימן במחולות לבימה:

** שחזור של אירועים אתניים השזורים מחולות, כגון חינה וחתונה, ואשר הופק מהם מופע

בימתי על ידי להקות קהילתיות שונות.

** יצירות מחול בנות זמננו המבוססות על חומרים אתניים של טקסט, מוסיקה ומחול.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

אפיונים במחול הגברים:

* שילוב של מסורת בכתב ובעל-פה

* שילוב דגמי יסוד (Patterns) של צעדים ואלתור בתנועה.

* מרחב המחול: מחול הגברים הוא מחול קאמרי, מחול חדר, ומבצעים אותו רקדנים אחדים בלבד.

* מבנה המחול מבוסס על הרצף הפיוטי נשיד - שירה-הלל.

* הנחיית המחול נעשית בדרך כלל על ידי הרוקד הבוגר והמנוסה.

אפיונים במחול הנשים:

* מחולות נשים בחגיגות החתונה - בצמידות לאירועי החתונה משובצים המחולות לפי תפקודם.

* דעסה

* מחולות משחק

* ריקוד הפנים והידיים

ב. מסורת של מחול אתני שאומצה על ידי היהודים מהסביבה המקומית והמשיכה להיות מסורת מייצגת של הקהילה גם בישראל.

דוגמה: מחול של יוצאי אתיופיה בישראל

הריקוד האמהרי – ריקוד הכתפיים, אסקסטה: תנועה, מבנה קבוצה, מוסיקה ותלבושת.

הריקוד הטגרי – הריקוד האקסטטי- תנועה, מבנה קבוצה, מוסיקה ותלבושת.

מגיה ריפוי ופולחן - הקייסים – כוהני הדת, הטקוואי – המרפא המסורתי, הדבטרה- עושה הקמעות, תופעת הזאר.

אירועים במחזור השנה – מחולות התפילה, חג הסיג'ד (חג חידוש הברית).

אירועים במחזור החיים – בר מצווה, חתונה, טקסי אבלות.

ג. מחולות אתניים של מיעוטים לאומיים בישראל (ערבים, דרוזים, צ'רקסים, וארמנים)

דוגמה: הדבקה והסחג'ה (מכונה גם סאף/ זפה, מחול בו יש הפרדה בין גברים לנשים).

מחולות הנשים:

הנשים רוקדות בעיקר בחתונות, (בבית הכלה אך ורק בפני נשים). צורות מרכזיות האופייניות למחולות הנשים: האחת - ריקוד במעגל. השנייה - ריקוד תהלוכה או ריקוד סביב הכלה.

מחולות הגברים: במחולות הגברים יש שני סוגים עיקריים:

* סחג'ה, (או סאף, או זפה) המכונה לעיתים ריקוד מחיאות הכפיים, הוא ריקוד תהלוכה.

המהווה מסגרת לשמחה הכללית בחגיגות החתונה.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

*** דבקה :** מחולות שהם עיקר הרפרטואר של מחולות הגברים (ניתן לרקוד את הדבקה בכל אירוע בחברה הערבית והדרוזית, ובראש בראשונה בחגיגות החתונה). במחול הדבקה משתתפת קבוצה

נבחרת של גברים.

סוגים של הדבקה :

תלאווייה - השם מקורו בפועל העממי "תלי" (ל' דגושה) אשר פרושו לנטות לאחור, להיסוג.

שאמאלייה - פרושו: הצפונית, סוג זה של דבקה נפוץ בעיקר בצפון הארץ.

שעראווייה - שהיא רבגונית, עשירה בווריאנטים. חדאד מעלה אפשרויות שונות למקורו של השם (ראה ביבליוגרפיה).

כראדייה - בעלת אופי קליל יותר. כנראה מקורה בכורדיסטאן.

נסיאנייה - ריקוד נשים, דגם פשוט של ריקוד : צעד ברגל ימין לימין, שמאל רוקעת לפניו

ומכופפים אותה לאחור, ולאחר הורדת שמאל ליד ימין פותחת ימין מחדש.

בחירה (90 שעות 1 יח' לימוד)

יישום וביצוע – פרויקט גמר

יחידת הבחירה כוללת הכרה וביצוע של מחולות אתניים נוספים בישראל.

התלמידים יבחרו **קבוצה אחת** מהקבוצות שלהלן:

1. מחולות בחסידות

2. מחולות יהודי כורדיסטאן/ מחולות יהודי גרוזיה, מחולות יהדות צפון אפריקה.

3. מחולות צ'רקסים בישראל

התלמידים יבחרו **נושא אחד** מהנושאים שלהלן:

1. התבוננות במחול האתני כתופעה אוניברסאלית של חגיגה.

2. פולחן ומנגנון שליטה חברתי: חגיגות עממיות (קרנבלים) ברחבי תבל

מחולות פולחן ברחבי תבל

3. שלבי מעבר ממחול אתני למחול בימה:

דוגמאות- * להקות קהילתיות: ברקת, עמקה –אושרת, עורי תימן, שאי יונה – לב השרון,

מעוז ציון, ועוד.

להקת ענבל, להקת אסקסטה, ביתא ישראל.

תהליך הוראה המקדם למידה משמעותית

א. מקורות ביבליוגרפים - עיון ודיון בנושאים מתחום המחול האתני, המוסיקה, הטקסטים

והמנהגים הקשורים בהם.

ב. סרטים -ניתוח סרטים המתעדים מחול אתני במסגרת האירוע.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

ג. שיחות וסדנאות עם מידענים בנושאי מסורות של מחול אתני.

ד. ביצוע פרויקט אישי בנושא נבחר מתחום המחול האתני לשם כך התלמידים נדרשים:

* לימוד כללי עבודת שדה בחקר מחול אתני כולל התנסות בצפייה משתתפת.

* לימוד כללים לביצוע ראיונות אישיים והתנסות בהם עם מידענים לפי הכללים

שנלמדו.

* השתתפות באירועים מסורתיים-אתניים הכוללים מחול.

* לימוד רקע כללי על הקהילה (העדה) בה מדובר.

* סקירת האירוע הנבחר ממחזור החיים או מחזור השנה ומקומו במסורת הקהילתית

* תיעוד המחול הנכלל באירוע והתנסות מעשית (לפחות בחלק ממנו) על ידי מגיש

הפרויקט.

* תיעוד הראיונות עם המידענים לפי הכללים שנלמדו.

* תיעוד בצילום בתמונות או בוידאו (במידת האפשר) של המחול במסגרת האירוע לפי

הכללים הנדרשים כפי שנלמדו.

* ניתן לבצע את הפרויקט האישי גם במסגרת פרויקט שורשים:

- עיון במקורות ביבליוגרפים אודות הקהילה האמורה.

- ראיונות עם מידענים, בני המשפחה והקהילה ותיעודם בכתב.

- תיעוד אירוע נבחר הכולל מחול אתני.

- לימוד ותיעוד בכתב של המחול כמבטא מסורת אישית, משפחתית

וקהילתית.

- תצוגה והמחשה של הפרויקט בפני התלמידים, המורים ובני המשפחה.

כישורי המורים

על המורים להיות בעלי הסמכה להוראת מחול אשר התמחו באתנוגרפיה של המחול.

עליהם להתמחות במסורות מחול אתניות כלליות ובמיוחד במסורות של מחול אתני ישראלי.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

ביבליוגרפיה

- אמרד, אסתר, 1979 - "התהלכה כמקור של ריקוד", **מחול בישראל**, גיורא מנור (עורך), משמר העמק, העמותה למחול בישראל.
- אשל רות, כתפיים רוקדות, מחולות העדה האתיופית בישראל, מחול בישראל, גיליון 2, ספטמבר 1993.
- בהט-רצון, נעמי, 2004. **מחוללים: מחול-חברה-תרבות בישראל והעולם**, הוצאת כרמל, ירושלים.
- בהט-רצון, נעמי (עורכת) 1999 - **ברגל יחפה**, תל-אביב, אעלה בתמר.
- בהט-רצון, נעמי, בהט, אבנר, 1995 - ספרי תמה - דיואן יהודי מרכז תימן, פיוט-לחן-מחול. בית התפוצות, תל אביב.
- בהט-רצון נעמי, 1978 - "הדבקה - מחול מסורתי של אחדות ופורקן", בתוך **מחול בישראל**, 78-79/24 גיורא מנור (עורך), משמר העמק: העמותה למחול בישראל.
- גורן קדמן איילה, הדבקה וגלגוליה, זיקות גומלין בין הדבקה במגזר הערבי והיהודי בישראל, מחול עכשיו, גיליון 3, נובמבר 2000.
- גירץ, קליפורד 1990 - **פרשנות של תרבויות**. ירושלים, כתר.
- וייט שלוה, **אמונות ומנהגים דתיים של יהודי אתיופיה בישראל**, המכון לחקר הטיפוח בחינוך, האוניברסיטה העברית, ירושלים, 1989.
- זקס, קורט תשי"ג - **תולדות הריקוד**, תל-אביב, מסדה.
- חדד, מנעם, 1979 - "ריקוד העם בגליל", בתוך **ריקוד אתני בישראל**, עורכת תמי וינטר, חוברת מס' 3, ינואר 1979, תל-אביב.
- יואלי-טללים, רונית (עורכת), 1995 - **קרנבלים - איים בים השגרה**, תל-אביב, ספריית מסע אחר.
- כרמיאל, בתיה, 1999 - **תל-אביב בתחפושת וכתר. חגיגות פורים בשנים 1912-1935**, הוצאת מוזיאון ארץ-ישראל, תל-אביב.
- פרידהבר, צבי, 1984 - **המחול בעם ישראל**, נתניה: מכון וינגייט.
- פרידהבר צבי, טפח מעל הקרקע, מחול בישראל גיליון 6, ספטמבר 1995.
- פרידהבר צבי, **ריקודי מצווה - תולדותיהם, צורותיהם ורקדניהם**, מחול בישראל גיליון 9, נובמבר 1996.
- קאפח, הרב יוסף 1968 - **הליכות תימן**, הוצאת מכון בן-צבי האוניברסיטה העברית, ירושלים.
- קדמן, גורית; סקוויירס, פמלה, 1977 - **חמישה ריקודים כורדיים**, המפעל לטיפוח ריקודי עדות, מפעלי תרבות וחינוך, תל-אביב.
- קוריןאלדי מיכאל, **יהדות אתיופיה זהות ומסורת**, ירושלים: ראובן מס, 1988.
- רונן דו, **פולקלור לבמה - ובמה לפולקלור**, מחול עכשיו, גיליון 2, יולי 2000.

- Jonas, G. 1993. **Dancing - The Power and Art of Movement**. U.S.A.: Pub. H.N. Abrams.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

- **International Encyclopedia of Dance**. S. J. Cohen (Ed), 1998, Oxford University Press, Oxford - New York.

סרטי וידאו

1. **יהודי צנעא** - בית התפוצות, משך הסרט: 15 דקות.
טוב להמחשת חיי היהודים בצנעא בירת תימן, כולל דוגמה קצרה של מחול גברים תימנים, לא יהודים. צולם בשנות השלושים של המאה העשרים. (ניתן לרכישה בבית התפוצות, ת"א).
2. **סוף גלות תימן** - תסריט וצילום: ז'ק אונגר, הפקה ובימוי לארי פריש, משך הסרט: 54 דקות.
כולל צילומים נדירים של מחול גברים יהודים בתימן, צולם בשנות התשעים של המאה העשרים.
(הפצה: 02-5865534)
3. **עם וצליליו- תימן, אשכנז, החסידות** - מפיקה צפורה יוכסברגר. במאי אשר טללים. משך הסרט: 28 דקות, כולל מחול אתני ואחר (ניתן לרכישה בארכיון הסרטים ע"ש ס. שפילברג, האוניברסיטה העברית, ירושלים).
4. **כמו מעולם רחוק - לידה** - משך הסרט 28 דקות, שרות הסרטים הישראלי
5. " - **בגרות** - "
6. " - **נישואין** - "
7. סרט טלוויזיה - **מדבקה לדבקה**, 1989, ערוץ 1, ישראל, במאי: איתן וצור, צלם: עדי ששון.
משך הסרט: 50 דקות. הסרט סוקר את הדבקה ממחול אתני בחברה הערבית והדרוזית אל מופעי בימה ואל דבקות במחולות עם בישראל.
8. **ברגליים יחפות**. – סרט תעודי על שרה לוי תנאי ולהקת ענבל. מרפרטואר הלהקה: חתונה בתימן, מגילת רות, שיר השירים.
9. **Dancing - לרקוד**, סדרה תיעודית פרק 2: אלוהי המחול, פרק 4: הריקוד בחצר המלוכה, פרק ? : עולמות חדשים, פרק 7: הפרט והמסורת, פרק 8: רוקדים בעולם אחד.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

נספח ב': כתב תנועה אשכול וכמן כתחום אפשרי לבחירה

והעמקה

כתב התנועה אשכול-וכמן 240 שעות (3יחידות)

מהות התחום

כתב תנועה הוא מתודה אנליטית, המגדירה את היחידות ההכרחיות לתיאור תנועת השלד של גוף האדם. בכתב התנועה אשכול-וכמן, הגוף נתפס כמערכת צירים (איברים), הקשורים זה לזה באמצעות מפרקים. תכונה זו מאפשרת פרישה של רשת קואורדינטות כדורית – מערכת מתווה, אשר ביחס אליה נקבעים המיקום (פוזיציות) ומסלולי התנועה של כל ציר (איבר) ושל הגוף כולו בכל רגע נתון. לרישום נתונים אלה משמשת מערכת סימנים לכידה, מצומצמת ופשוטה. על ידי צירוף הסימנים ניתן לתאר כל תנועה ומכלול תנועתי הנראים לעין. ארגון החומר התנועתי בקטגוריות פשוטות יחסית, סימולן ויצירת מושגים ניטרליים – המשותפים לכל העוסקים בתחום, מאפשר ניתוח של חומרי תנועה משיטות שונות, חיבור ותיעוד. יחידת הוראה זו מתמקדת בכתב תנועה שפותח בישראל על ידי נועה אשכול ואברהם וכמן והוא אחד משלושת כתבי התנועה המקובלים בעולם המערבי.

מטרת התכנית לטפח תלמידי מחול אורייניים מסוגלים להשתמש בשפה מדויקת,

בתחום המחול ומשותפת לכל.

באמצעות תכנית זו התלמידים יכירו את המושגים של כתב תנועה אשכול - וכמן ויהיו מסוגלים ליישם אותם ברמות שונות של מיומנות.

כתב תנועה זה, המפרק תופעות תנועתיות למרכיבי היסוד שלהן ומסמל אותן, מאפשר לעצב

חומרי לימוד

משוחררים מתבניות תנועה סגנוניות ומובנות ולהתוודע אל מגוון רחב של צירופים ואופני ארגון של חומרי יסוד.

הבסיס הגיאומטרי של הכתב וגיבוש מרכיביו למערכת לכידה שיש לה חוקים וכללים, מקשרים את עולם התנועה למערכות מושגים וסמלים, ומאפשרים בניית יחידות לימוד בין תחומיות, אשר מרכיביהן השונים תורמים לפיתוח עולם המושגים והיכולות של התלמידים.

התכנית כוללת

2 יחידות עיוניות חובה בהיקף של 180 שעות - מהות כתב התנועה.

1 יחידה מעשית לבחירה בהיקף של 90 שעות "יישום וביצוע" – פרויקט גמר.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

מטרות

1. הכרה והבנה של מרכיבי התנועה הבסיסיים, המשותפים לכל תופעות התנועה במחול ובשיטות תנועה אחרות וסימולם.
2. ניתוח מבנים וצורות של יצירות מחול מסגנונות ותקופות שונים ויכולת השוואה בין יצירות שונות באמצעות ערכים ומושגים זהים ואובייקטיבים.
3. יכולת לתאר ולנתח תופעות תנועה של בני-אדם ובעלי-חיים.
4. ניתוח צירופי תנועה מרכבים ויצירת צירופי תנועה מקוריים.
5. יישום הידע בחיבור ריקודים.
6. יכולת להרחיב את המאגר התנועתי.
7. יכולת לחבר ריקודים במגוון רחב של תנועות.
8. הכרה והבנת רפרטואר מחול בימתי ומחול בתרבויות שונות ומתרבות עדות ישראל, המתועד בכתב.
9. שימוש ברפרטואר המתועד בכתב לשיפור יכולות הביצוע בתנועה – עידון, דיוק ותאום תנועה (קואורדינציה).
10. שילוב פרטיטורות מחול הרשומות בכתב תנועה בפרטיטורות מוסיקליות.
11. יכולת ליצור זיקה בין עולם התנועה לתחומי לימוד ופעילויות שונים במסגרת ביה"ס על ידי שימוש בכתב התנועה לניתוח היבטים תנועתיים בתחומי דעת שאינם מחול.

התכנים

הגוף הנע

- זיהוי ושיום של אברי הגוף
- הגדרת איבר תנועה: פרק ומפרק
- ארגון איברי התנועה בקבוצות עיקריות
- איברים נושאי משקל ושאינם נושאי משקל
- הירארכיה של האיברים על פי "חוק האיברים הכבדים והקלים"

המרחב

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

1. אזור התנועה (במה, חדר, מגרש...):

- דרכים שונות למיפוי אזור התנועה
- יחסים בין המתנועע לבין אנשים וחפצים באזור התנועה

2. מרחב התנועה (המערכת המתווה):

- הכיוונים הקרדינאליים: מעלה-מטה, קדימה-אחורה, צדדים (ימין ושמאל)

- התכונה המעגלית של תנועת איברי הגוף

- המעגל האופקי: חלוקת המעגל לגזרות

סימון הכיוונים

חזית

העברת משקל

- המעגלים האנכיים: הצבה

חלוקה לגזרות

סימון

- פוזיציות - נקודות המפגש בין המעגל האופקי למעגלים

האנכיים

- כיוון הפוזיציות בהתאם לחוק האיברים הכבדים והקלים

- מערכת הייחוס הקבועה (אבסולוטית) והמערכת הנגררת (Body

Related)

התנועה

1. הבחנות כלליות:

- מיומנויות יסוד: הליכה, ריצה, קפיצה, סיבוב וגלגול
- תנועה פונקציונאלית (פעולות מחיי היום יום ותנועה למטרה)

2. תנועה צורנית - הגדרות התנועה בכתב התנועה אשכול-וכמן:

- תנועה מעגלית של איבר בודד:

- כיווני התנועה של מעגלי התנועה: "פוזיטיבי" ו"נגטיבי"

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

- כמות תנועה

- תנועת ציר איבר סביב ציר תנועה:

- סיווג המסלולים המעגליים על פי גודלם – מישור, קונוס

ורטציה

- מיקום מסלולי התנועה במערכת המתווה

- שינוי יחס של איבר קל לאיבר הכבד הסמוך לו:

- תנועה של איבר קל ביחס לאיבר כבד נח

- גרירה של פוזיציה

- תנועה סימולטנית

הזמן

1. זמן פתוח וזמן מדוד

2. הזמן בכתב התנועה אשכול-וכמן:

- היחידה הגרפית – המשבצת בדף הכתיבה

- יחידת הזמן – TU

3. יחסי זמן:

- בתנועות עוקבות

- בתנועות בו-זמניות של איברים בלתי תלויים

- בתנועות סימולטניות

4. תבניות ריתמיות

5. יחסי זמן בין תנועה ומוסיקה

6. מהירות התנועה - יחס בין כמות תנועה במסלול תנועה מסוים וזמן

רישום

1. דרכי ייצוג של תנועה בציור ושפת הדיבור

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

2. סימול מושגי הגוף, המרחב, התנועה והזמן בכתב-התנועה אשכול-וכמן

3. טכסטים בדרגות מורכבות שונות (קריאה וכתובה)

4. מילוני תנועה מתחומי מחול ותרבויות שונים

לבחירה (90 שעות 1 יחידת לימוד)

יישום וביצוע – פרויקט גמר

עבודה עצמית ליחידים או בקבוצות: המשלבת מטלת חקר או מטלת

ביצוע:

המטלות יכללו:

- התנסות בתנועה

- חיבור עבודות בתנועה ליחידים ולקבוצות וצפייה בהם

- קריאה, כתיבה וחיבור משפטי תנועה,

- בניית יחידת הוראת מחול,

- ניתוח טקסט בכתב תנועה.

- תיעוד תופעות תנועתיות מתחומים שונים: מוסיקה, אמנות הפלסטית, ספרות ושירה.

ביבליוגרפיה:

Arad, M., Sonnenfeld, M., Eshkol, N., (1969), **Physical Training**, Israel: The Israel Music Institute.

Cohen, E., Namir, L., Schlezinger, Y., (1977), **A New Dictionary of Sign Language**, The Hague: Mouton.

Cohen, E., Hetz, A., (1993), **Study to Studio: Bartok's Bagatelles**, The Jerusalem Academy of Music and Dance.

Cohen, E., (2001), **D'muyot (Wandering Figures): Five Dance Scores in Eshkol-Wachman Movement Notation**, The Jerusalem Academy of Music and Dance.

Eshkol, N., Wachman, A., (1958), **Movement Notation**, Great Britain: Arrowsmith Ltd.

Eshkol, N., Nul, R., (1968) **Classical Ballet**, Israel: The Israel Music Institute.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

- Eshkol, N., Seidel, S., (1969), **The Golden Jackal**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., Shoshani, M., Seidel, S., (1970), **Folk Dances of Israel**, Israel: The Israel Music Institute.
- Eshkol, N., et al., (1970), **Notation of Movement: BCL Report No. 10.0**, Urbana: University of Illinois (Biological Computer Laboratory, Dept. of Electrical Engineering)
- Eshkol, N., et al., (1971), **The Hand Book**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., Seidel, S., Sapir, T., Shoshani, M., (1971). **The Yemenite Dance**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., Sonnenfeld, M., Shoshani, M., et al., (1971), **Twenty-Five Lessons By Dr. Moshe Feldenkrais**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., et al., (1973), **Moving, Writing, Reading**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., Seidel, S., et al., (1974) **Debka**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., (1975), **Diminishing Series**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., (1975), **Right Angled Curves: Dance Suite**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., (1975), **Rubaiyat**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., (1976), **Twenty-Five Lessons By Dr. Moshe Feldenkrais – second and revised edition**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., with Shoshani, M., Dagan, M., (1979), **Movement Notations (Part I)**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., (1980), **Fifty Lessons By Dr. Moshe Feldenkrais**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., with Shoshai, M., (1982), **Movement Notations (Part II)**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., (ed.) (1985), **Tomlinson's Gavot**, Israel: Tel Aviv University.
- Eshkol, N., with Harries, J.G., Sella, R., Sapir, T., (1986), **The Quest for Tai Chi Chuan**, Holon: The Movement Notation Society.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

- Eshkol, N., and Seidel, S., (1986), **In The Steps Of The Hora**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., with Harries, J.G., Sella, R., Sapir, T., (1988), **The Quest fot Tai Chi Chuan – Second and expanded edition**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N., (1990), **Angels and Angels**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol-Wachman Movement Notation, (1998), **Children's Work**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N. with Harries, J., (1998), **Eshkol-Wachman Movement Notation A Survey – Vol. I**, Holon: The Movement Notation Society.
- Eshkol, N. with Harries, J., (2000), **Eshkol-Wachman Movement Notation A Survey – Vol. II**, Holon: The Movement Notation Society.
- Harries, J.G., (1969), **Shapes of Movement**, Holon: The Movement Notation Society.
- Harries, J.G., (1983), **Language of Shape and Movement**, Holon: The Movement Notation Society.
- Harries, J.G., (1985), **Symmetry and Notation**, Israel: Tel Aviv University.
- Hoyman, A.S., (compiled) (1984), **Eshkol-Wachman Movement Notation**, Illinois: Hoyman.
- Mei, W.J., Lin, G.C., Eshkol, N., tr., (1991), **Tavim Leriqud – CMDN (Hebrew)**, Holon: The Movement Notation Society.
- Sapir, T., Eshkol, N., ed., (1987), **Hanukka Notebook**, Holon: The Movement Notation Society.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

נספח ג': מחול עממי ישראלי כתחום אפשרי לבחירה והעמקה

מהות התחום⁸

המחול העממי הישראלי - ריקודי העם והשירים נוצרו החל משנות העשרים של המאה העשרים כיצירה מקורית ישראלית מתוך מטרה להגיע לצורת ריקוד הולמת לחברה החדשה שהתפתחה בארץ. הריקודים נוצרו בתחילה בעיקר בקרב הישובים החקלאיים והקיבוצים. ריקודי העם והשירים הישראליים, שראשיתם מחולות חג וטקס בהתיישבות העובדת, הם מהיסודות של המורשת התרבותית העברית הישראלית שנוצרה בארץ במאה השנים האחרונות.

במחולות העם יש ביטוי של פשטות וכנות השווה לכל נפש. ריקודי העם הם פשוטים במבנה, בצורה ובתנועה.

ברבים מריקודי העם הישראליים יש התאמה לשירי העם הישראליים. המחול הישראלי העממי הושפע בעיקר מהריקוד החסידי, מהריקוד של יוצאי תימן, מהמחול הערבי באזור ומהריקודים שהובאו לארץ ממזרח ומרכז אירופה על ידי בני העלייה השנייה והשלישית. ריקודים אלה עברו בארץ תהליכי "עיברות" ו"ישראליות".

תוכנית זו מכוונת להפגיש את התלמידים תוך התנסות מעשית עם ריקודי עם שחווה בישראל.

מטרות

1. הכרת ריקודי העם כמשקפים את פניה הרב תרבותיים של החברה בישראל בעבר ובהווה.
2. הכרת תרומת הקבוצות האתניות השונות בישראל למחול העם תוך טיפוח הבנה וסובלנות כלפיהן.
3. חיזוק תחושת השייכות החברתית.
7. חוויה והתנסות ישירה בריקודי העם כאמצעי לחיזוק התרבות הישראלית, שימורה, הפצתה והעברתה מדור לדור.
8. השתתפות פעילה בריקודי העם כמבטאת חיוניות ושמחת חיים.

⁸ התוכנית מבוססת על הריקודים שקובצו במסגרת פרויקט "בית הספר הרוקד" שהוקם ביוזמתו של מר שלום חרמון.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

מטרות

1. הכרת רפרטואר ריקודי עם ישראליים על פי מורכבות, שנים ויוצרים.
2. הכרת ריקודים המשלבים אלמנטים מהמחולות האתניים בישראל והתנסות בהם.
3. הכרת השינויים שחלים בסגנון ובמרכיבים של ריקודי העם בישראל.
- יכולת לזהות את הצעדות והצעדים מהמקורות השונים ששולבו בריקודי העם הישראליים
3. יכולת לרקוד בקבוצה ולהשתלב בה
4. יכולת לרקוד ולהשתתף במסגרת של ריקודי עם בשעות הפנאי.
5. יכולת לבצע ריקודים שחוברו בישראל וריקודים אותם לשירים ישראליים.
6. הכרה, ידיעה ושליטה בתנועות הגוף.

תכנים⁹

עיוני (90 שעות 1 יח' ל)

פרק 1. תולדות תנועת ריקודי העם בישראל

- 1.1 מגמות, ושלבים מרכזיים בהתפתחות תנועת ריקודי העם בישראל.
- 1.2 תרומת כל אחד מהיוצרים החלוצים לעיצוב דפוסי היסוד של ריקודי העם בארץ:
רבקה שטורמן, גורית קדמן, לאה ברגשטיין, זאב חבצלת ושרה לוי תנאי.
- 1.3 תרומת ההתיישבות העובדת להתפתחות התנועה לריקודי עם בישראל.

פרק 2. השפעת ריקודי העדות על ריקודי העם הישראליים

- 2.1 מאפיינים תרבותיים וחברתיים של העדות בישראל.**
- 2.2 מסורת מול שינוי: ההתמודדות של העדות השונות עם הבעיות הכרוכות בניסיון ההשתלבות שלהם בחברה בישראל מול הניסיון לשמר את המורשת כפי שזה בא לידי ביטוי במחול העממי בישראל.

פרק 3. דור ההמשך של יוצרי ריקודי העם***

3.1 שלושה יוצרים ומכל יוצר שני ריקודים

יוצרי דור ההמשך ותרומתם להתפתחות ריקודי העם בישראל והייחודיות של כל יוצר:
יואב אשראל, יונתן כרמון, תמר אליגור, יעקב לוי, מושיקו הלוי, שלום חרמון, יונתן גבאי, אליהו גמליאל, בנצי תירס, שלמה ממון, סעדיה עמישי, ויקי כהן, רעיה ספיבק, שמואליק גוב ארי ועוד.

פרק 4. תמורות חידושים ושינויים בריקודי העם

⁹ * התוכנית מתבססת על התנסות התלמידים ב ריקודי הבסיס בגילים הצעירים בגן בחינוך היסודי ובחטיבת הביניים ויש לשלב התנסות זו בתהליך ההוראה למידה. רק העדות שהשפיעו על ריקודי העם בישראל. מידי שנה מתווספים יוצרים חדשים וריקודים חדשים.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

4.1 הכרת חידושים והשפעות מרכזיים עכשוויים על סגנון ריקודי העם בישראל.

ב. מעשי* (90 שעות 1 יח' לימוד)

פרק 1. ריקודי עם על פי תקופות, נושאים ויוצרים.

- 1.1 ביצוע שלושה ריקודי ראשונים וחלוצים: ריקודי הורה שונים, קרקוביאק, פולקה, מזורקה, אלכסנדרובה, סקוטש, ריקוד המרכבה.**
- 1.2 ביצוע חמישה ריקודים שחברו על ידי יוצרים ישראלים: רבקה שטורמן, גורית קדמן, לאה ברגשטיין, זאב חבצלת, שרה לוי תנאי, שלום חרמון, יונתן כרמון, מושיקו ועוד.**
- 1.3 ביצוע שלושה ריקודי ההתיישבות העובדת וריקודים הקשורים בנושאים חקלאיים: "חג הגז", עז וכבש, שיבולי פז, הורה יין, אדמה אדמת, שיבולת בשדה ועוד.**
- 1.4 ביצוע שלושה ריקודים הקשורים לאירועים בתולדות היישוב: דבקה גלבו, אם הופלנו, דבקה רפיח, קומה אחא ועוד.**

פרק 2. ריקודי עם המייצגים השפעות שונות

- 2.1 ביצוע שלושה ריקודים ממקור תימני: בת תימן, מחמד לבבי, אהבת הדסה, כי אשמרה שבת, מי לי ייתן ואל גינת אגוז.**
- 2.3 ביצוע שלושה ריקודים ממקור חסידי: עד בלי די, יוסל יוסל, הנה לנו ניגון יש, שרה'לה, הורה חסידית.**
- 2.4 ביצוע שלושה ריקודים ממקור ערבי: יה עבוד, דבקה רפיח, דבקה אוריה, דבקה דרוז, דבקה בנות הכפר.**
- 2.5 ביצוע שלושה ריקודים ממקור אירופאי: הר וכו', ידיד נפש, בת יפתח, ימין ושמאל, לילה לילה, ריקודי ראשונים.**

פרק 3. ריקודי זוגות ומעגל

- 3.1 ביצוע שלושה ריקודי זוגות: כאן בדרום, לנר ולבשמים, אדמה אדמת, אל הגן, הדודאים, גאולים ושמחו נא (החסידה).**
- 3.2 ביצוע שלושה ריקודי מעגל: דרור יקרא, שמחת העמל, מחול השבת, על כנפי הכסף, אהבת החיילים, ושוב אתכם, סובבוני, ערב בא, קוראים לנו ללכת, גוונים, אני מאמין, מי האיש, ארץ ישראל יפה, איך עובר לו רץ הזמן, אתן במדבר, שירי לי כנרת, געגועים, הורה אגדתי, קומה אחא, בברכה, עורי ציון, בוא איתי אל הגליל, ויניקהו, על שדנו, יש עת לעמול, שלג על עירי וניצנים.**

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

דרכי הוראה מקדמי למידה משמעותית

- הריקודים ילמדו בקבוצה וישולבו בהם ריקודים שנלמדו בכיתות היסוד ובחטיבת הביניים.
- כל פרק עיוני ילווה בלימוד מעשי של הריקודים והתלמידים יידרשו לזהות את מקור הצעדים והצעדות.
- התלמידים יידרשו להכין עבודות חקר עיוניות בנושא ריקודי העם.

* התכנים המעשיים מבוססים על שלושת קובצי הריקודים של " בית הספר הרוקד "

כישורי מורים

על המורה לריקודי מחול ישראלי להיות מורה מוסמך למחול, רצוי עם התמחות בריקודי עם.

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

ביבליוגרפיה

אשכנזי, רות, (1992), **סיפור מחולות העם בדליה**, הוצאת תמר
גורן יורם על ברגשטיין לאה, (תשמ"ד), **שדות לבשו מחול**, הוצאת קיבוץ רמת יוחנן.
בהט נעמי, (עורכת), (1999), **ברגל יחפה**, תל אביב: אעלה בתמר
בהט-רצון, נעמי, (2004), **מחוללים, מחול-חברה-תרבות**, בעולם ובשראל, ירושלים: הוצאת
כרמל
בהט-רצון, נעמי, בהט, אבנר (1955), **ספרי תמה-דיואן יהודי מרכז תימן**, פיוט-לחן-מחול, תל
אביב: בית התפוצות.
ברטנוב דבורה, (1982), **מסע אל עולם הריקוד**, אוניברסיטת חיפה: הוצאת רשפים.
ברטנוב דבורה, (תשמ"ה) **ריקוד אלי אדמה**, חולון: הוצאת בית דבורה ועמנואל
ברטנוב דבורה, (1973) **ריקוד אלי אופקים**, הוצאת רשפים
זקס, קורט (תשי"ג) **תולדות הריקוד**, תל אביב: מסדה.
על שלום חרמון, (1997) **במעגלי שלום**, הוצאת המשפחה
כהן, ירדנה, (1976), **התוף והים**, הוצאת ספרית פועלים.
מנור, גיורא, (2002), **דרכה הכוריאוגרפית של שרה לוי תנאי**, תל אביב: הוצאת תיאטרון מחול
ענבל
סרי, שלום, (עורך), **סעי יונה, יהודי תימן בישראל**, הוצאת עם עובד, עמותת אעלה בתמר
סרי, שלום, (עורך), **בת תימן, עולמה של האישה היהודיה**, הוצאת אעלה בתמר
פרידהבר, צבי, (1984), **המחול בעם ישראל**, נתניה: מכון וינגייט
פרידהבר, צבי, (1989), **גורית קדמן, אם וכלה**, חיפה: הוצאת ארכיון המחול היהודי
פרידהבר, צבי, (1994), **הבה נצא במחולות**, תל אביב: מרכז לתרבות וחינוך
פרידהבר, צבי, (תשנ"ט), **אישים ואירועים המחול הישראלי בחמישים שנות מדינת ישראל**,
חיפה: הוצאת ארכיון המחול היהודי
קדמן, גורית, (1982), **ריקודי עדות בישראל**, תל אביב: מסדה.
קדמן, גורית, (1969), **עם רוקד**, הוצאת שוקן
שרת, רינה, (1988), **קומה אחא**, דרך רבקה שטורמן המחול, הוצאת הקיבוץ המאוחד
שרת, רינה, (2003), **מחולנו לי ולך, דברים על מחול, זאב חבצלת**, הוצאת גלבוע

חוברות עזר להדרכה:

בית הספר הרוקד, (1984) חוברת א מכון וינגייט הוצאת עמנואל גיל,
בית הספר הרוקד, (1986) חוברת ב' מכון וינגייט הוצאת עמנואל גיל,
בית הספר הרוקד, (1988) חוברת ג' מכון וינגייט הוצאת עמנואל גיל,
הודס, תרצה, (שנה?...), 60 מחולות עם, הוצאת המרכז לתרבות איזה?..היכן..

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

פריסת התכנים לשלוש שנות הלימוד החל מתשע"ה

לימודי ליבה : מרכיב בסיס הידע והמיומנות - ללא צבע להערכה חיצונית

הלימה – בוורוד

לימודי בחירה והעמקה להערכה פנימית - בירוק

בלט קלאסי/מחול מודרני מעשי

כיתה וסיכום שעות בהתאם להלימה	לימודי ליבה - 70%	שעות בהתאם להלימה	בחירה והעמקה בהתאם לבחירה 30%
בלט קלאסי/מחול מודרני סה"כ 450 שעות 315 שעות מרכיב בסיס הידע והמיומנות 135 שעות בחירה והעמקה			
כיתה י' 120 שעות הלימה 84 שעות – מרכיב בסיס הידע והמיומנות 36 שעות-מרכיב הרחבה והעמקה	באר /רצפה	44 שעות מתוך 60	אפשרות להרחבה והעמקה עד 16 שעות נוספות
	עמידה/ מרכז	20 שעות מתוך 30	אפשרות להרחבה והעמקה עד 10 שעות נוספות
	התקדמות במרכז/פינה	20 שעות מתוך 30	אפשרות להרחבה והעמקה עד 10 שעות נוספות
כיתה יא' 180 שעות הלימה 126 שעות – מרכיב בסיס הידע והמיומנות 54 שעות-מרכיב הרחבה והעמקה	באר /רצפה	44 שעות מתוך 60	אפשרות להרחבה והעמקה עד 16 שעות נוספות
	עמידה/ מרכז	44 שעות מתוך 60	אפשרות להרחבה והעמקה עד 16 שעות נוספות
	התקדמות במרכז/פינה	44 שעות מתוך 60	אפשרות להרחבה והעמקה עד 16 שעות נוספות
כיתה יב' 150 שעות הלימה 115 שעות – מרכיב בסיס הידע והמיומנות 35 שעות-מרכיב הרחבה והעמקה	באר /רצפה	28 מתוך 40	אפשרות להרחבה והעמקה עד 12 שעות נוספות
	עמידה/ מרכז	35 שעות מתוך 50	אפשרות להרחבה והעמקה עד 15 שעות נוספות
	התקדמות במרכז/פינה	42 שעות מתוך 60	אפשרות להרחבה והעמקה עד 18 שעות נוספות

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול
כוריאוגרפיה מעשי

כיתה וסיכום שעות בהתאם להלימה	לימודי ליבה - 70%	שעות בהתאם להלימה	בחירה והעמקה בהתאם להלימה 30%
כוריאוגרפיה סה"כ 180 שעות 126 שעות מרכיב בסיס הידע והמיומנויות 54 שעות בחירה והעמקה			
כיתה י' 60 שעות הלימה 42 שעות – מרכיב בסיס הידע והמיומנויות 18 שעות-מרכיב הרחבה והעמקה	שלב א' – אלתור אימפרוביזציה גירוי שמיעתי מוסיקלי גירוי ויזואלי גירוי של מגע גירויים לא חושיים גירוי מילולי	12 שעות 6 שעות מתוך 10 6 שעות מתוך 10 6 שעות מתוך 10 6 שעות מתוך 10 6 שעות מתוך 10	אפשרות להרחבה והעמקה עד 10 שעות נוספות אפשרות להרחבה והעמקה עד 10 שעות נוספות אפשרות להרחבה והעמקה עד 10 שעות נוספות אפשרות להרחבה והעמקה עד 10 שעות נוספות אפשרות להרחבה והעמקה עד 10 שעות נוספות אפשרות להרחבה והעמקה עד 10 שעות נוספות
כיתה יא' 60 שעות הלימה 42 שעות – מרכיב בסיס הידע והמיומנויות 18 שעות-מרכיב הרחבה והעמקה	שלב ב' – חיבור רצפי תנועה חיבור: סולו, דואט, טריו, קוורטט, קבוצה ושילוב ביניהם. שימוש במבנים מוסיקליים כבסיס למבנים כוריאוגרפיים: א'–ב'–א' רונדו, קנון, פוגה התווספות/צבירה (accumulation) שימוש באמצעים טכנולוגיים שונים כמו: מצלמה, וידאו, מחשב לכדי יצירה שלמה כוללת.	12 שעות 20 שעות מתוך 30 22 שעות מתוך 30	אפשרות להרחבה והעמקה עד 30 שעות נוספות אפשרות להרחבה והעמקה עד 18 שעות נוספות
כיתה יב' 60 שעות הלימה 42 שעות – מרכיב בסיס הידע והמיומנויות 18 שעות-מרכיב הרחבה והעמקה	יצירת המכלול – עבודת חקר תנועתית	42 שעות מתוך 60	הרחבה והעמקה באמצעות חקר תנועתי נוסף או/ו עבודת חקר עיונית מלווה עד 18 שעות נוספות

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול
עיוני

כיתה וסיכום שעות בהתאם להלימה	ליבה 70% הערכה חיצונית	שעות בהתאם להלימה	בחירה והעמקה בהתאם להלימה 30%
חלק 1 וחלק 2 – תולדות המחול 180 שעות, חלק 3 30 שעות, חלק 4 30 שעות סה"כ 240 שעות 168 שעות מרכיב בסיס הידע והמיומנויות 72 שעות בחירה והעמקה			
חלק 1 - תולדות המחול במערב			
כיתה י' 60 שעות הלימה 30 שעות – מרכיב בסיס הידע והמיומנויות 30 שעות-מרכיב הרחבה והעמקה	1. א. פרק מבוא	12 שעות מתוך 20 שעות	אפשרות להרחבה והעמקה עד שמונה שעות נוספות
	1. ב ראשית המחול	4 שעות מתוך 5	אפשרות להרחבה והעמקה עד שש שעות נוספות
	1. ג ימי הביניים המאות 4-14	4 שעות מתוך 5	אפשרות להרחבה והעמקה - עד שעתים נוספות
	1. ד תקופת הרנסנס המאות 15-16 נושא אחד מתוך רשימת הנושאים.	4 שעות מתוך 10	נושאים נוספים מהתקופה להרחבה והעמקה בחירת בית הספר – עד שש שעות נוספות
	1. ה. תקופת הבארוק – המאה ה-17. נושא אחד מתוך רשימת הנושאים	6 שעות מתוך 10	נושאים נוספים מן התקופה להרחבה והעמקה לבחירת בית הספר – עד שש שעות נוספות
	1. ו. התקופה הקלאסית המאה ה-18	4 שעות מתוך 8	נושאים נוספים מן התקופה להרחבה והעמקה לבחירת בית הספר – עד ארבע שעות נוספות
	1. ז. התקופה הרומנטית המחצית הראשונה של המאה ה-19	14 שעות מתוך 20	הרחבה והעמקה לבחירת בית הספר – עד שש שעות נוספות
כיתה י"א' 60 שעות הלימה 40 שעות – מרכיב בסיס הידע והמיומנויות 20 שעות-מרכיב הרחבה והעמקה	1. ח. התקופה הרומנטית המחצית השנייה של המאה ה-19	14 שעות מתוך 20	הרחבה והעמקה לבחירת בית הספר – עד שש שעות נוספות
	1. ט. המאה ה-10 הבלטים הרוסיים של סרגי דיאגילב: 1-3 חובה 4-ניתוח יצירה אחת 4-ניתוח יצירה אחת במקום 2 5 – חובה	8 שעות מתוך 14	אפשרות לבחירה-מתוך סעיף 4, והרחבה והעמקה בבחירת סעיף 6 – ניתוח היצירה "כלולות" ובסעיף 7 – ייחודיות הבלט של מונטה קרלו הרחבה והעמקה עד 8 שעות נוספות
	1. י. המחול הניאו-קלאסי. ניתוח יצירה אחת מאת ג'ורג' בלנשין. לא תיכלל יצירה אחת מתוך שתיים מאת ג'ורג' בלנשין.	4 שעות מתוך 6	אפשרות לבחירה – הרחבה והעמקה ביצירה נוספת עד שעתיים נוספות
	1. יא מחול מודרני בארה"ב	8 שעות מתוך 10	אפשרות לבחירה והעמקה: הכללתם של צ'רלס וידמן והניה הולם עד שעתיים נוספות
	1. י"ב המחול המודרני בארה"ב משנות ה-50	2 שעות מתוך 6	אפשרות להרחבה והעמקה עד ארבע שעות נוספות

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

אפשרות להרחבה והעמקה עד שש שעות נוספות	4 שעות מתוך 10	1. י"ג המחול הפוסט מודרני בארה"ב משנות ה-60 של המאה ה-20	40 שעות הלימה 24 שעות – מרכיב הידע והמיומנות 16 שעות בחירה והעמקה
אפשרות להרחבה והעמקה עד שתיים נוספות	2 שעות מתוך 4	1. י"ד המחול בגרמניה מראשית המאה ה-20. לא יכללו: סעיף 1- השפעת רעיונות הבאוהאוס	
אפשרות להרחבה והעמקה עד ארבע שעות נוספות	6 שעות מתוך 10	1. ט"ו מייצגי מחול ההבעה הגרמני	
אפשרות להרחבה והעמקה עד 12 שעות נוספות	10 שעות	1. ט"ז מחול עכשווי	
אפשרות להרחבה והעמקה עד 6 שעות נוספות	14 שעות מתוך 20	חלק 2 - מחול אתני, מחול ישראלי לבמה, מחול עממי וריקודי עם	כיתה יב' 20 שעות הלימה 14 שעות – מרכיב הידע והמיומנות 6 שעות בחירה והעמקה
חלק 3 – מוסיקה למחול			
	20 שעות	3.א. מאפיינים של תולדות המוסיקה האמנותית המערבית	כיתה יא' או יב' 30 שעות הלימה
		3.א.1. ימה"ב יצירה אחת – כנסייתית יצירה אחת חילונית	
		3.א.2. רנסנס אחד המלחינים המופיעים בתכנית	
		3.א.3. בארוק שתי יצירות במקום שלוש המופיעות בתכנית.	
		3.א.4. התק' הרומנטית שתי יצירות במקום חמש המופיעות בתכנית.	
		3.א.6. המאה ה-20 שני יצירות במקום חמש המופיעות בתכנית	
	6 שעות	3.ב. מוסיקה ישראלית למחול יצירה אחת.	
	4 שעות	3.ג. מוסיקה אתנית ועממית יצירה אחת מכל סוגה.	
חלק 4 - אנטומיה יישומית למחול - קינסיולוגיה			
	6 שעות מתוך 16	4.א. אנטומיה ופיזיולוגיה	כיתה יא' או יב'

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

			30 שעות הלימה
	6 שעות	4.ב. קינסיוולוגיה : יציבה ותנועה בחיי היומיום במחול - ניתוחי תנועה ותזונה	
	4 שעות	4.ג. תזונה	
	2 שעות	4.ד. היבטים ביכולת הגופנית הרלוונטים במחול אלמנטים של פיסיוולוגיה של המאמץ לא ייכלל ובבחינת הבגרות תשע"ה	

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

תכנית לימודים במחול – מבוסס על הגרסה אחרונה 2.2.06

התכנית המלאה הוכנה על ידי חברי ועדת התכנית

ד"ר דן רונן יו"ר

נורית רון,

סמדר וייס,

שרי כץ זכרוני

תולדות המחול*

טליה פרלשטיין כדורי

שרי כץ זכרוני

סמדר וייס

יעל גרינוולד

יישומי אנטומיה למחול – קינסיוולוגיה

ד"ר אסא שגיא

שלי ביקלס

ד"ר אפרת היימן

מוסיקה למחול

שאול גלעד

נורית רון

נעם בן זאב

בלט קלאסי

נטע בלומנטל

אירנה מרקיש

מריון גוטסמן

מחול מודרני

בתי כהן

זיוה שוחט

יעל מירו

ג'ודי ברקן

כוריאוגרפיה

סמדר וייס

סיקי קול

מרתה ענבר

מילכה בר מאיר ליאון

יעל מירו

מחול אתני

נעמי בהט-רצון

יעל מירו

ענת שרון

כתב תנועה

תרצה ספיר

דפנה ג'ונס

עין יה כהן

מיכל שושני

מחול עממי

ברכה דודאי

יזרעאלה כהנא

איילה גורן

נורית רון

סמדר וייס

מדינת ישראל
משרד החינוך
אגף אמנויות
הפיקוח על המחול

עריכת המסמך
נורית רון, סמדר וייס, שרי כץ זכרוני
חנה אדן

ביבליוגרפיה
דר' דן רון

קראו והעירו
דר' נעימה פריבו
הגב' צופיה יועד, סגנית מנהלת האגף לכ"ל ומנהלת גף תכנים

הדפסה : סיגי
עריכה לשונית: ליאורה הרציג

מתאריך – 9.5.14
הלימה
ד"ר נורית רון
הילה קובריגרו-פנחסי
שרי לילוס
חלוקה
ד"ר נורית רון
הילה קובריגרו-פנחסי