



משרד החינוך
הפיקוח על החינוך למחול

מתנועעים, מתקשרים ומפתחים כישורי חיים

6 יחידות לימוד בין-תחומית
מחול, תנועה וכישורי חיים
לכל שלב גיל בבית-הספר היסודי



במסגרת שיעורי המחול בבית-הספר היסודי



כתיבה ועריכה:

משרד החינוך, הפיקוח על החינוך למחול
הילה קובריגרו פנחסי, מנהלת תחום דעת מחול
שלי אלמוג, מדריכה ארצית למחול
טלי שדה, מורה למחול בבית-הספר היסודי "עין גנים", פתח תקווה
תמי רוסט, מורה למחול ורכזת התחום בבית הספר היסודי א.ד. גורדון לאמנויות, הרצליה

קריאה והערות:

יעל מירו, חוקרת מחול וחברת ועדת מקצוע עליזנה
יעל בריל, ממונה תחום "כישורי חיים", השירות הפסיכולוגי ייעוצי
בינת לדר, מדריכה ארצית "כישורי חיים", השירות הפסיכולוגי ייעוצי
הלה שבו, מדריכה ארצית "כישורי חיים", השירות הפסיכולוגי ייעוצי
אורית ברג, מדריכה ארצית "כישורי חיים", השירות הפסיכולוגי ייעוצי

התמונות המעטרות ערכה זו הן באדיבות ובאישור:

בלה בסן, מנהלת בית הספר היסודי א.ד. גורדון לאמנויות, הרצליה
תמי רוסט, מורה למחול ורכזת התחום בבית הספר היסודי א.ד. גורדון לאמנויות, הרצליה

עיצוב גרפי:

גלית סבג "טו דו דיזיין"

הוצאה לאור:

גף הפרסומים, משרד החינוך
© כל הזכויות שמורות למשרד החינוך
תש"ף - 2019

תוכן עניינים

<u>5</u>	פתח דבר
<u>8</u>	רציונל
<u>8</u>	הנחות יסוד
<u>9</u>	מטרות כלליות
<u>11</u>	הלכה למעשה

כיתה א' - היכרות עם עצמי במעבר ובשינוי

<u>13</u>	מידע למורה
<u>14</u>	שיעור ראשון הכרת החברים בכיתה
<u>16</u>	שיעור שני איך מרגישים במקום חדש?
<u>18</u>	שיעור שלישי איך אני מרגיש?
<u>19</u>	מודל העבודה עם תוכנית הלימודים במחול לכיתה א'
<u>20</u>	

כיתה ב' - אורח חיים בריא

<u>23</u>	מידע למורה
<u>23</u>	שיעור ראשון פירמידה
<u>26</u>	שיעור שני הקומה הראשונה: מים
<u>28</u>	שיעור שלישי הקומה השנייה: דגנים ופחמימות
<u>30</u>	שיעור רביעי הקומה השלישית: ירקות ופירות
<u>31</u>	שיעור חמישי הקומה הרביעית: חלבונים
<u>33</u>	שיעור שישי הקומה החמישית: מזונות עשירים בשומן
<u>35</u>	שיעור שביעי הקומה השישית: ממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה
<u>37</u>	שיעור שמיני ואחרון: אינטגרציה ויישום: גיבוש יצירה מקורית
<u>39</u>	מודל העבודה עם תוכנית הלימודים במחול לכיתה ב'
<u>41</u>	

כיתה ג' - כישורי חיים על מגרש המשחקים

<u>43</u>	מידע למורה
<u>44</u>	שיעור ראשון משחק על-פי כללים וגבולות
<u>46</u>	שיעור שני כללים וגבולות בעזרת קוביות משחק
<u>47</u>	



49	שיעור שלישי כללים וגבולות בעזרת גומי
50	שיעור רביעי משחקי ילדות
51	מודל העבודה עם תוכנית הלימודים במחול לכיתה ג'
53	כיתה ד' - מגדר וסטריאוטיפים במחול
53	מידע למורה
55	שיעור ראשון המחול לאורך השנים: כולנו רוקדים ימין ושמאל
57	שיעור שני לכולנו יש רגשות
59	שיעור שלישי כולם רוקדים עכשיו
61	שיעור רביעי כולם יכולים לרקוד
63	מודל העבודה עם תוכנית הלימודים במחול לכיתה ד'
65	כיתה ה' - מחול מייצג ומבנה תרבות ועם
66	מידע למורה
69	שיעור ראשון מחולות של עמים שונים: חשיפה למחולות השונים
70	שיעור שני מחולות של עמים שונים: התגבשות סגנון הריקוד
71	שיעור שלישי מחולות של עמים שונים: ניתוח סגנון הריקוד
73	שיעור רביעי מחולות של עמים שונים: מעיוני למעשי
75	שיעור חמישי שילוב אמצעי דיגיטלי בלמידה
77	מודל העבודה בתוכנית הלימודים במחול לכיתה ה'
79	כיתה ו' - פיתוח חשיבה חיובית
79	מידע למורה
81	שיעור ראשון הדמות שאותה אני מעריך
83	שיעור שני החוזקות מתעוררות לחיים
85	שיעור שלישי אפיונים אישיותיים שכולנו אוהבים
86	מודל העבודה בתוכנית הלימודים במחול לכיתה ו'
87	מקורות

פתח דבר

אנו שמחות להציג בפניכם את יחידות ההוראה הבין-תחומיות מחול וכישורי חיים. מטרת תוכנית "כישורי חיים", שמתאימה לשלבי ההתפתחות מכיתה א' עד י"ב, לפתח כשירות רגשית-חברתית של תלמידים ולחזק את יכולתם להתמודד עם מצבי חיים שונים, והיא נלמדת כמקצוע ליבה אחת לשבוע.

המחול הוא כלי לחיברות ולפיתוח כישורי חיים מעצם היותו תנועת גוף מודעת במרחב ובזמן, המלווה אותנו בחיי היום-יום ובאירועי מעגל החיים ומחזור השנה.

אך טבעי שנרתום את כוחו הגדול של המחול כדי להעצים את כישורי החיים של התלמידים. מתוך הנחות יסוד משותפות, שזורות המטרות בתחום המחול ובתחום כישורי החיים יחדיו, ומתקבלת פלטפורמה רחבה ומעמיקה להתייחסות קוגניטיבית ורגשית במהלך הלמידה.

באמצעות יחידות ההוראה המוצגות לפניכם ניתן ליישם את תפיסת הפסיכולוגיה החיובית, לחזק את כוחותיהם של התלמידים, לקדם את רווחתם הנפשית ואת יכולתם ללמוד ולהביע את עצמם בדרכים מגוונות בעיקר באמצעות התנועה וליהנות מחדוות יצירה.

השימוש בתוכני מחול מאפשר למידה שונה ויצירתית בשיעורי כישורי חיים, מסייע לתלמידים לפתח כישורים ומיומנויות להתמודדות עם מצבים שונים ובנושאים מגוונים במטרה לחזק את כוחותיהם ואת יכולותיהם להתפתח ולצמוח כבוגרים בעלי ביטחון עצמי, תחושת מסוגלות, תקשורת בין-אישית (תהליכי התקשרות), יכולת לבטא רגשות ויכולת עמידה לנוכח מצבי לחץ וניהול קונפליקטים.

שיעורי כישורי חיים מתבססים על מעגל הלמידה (שדמי, 2007). המורה מזמינה את התלמידים להתנסות חווייתית, לענייננו - בתחום המחול. ההתנסות מאפשרת לתלמידים חיבור רגשי-אישי לצד התנסויות חברתיות. בתום ההתנסות מקדישים המורה והתלמידים זמן לשיח פרשני ובעקבותיו ביטוי רגשי של החוויה.

בשיעורים שלפניכם תוכלו לזמן לתלמידים חוויית מחול ותנועה, ומיד בעקבותיה להזמין אותם לשיח רפלקטיבי אשר יסייע בידם לזהות כוחות, כישורים ומיומנויות אישיות וחברתיות (ליצור קשר, תיאום, התחשבות, מתן מקום לעצמי ולאחר). בנוסף, השיח יאפשר לתלמידים באופן מותאם לגילם להתבונן גם במורכבות או בקושי שעיימם התמודדו בעקבות ההתנסות (קושי בהבנת הוראות, קושי ביישום תנועה, חוסר שיתוף פעולה ועוד).



בשיעורים, אשר מפגישים בין הגוף לרגש, מוצעים חוויית התנועה והשיח על אודותיה כמצע לפיתוח כישורי החיים של תלמידים.

באסופת היחידות תמצאו מגוון מערכי שיעור, קישורים ליצירות מחול, מידע על אומנים והסברים והצעות לפעילות. החומרים המוצעים כוללים סקירת ספרות וקישורים לתכנים על-פי נושא.

אנו תקווה, שההתנסות תוביל למחשבה יצירתית חדשה ולחקר תנועתי ורגשי מרתק של מורים ושל תלמידים.

נאחל למידה מושכלת והנאה

* כל היחידות בערכה זו מנוסחות בלשון נקבה אך הן פונות לכל המגדרים

ואם פרידה

ביצוע: כיתה ה'

כוריאוגרפיה: תמי רוסט

צילום: מורן וקנין אפק





רציונל

החינוך למחול במערכת החינוך פועל בהתאם למודל ת.מ.י, השוזר תיאוריה, מעשה-ביצוע ויצירה בכל שיעור, ביחידות ההוראה, בתוכנית השנתית ובתוכנית הלימודים. תוכנית הלימודים במחול לבתי-ספר יסודיים מזקקת שישה רכיבי ליבה: שפה, ידע גוף ומכניקה, יצירה ומופע, תרבות וחברה, איכות חיים ופרשנות והערכה, ושלושה עקרונות פדגוגיים: שילוב, התאמה ויישום.

הנושאים ליחידות ההוראה נבחרו מתחום תוכנית "כישורי חיים" בהשראת מעגל הלמידה (שם, 2007), ומודל 'און - ב"י', ובתחום המחול בראי מודל ת.מ.י. רכיבי הליבה והעקרונות הפדגוגיים. פיתוח תפקודים רגשיים וקוגניטיביים הם חלק מתהליך הלמידה וחווית התנועה והמחול בשיעור. בסיום כל שיעור ביחידות נערכת רפלקציה ייחודית שנבנתה בכדי לסייע לתלמיד ליישם מחוצה לו את שהתרחש במהלכו.

הנחות יסוד

1. המחול הוא כלי ביטוי של האדם שבעזרתו ניתן מענה לשני צרכים אנושיים בסיסיים: תנועה ותקשורת. באמצעותו מממש האדם את עצמו כיחיד וכחלק מקהילה, חברה ותרבות.
2. המחול הוא שפה רב-חושית מתכללת המאפשרת מיצוי, מצוינות והצטיינות. ככל שפה חשוב ללמד מחול באופן שיטתי ורצוף מילדות ועד בגרות.
3. המחול מקדם אורח חיים בריא - פיזי ונפשי.
4. כישורי חיים ניתנים להקניה, לשכלול ולפיתוח באמצעות התערבות חינוכית יזומה כמו גם ספונטנית.
5. התנסויות בתחום המחול והתנועה מאפשרות לתלמידים להעמיק מודעות אישית, לחזק מיומנויות חברתיות ולשכלל כישורי חיים.

מטרות כלליות

1. לאפשר לכל ילד וילדה להתנועע, לחוות, לחולל ידע ולממש את עצמו בתנועה, הן כיחידים והן כחלק מקבוצה, לקחת חלק באירועים ובמופעים וכחלק בלתי נפרד משגרת יום הלימודים.
2. לטפח לומד אורייני מחול בעל תחושת מסוגלות עצמית ומוטיבציה פנימית, השואף למיצוי עצמי ולמצוינות בביצוע, ויודע לחשוב, להרגיש, לתקשר וליצור בתנועה. בעל חשיבה ביקורתית ורפלקטיבית המבין מחול ויודע להעריך אותו.
3. לקדם למידה הוליסטית תחומית, בין-תחומית ורב-תחומית וטיפוח לומד עצמאי, שיוודע להוציא לפועל רעיונות שלו ושל אחרים, תוך נשיאה באחריות לביצוע ולעבודה משותפת עם חברי הקבוצה הרוקדת.
4. לחשוף את מרכיבי הזהות המיצגים במחול ולפתח מודעות עצמית, זיקה למורשת הקהילתית, הדתית הלאומית, והבין-לאומית וכן הערכה וסובלנות למורשות אתניות ולאומיות של אחרים החיים בישראל ובעולם.
5. לטפח את הבריאות הפיזית והנפשית של הלומדים באמצעות תחזוקת הגוף ומתן ביטוי תנועתי לרגשות.
6. לפתח מודעות עצמית, חוסן רגשי, כישורי חיברות, הבנה רפלקטיבית של תהליכים בעזרת התנסויות המחזקות כישורי חיים בתנועה ובמחול.
7. לפתח מיומנויות לניהול שיח רגשי, לשכלל את היכולת לביטוי אישי-רגשי הן בשפת התנועה והן בשיח הדבור בכיתה.
8. לשכלל כישורי חיים לניהול עצמי ולפיתוח היכולת לזוויסות רגשי מתוך התנהלות על-פי חוקי המחול וכלליו.

אל העולם שלך
ביצוע: כיתה ו'
כוריאוגרפיה: תמי רוסט
צילום: מורן וקנין אפק



הלכה למעשה

התוכנית מחולקת לשש יחידות הוראה בהתאם לשלבי הגיל של כיתות א' עד ו', ועוסקת בנושאים הבאים מתוך תוכנית "כישורי חיים": היכרות עם עצמי במצבי מעבר ושינוי, אורח חיים בריא, כישורי חיים על מגרש המשחקים, מגדר וסטריאוטיפים, מחול מייצג ומבנה תרבות עם ופיתוח חשיבה חיובית.

כל יחידה נבנתה בראי תוכנית הלימודים במחול לבית-הספר היסודי: במבט דיאכרוני שנתי יש לשמור על ששת רכיבי הליבה ולחלקם באופן שווה במהלך השנה. מכיוון שמדובר במקבץ שיעורים לשלב גיל ספציפי, קרי ניתוח סינכרוני, משתנה תמהיל רכיבי הליבה. העקרונות הפדגוגיים שמציינת התוכנית: שילוב, התאמה ויישום - מובילים כל יחידה כמו גם מודל תמ"י, לימודי תיאוריה, מעשה (ביצוע) ויצירה. בכל שיעור נערכת רפלקציה, שמטרתה לשזור את חוויות השיעור וליישמן מחוצה לו, ובסוף היחידה מודל העבודה מתוך תוכנית הלימודים.

רצוי שהשיעורים בכל יחידה יועברו ברצף אף שניתן לפרוש אותם על פני השנה. כמו כן, מומלץ מאוד לתאם את נושאי השיעור ומועדם עם יועצת בית-הספר ועם המחנכות האמונות על הנחיית תחום כישורי חיים ולעבוד במקביל אליהן. חשוב להביא בחשבון מידע רלוונטי על אודות תלמידים בכיתה - מוגבלות גופנית, מצב משפחתי מורכב, קושי ביחסים חברתיים ועוד. מומלץ להרחיב ולהעשיר את הידע בעזרת הקישורים המצורפים בסוף כל יחידה.

חשוב להיוועץ ביועצת ובמחנכת ואף לשתפן בעניין תכנים רגישים שעלו בשיעור.



מי יודע מדוע ולמה?

ביצוע: כיתה ד'
כוריאוגרפיה: סמדר הרמן
צילום: מורן וקנין אפק



כיתה א'

היכרות עם עצמי במעבר ובשינוי

הקדמה

הכניסה לכיתה א' יוצרת מצב של התמודדות עם עולם חדש החושף ילדים לא מוכרים, כללים ונורמות חדשים ומבנה פיזי לא מוכר. התלמידים נדרשים להתאמן בהצגת עצמם וביצירת קשרים חדשים, הם זקוקים לכישורי חיים לפיתוח יכולת הסתגלות, להתמודדות עם ארגון חדש וליכולת לקבל את כלליו וחוקיו. באמצעות מחול ותנועה נאפשר לתלמידים להכיר את עצמם במצב של שינוי על-ידי זיהוי רגשות וביטויים. בכיתה א' נדרשים התלמידים ברוב שעות היום ללמוד לקרוא ולכתוב ולהתבסס על השפה הדבורה. שיעורי המחול מזמנים להם הפוגה מהשימוש הרב במיומנויות השפה. בשיעורים אלו יכולים התלמידים לבטא את מורכבות משימת ההסתגלות ואת עוצמת החוויה בדרכים שאינן בהכרח מילוליות. בנוסף, נזמן בשיעורי המחול לתלמידים אפשרויות להכיר חברים חדשים ולהעמיק את ההיכרות עם תלמידים אחרים. המורה תיצור אווירה המאפשרת שיתוף ברגשות ובמחשבות, ותבנה תשתית ראשונית ליכולת להיעזר בזולת.

מטרות היחידה

1. לזהות רגשות ומחשבות ולבטא אותם באמצעות התנועה.
2. להכיר את החברים לכיתה.
3. לטפח את יכולת ההתמודדות וההסתגלות של התלמיד לשינויים ולהכרת האחר בדרכים שונות ומגוונות.



מידע למורה

ישנם תלמידים שמגיעים לכיתה א' עם קבוצת חברים ויש המגיעים לבדם, חלקם מתחברים בקלות ואחרים זקוקים לפרק זמן ארוך יותר.

מובן שלכל תלמיד ייחוד משלו והמעבר מזמן גם אפשרות להיכרות עם תלמידים מתרבויות שונות. מעברים ושינויים, והיכריות בדרכים שונות ועם אנשים שונים הם חלק בלתי נפרד מחיינו. על כן נשים ביחידה זאת דגש על פיתוח מיומנויות שיסייעו לתלמידים במצבים כאלה. אמירות כמו "טבעי להרגיש כך במקום חדש", "אתה לא לבדך", "יש עוד ילדים שמרגישים כמוך" – יסייעו לתלמיד להשתלב.

קריאה מעודכנת להתגבשות "הישראלי" יכולה לשמש תשתית להיכרות בכיתה א'.

התגבשות "הישראלי" במהלך השנים קיבלה תפנית חדה. בשנותיה הראשונות של המדינה היה זה "כור היתוך" שלפיו התאימו את עצמם העולים מתפוצות ישראל לכלל האומה הישראלית המתחדשת שסימלה המייצג הוא הצבר. גישה זו נבעה מהצורך ליצור זהות חדשה ולבנות חברה חדשה המבוססת על קיבוץ גלויות ועל קליטת עולים מתרבויות רבות ומגוונות.

בהמשך החליפה תפיסת ה"רב-תרבותיות" את קודמתה, והיא מציבה לעצמה יעד שונה – ויתור על החלום של יצירת חברה חדשה ואחידה, תוך הכרה בכך, שחברת מהגרים בנויה מפסיפס של תרבויות. על-פי גישה זו, שומרות הקבוצות השונות על זהותן, על האתניות, על המנהגים, על האמונות, על השפה ועל המיתוסים שלהן, אך יחד עם זאת מאוחדות בנאמנותן הלאומית.

חשיפה לתרבות אחרת נתפסת פעמים רבות כמאיימת, זרה ומקור לחשש, שחושף דעות קדומות, מכלול סטריאוטיפים שליליים ורצון להיבדל.

שני שירים קאנוניים, פרי עטן של שתי יוצרות ישראליות חשובות מתארים את המנעד מהיכרות, הכלה, פתיחות לרב-תרבותיות בחברה ובקבוצה מגובשת לבין המקום האישי והייחודי של כל אחד.

1. "אורחים לקיץ" - בשיר מתוארת היכרות עם שלל תרבויות באמצעות המילה "שלום". את השיר כתבה והלחינה נעמי שמר, שהייתה משוררת, פזמונאית, מלחינה, זמרת ישראלית ומתרגמת שירים, כלת פרס ישראל לזמר עברי.
2. "אני נשאר אני" - בשיר מתוארים שלל מצבים של ייצוג העצמי, וכולם שומרים על גרעין חזק של ה"אני". כתבה את השיר דתיה בן דור שהיא סופרת, תסריטאית, מחזאית, משוררת ומלחינה לילדים. לצד הידע במחול וכישורי החיים, ההיכרות עם השירים והחשיפה ליוצרות הן חלק מהמטען התרבותי הישראלי שנעניק לתלמידים.



שיעור ראשון

היכרות עם החברים בכיתה

יעד: התלמידים יכירו את חבריהם החדשים לכיתה וירחיבו את מעגל חבריהם.

עזרים נדרשים: בלונים

* **הארה למורה:** לברר עם המחנכת והיועצת שהאביזר איננו מציף רגישות מיוחדת בקרב אחד התלמידים.

תיאור הפעילות:

1. הסבר לפעילות בישיבה: עם השמעת המנגינה על התלמידים לטייל בחדר (תוך שמירה על המרחב האישי ועל מרחב המשתתפים). עם עצירת המנגינה כל תלמיד יעצור במקום ויקשיב לנשימות שלו. הארה למורה: ההנחיה מסייעת לתלמידים להתרכז בתוכני השיעור.
2. עם השמעת המנגינה יסמנו התלמידים לשלום לתלמידים שאותם הם פוגשים (ניתן לעודד את התלמידים לסמן לשלום, לדוגמה, על-פי סימנים של ארצות וכו'), ללא מגע וללא קול.
3. הליכה בחדר עם הישמע המנגינה. תוך כדי ההליכה יעבירו התלמידים בלון מחבר לחבר לפי הקודים של הפעילות הקודמת (מוזיקה=הליכה, שקט= עצירה) בזמן עצירה אין העברת בלון!
4. ממשיכים בפעילות, והפעם מוסיפים את השם בזמן העברת הבלון (הילד שמוסר את הבלון יאמר את שמו).
5. פעילות במעגל - התלמידים ישובו ויעבירו בלון זה לזה עם כיוון השעון:
 - א. בפעם הראשונה התלמיד יאמר את שמו ויעביר את הבלון.
 - ב. בפעם השנייה התלמיד יאמר את השם של הילד שאליו הוא מעביר את הבלון.
 - ג. בפעם השלישית התלמיד יאמר את שם הילד שמסר לו את הבלון.
6. צילום של הריקוד מופיע בחוברת המקוונת ובאתר המפמ"ר
 - א. 16 צעדי רדיפה (צימוד) ימינה.
 - ב. רגל ימין קדימה תוך הרמת יד ימין כלפי מעלה כנ"ל רגל ויד בשמאל.

- ג. שתי קפיצות לאחור בליווי 2 מחיאות כפיים (חלקים ב' ו-ג' לבצע פעמיים).
- ד. סיבוב שלם ימינה תוך הנפת יד ימין לשלום.
- ה. המורה תיכנס ראשונה למעגל תוך כדי בחירת תלמיד. הם יסתובבו יחדיו בשילוב זרועות (מרפק למרפק), המורה תחזור למקום, והתלמיד יבחר חבר, יסתובב איתו במעגל, וחוזר חלילה עד לסוף הפזמון.
7. דיון ורפלקציה:
- * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור:
- האם הכרתם מישהו חדש בכיתה? איך הרגשתם כשהכרתם חבר חדש?
 - אילו שמות חדשים אתם זוכרים?
 - אילו עצות הייתם נותנים לילד שרוצה להכיר חברים חדשים?
- * היציאה מהשיעור תיעשה רק לאחר שהמורה תקרא בשמו של כל תלמיד.



שיעור שני

איך מרגישים במקום חדש?

יעד: התלמידים יחזקו את ביטחונם העצמי ואת תחושת השייכות באמצעות עידוד אינטראקציה בינם לבין התלמידים האחרים.

תיאור הפעילות:

1. התלמידים ייכנסו לכיתה וישבו כשגבם נוגע בקיר.
2. סידור מעגל תוך קריאת שמות: כל תלמיד יבחר לו מקום ויתיישב, כך שבסוף קריאת שמות כל התלמידים ייווצר מעגל.
3. "משחק האטומים" – התלמידים שהוראת המורה נוגעת להם יחליפו מקומות במעגל. הוראת המורה יכולה להיות לדוגמה: "כל מי שלובש חולצה אדומה" וכו'.
4. חזרה על הריקוד "אצלנו בחצר".
5. הליכה בקבוצות: עם הישמע המנגינה ילכו התלמידים באופן מפוזר בחדר. עם עצירת המנגינה תציין המורה מספר. התלמידים יתחלקו לקבוצות על-פי המספר, ועם הישמע שוב המנגינה יתקדמו בחדר (בזוגות, ברביעיות וכו').
6. בעמידה בזוגות תעניק המורה לילדים מספר 1 או 2. עם הישמע המנגינה הילדים שקיבלו את מספר 2 יפעלו בתנועות איטיות, ומספרי 1 ינסו לחקות את התנועות. מחליפים תפקידים, ואז מספרי 2 יחליפו בני זוג (ילדי מספר 1 יישארו במקום) וחוזר חלילה עם החלפת התפקידים (ילדי מספר 2 יישארו במקום).
7. דיון ורפלקציה
 - * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
 - א. במהלך השיעור התנסיתם במעבר ממקום למקום בזמן, מה עזר לכם לעצור בזמן?
 - ב. איזו פעילות הצלחתם לבצע בקלות רבה יותר, ליזום תנועה או להעתיק תנועה של החבר לכיתה?
 - ג. מה למדתם על עצמכם היום?
 - ד. מי רוצה לתת מחמאה או לומר מילה טובה לבן הזוג שאיתו שיחק?
 - * התלמידים יחזרו לכיתה לפי השמות, כל תלמיד שישמע את שמו יעלה לכיתה.

שיעור שלישי

איך אני מרגיש?

יעד: התלמידים יזהו רגשות ומחשבות ויבטאו אותם באמצעות התנועה.

תיאור הפעילות

1. התלמידים ייכנסו לכיתה וישבו כשגבם נוגע בקיר, המורה תקרא שמות בקול.
2. משחק הפסלים – התלמידים יתקדמו בחדר עם הישמע המוזיקה. עם עצירתה יעמדו במקום (כמה פעמים). בהמשך, עם עצירת המנגינה תציין המורה בקול שם של רגש, ועל התלמידים ליצור פסל המבטא את אותו רגש.
3. המורה תנחה את התלמידים – שברגע שהיא מציינת שם של רגש הם אמורים להתקדם בחדר עם אותו רגש. עם הינתן הסימן (שריקה, נקישה וכו') הם יעצרו ויעברו לרגש חדש שהמורה תציין.
4. התלמידים יחזרו לשיבה כשגבם נוגע בקיר. המורה תבחר תלמיד (כל פעם תלמיד אחר) ותנחה אותו להתקדם בחדר על-פי רגש שבחר. מי מהילדים שמרגיש כמו אותו תלמיד, יזהה את הרגש וירצה להצטרף – מוזמן לעשות כן.
5. מקשיבים לשיר מאת דתיה בן דור "[אבל אני תמיד נשאר אני](#)".
6. אימפרוביזציה: התלמידים ירקדו באופן חופשי על-פי מילות השיר (אפשר בקבוצות, בהתאם לזמן שנותר).
7. דיון ורפלקציה
 - * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
 - א. לפי השירים, מתי אתם מרגישים שמח או עצוב? ... ומתי... (לפי השיר).
 - ב. מה זאת אומרת "אני נשאר אני?" "מתי אני נשאר אני?"
 - ג. מה צריכים ילדים לעשות כדי שמישהו אחר (המורה, ההורים, חבר) ידע איך הם מרגישים?
 - ד. מי רוצה לספר על מקרה שקרה לו ובו הוא שיתף מישהו אחר ברגשות שלו?
 - * סיום השיעור: המורה תבחר תלמיד שיעמוד ויקרא בשם של תלמיד/ה מהכיתה. התלמיד שקרא בשמו יבחר ויקרא לתלמיד אחר, וחוזר חלילה.



מודל העבודה עם תוכנית הלימודים במחול לכיתה א'

- « **התאמה:** היחידה הותאמה ללומדים בכיתה א', בקבוצה מעורבת שנפגשת בראשונה בתחילת שנת הלימודים לשיעורים שבועיים בני 45 דקות.
- « **שילוב:** ביחידה משולב נושא בתחום "כישורי חיים": היכרות עם עצמי במעבר ובשינוי, רגשות וערכים של אחדות, ייחודיות, אני והאחר, כמו גם רכיבי הליבה הבאים:
- < **שפה:** התחלת השימוש בתנועה והמשגתה כשפת הבחנה ראשונית, הבחנה בין מרחב אישי למרחב כללי והתנסות בהתקדמות ובתנועה בחלל על-פי הנחיות מילוליות.
- < **יצירה ומופע:** הבעת רעיונות ורגשות בתנועה והצגתם מול חברי הקבוצה, ביצוע של ריקוד שנלמד יחד עם חברי הקבוצה, התנסות בצפייה והופעה מכובדת ומכבדת.
- < **ידע גוף וטכניקה:** יכולת לבצע משפטי תנועה פשוטים במקצבים פשוטים ועל-פי קטעי מוזיקה פשוטים: "אצלנו בחצר", אלתור על-פי הנחיה: "אני נשאר אני".
- < **חברה ותרבות:** ההיבט החברתי של ביצוע משותף ותרבותי, הכרת הקאנון הישראלי, עבודה בקבוצה בעלת מטרות משותפות על-פי הנחיית המורה. שיתוף פעולה בתפקיד מוביל ומובל בתנועה בחלל.
- « **יישום:** יישום במהלך ההתנסות בשיעורים, יישום בכישורי חיים. ניתן לשלב את התוצרים גם באירוע בבית-הספר במשך השנה.

UNINVITED

ביצוע: כיתה ו'
כוריאוגרפיה: סמדר הרמן
צילום: מורן וקנין אפק





UNINVITED

ביצוע: כיתה ו'
כוריאוגרפיה: סמדר הרמן
צילום: מורן וקנין אפק



כיתה ב'

לחולל אורח חיים בריא

הקדמה

ביחידה זו נעסוק בהרחבה בנושא פירמידת המזון על צורתה והרמות השונות בה, במטרה לחדד ולעודד הרגלי אכילה נכונים. בתחום המחול משולבים ביחידה כל עקרונות הליבה בדגש על איכות חיים. בתחום כישורי החיים מותאמת היחידה לשיעורים לכיתה ב'. היחידה מונחית באמצעות למידה מבוססת פרויקטים (P.B.L-PROJECT BASED LEARNING) ובהתאם לקומות הפירמידה. כל שיעור עוסק בצורה ובקומה אחרת, כאשר השיעור האחרון מתכלל את כולם לכדי מאכלים מורכבים. בנוסף, מוגשות הצעות "חוץ מחוליות" המזמנות לתלמידים אפשרויות לבטא את תהליך הלמידה שעברו בשיעורים הקודמים.

מטרות היחידה

1. להכיר בחשיבות התזונה הנכונה וברכיבי התזונה להתפתחות הגוף.
2. לדעת מה צריך להיות בכריך כדי שיהיה "כריך בריאות".
3. לטפח את יכולת הבחירה, קבלת ההחלטות, הניהול העצמי והדימוי העצמי החיובי.

מידע למורה: פירמידת המזון

בעידן שבו נושא התזונה מעסיק רבים מאיתנו יכולה פירמידת המזון לסייע לנו בהעברת מסרים הקשורים לשאיפה לאכילה מודעת - בחירה במזונות בריאים לצד הצורך לוותר על פיתויים. מובן שלא מצופה מהמורה להחליף את התזונאי אלא רק לגלות רגישות למסרים הסמויים והגלויים שהוא מעביר סביב נושא זה. פירמידת המזון הישראלי הותאמה לצרכים בארץ, ושולבו בה המלצות של משרד הבריאות הישראלי להרגלים שמקנים אורח חיים בריא. הפירמידה מציגה באופן גרפי את יחסי הצריכה של קבוצות המזון השונות. ככל שעולים בקומות יש לצרוך פחות מקבוצת המזון.



בתחתית הפירמידה: מים. מודגשת שתיית מים מרובה בשל חשיבות המים לגוף.

בקומה הראשונה: קבוצת הדגנים. הקבוצה שממנה יש לצורך את הכמות הגדולה ביותר, והרכיב העיקרי בה הוא פחמימות. לדוגמה: לחם, אטריות, אורז, פתיתים, תפוח אדמה, תירס, עוגות ללא קרם, קמח מדגנים שונים.

בקומה השנייה שתי קבוצות מזון: קבוצת הירקות וקבוצת הפירות. מומלץ לצרוך משתייהן כמות שונה ביחס של 2 : 3 ירקות ו-1 : 3 פירות. מזונות אלו מספקים ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים.

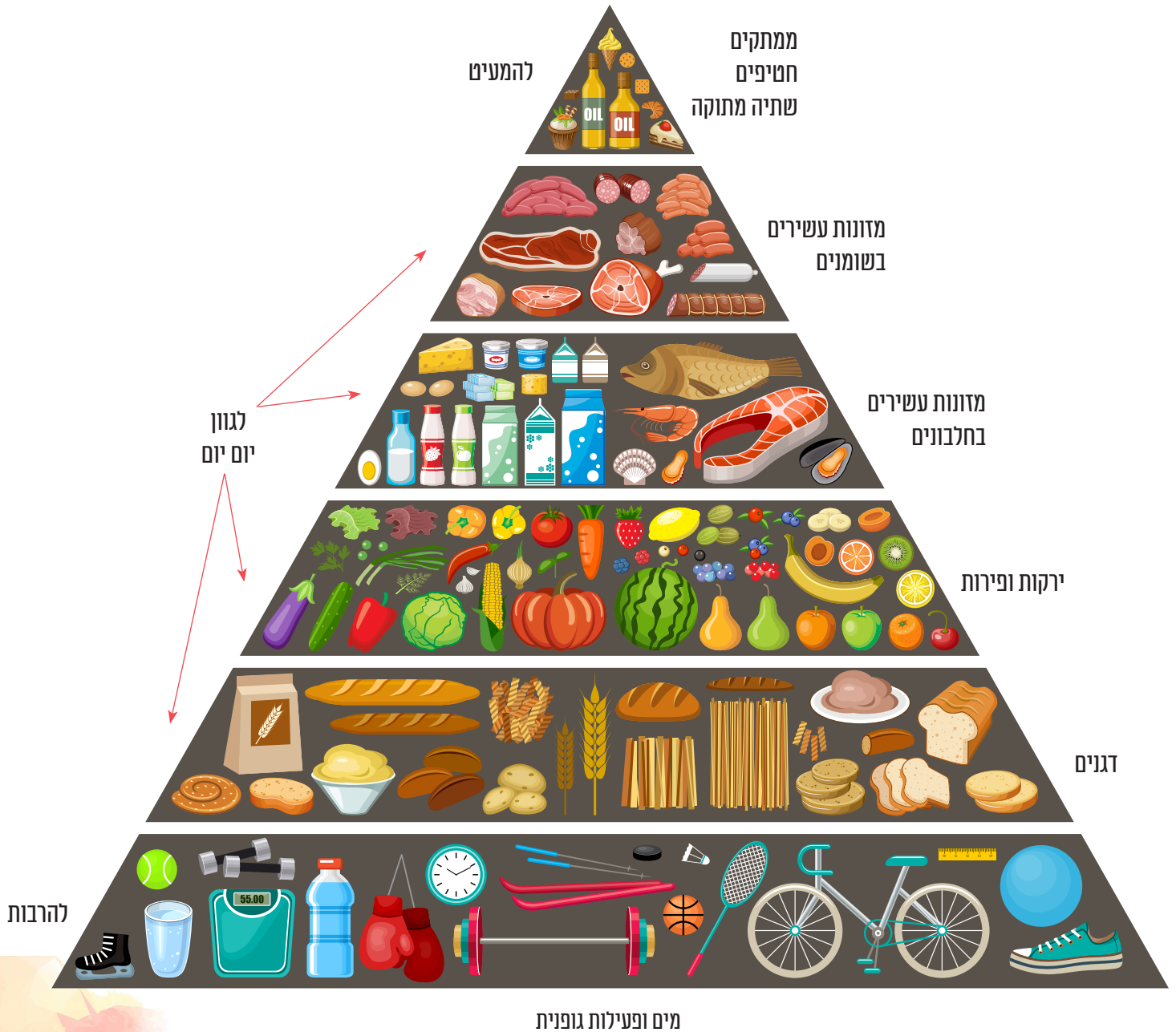
בקומה השלישית: קבוצת מזונות עשירים בחלבון שיש לו תפקיד חשוב בגוף. החלבונים מורכבים משרשראות של חומצות אמינו, והם אבני הבניין של תאים ורקמות. הקבוצה מורכבת ממוצרי בשר ודגים, ומוצרי חלב וקטניות, שהן פחמימות עם אחוז חלבון גדול יותר מפחמימות אחרות.

בקומה הרביעית: קבוצת מזונות עשירים בשומן, והיא מכילה בעיקר מזונות שומניים שמקורם בצומח או בבעלי חיים.

בראש הפירמידה: קבוצת המתוקים והחטיפים. סוגי מזון אלו עשירים מאוד באנרגיה בשל תכולת סוכר גבוהה, אך דלים ברכיבי תזונה אחרים. קבוצה זו הופרדה מהפירמידה על מנת להדגיש שהיא אינה חיונית כלל לאדם, ואף גורמת נזקים. לכן, ההמלצה היא להמעיט ולהפחית את השימוש בהם. לדוגמה: סוכר, ריבה, חלווה, עוגות עם קרם/מילוי, עוגיות, גלידות, ושתייה ממותקת.

סוגי מזון המכילים רכיבים משתי קבוצות מזון או יותר יש לאכול מכל קבוצה באופן מדורג בהתאם לפירמידה.

פירמידת המזון - עוברים לחיות נכון!





שיעור ראשון

פירמידה

יעד: התלמידים יחשפו למבנה ולמשמעות העלייה בשלבי פירמידה ויתנסו בעבודה קבוצתית ובמתן אמון.

עזרים נדרשים: מקרן, קובייה

תיאור הפעילויות

תיאוריה

1. הצגת פירמידת המזון – דיון על הצורה, על מאפייני פירמידה בכלל ועל מאפייני פירמידת המזון בפרט. שאלות מנחות: מהי הצורה שלפניכם? האם היא שומרת על התכונות גם במבט מהצד? כמה שלבים יש בה? מה מופיע בה בכל שלב? האם יש בה צבעים שונים? מדוע?

מעשי ויצירתי

2. משחק הפירמידה: המורה תשמיע מוזיקה והתלמידים ילכו ברחבי הסטודיו/החדר לקצבה תוך שמירה על מרחב אישי. המורה תפסיק את המוזיקה ותכריז על מספר: מספר התלמידים שירכיבו קבוצה. התלמידים יתחלקו לקבוצות ויבנו פירמידה.

3. חימום קצר.

4. בסיסים

א. המורה תטיל קובייה. כל תלמיד במקומו יבנה בסיס בהתאם למספר שיצא.

ב. חלוקה לשתי קבוצות: המורה תכריז על תרגיל חיבור. כל קבוצה תבנה בסיס בהתאם למספר, וכולם יחד יבנו את תוצאת החיבור.

5. לימוד רצף תנועתי – בהשראת הפירמידה ובהשראת העיקרון שעל-פיו היא פועלת. רצוי לצלילי מוזיקה במשקל משולש.

6. דיון ורפלקציה

- * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
- א. לו ניתנה לכם אפשרות לבחור, האם הייתם מעדיפים להתמקם במקום אחר בפירמידה או להישאר באותו מקום?
- ב. לו ניתנה לכם אפשרות לבחור בגודל הבסיס, במה הייתם בוחרים?

אפשרויות נוספות לצפייה

[מי בא לקישקשתא?](#)



שיעור שני

הקומה התחתונה: מים

יעד: התלמידים יכירו את שלבי הפירמידה על-פי אבות המזון השונים - בקומה התחתונה מים - ויתנסו בעבודה משותפת בזוגות.
עזרים נדרשים: בקבוקי מים מינרלים ריקים (2 לכל תלמיד).

תיאור הפעילויות

תיאוריה: הצגת קומת המים וחשיבות השתייה

מעשי ויצירתי

1. משחק ההליכות
א. המורה תכריז על מרחב מסוים - מקום כגון: מים, עננים, אוויר, חלל (ללא כבידה), חול, ג'לי, כדור הארץ (כבידה). בהישמע המוזיקה על התלמידים לנסות ללכת באותו מרחב. רצוי לבחור מוזיקה שהולמת את התנועה הדמיונית בחומר.
ב. לתלמידים תוצגנה שלוש אפשרויות לבחירה של מרחב שבתוכו עליהם לעבור - יכול להיות אחד מאלה שצוין או אחר.
2. חימום קצר.
3. חלוקה של בקבוקי המים הריקים. לימוד רצף תנועתי ומקצבים המבוססים על 8 (בהתאם להמלצה כשמונה כוסות מים ביום).
4. בזוגות: על כל זוג להמציא קצב תיפוף אחר בהתאם לקומות הפירמידה 1, 2, 3, 4, 5, 6.
5. הדגמת הקטעים - בכל פעם ארבעה זוגות. סיום בקטע המשותף שנלמד.

6. דיון ורפלקציה

*שאלה אחת לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה.

א. אילו מחשבות התעוררו במהלך ההתנסות ואילו רגשות?

ב. חשבו על העבודה בזוגות, במה היא סייעה, במה היא קידמה אתכם ובמה עצרה או בלמה?

הופה הולה

ביצוע: כיתה ה'

כוריאוגרפיה: סמדר הרמן

צילום: מורן וקנין אפק





שיעור שלישי

הקומה השנייה: דגנים ופחמימות

יעד: התלמידים יכירו את שלבי הפירמידה על-פי אבות המזון השונים - הקומה השנייה: דגנים - פחמימות, ויתנסו בהצגה לחברי הכיתה.

עזרים נדרשים: מקרן, הסיפור העממי "[התרנגולת האדומה והחרוזה](#)" מאת שלמה אבס [THE WISE LITTLE HEN](#) סרט אנימציה

תיאור הפעילויות

תיאוריה:

הצגת קומת הדגנים, המאכלים וחשיבות הפחמימות.

מעשי ויצירתי

1. המורה תקרא את הסיפור בקול, ובכל סצנה תבקש מהתלמידים לנסות להמחיד ולהביע תנועתית את המתרחש.
 2. חימום קצר.
 3. חלוקת התלמידים לקבוצות קטנות על-פי מספר הסצנות. הפעם תקרא המורה בשנית את הסיפור, ובכל שלב בו תיצור כל קבוצה בתורה קטע תנועתי המבטא את רעיון הסצנה, תוך הכוונה של המורה והצעת רעיונות של כלל הכיתה לאותה קבוצה.
 4. הדגמת הקטעים במליאה על-פי סדר העלילה ללא הטקסט.
 5. דיון ורפלקציה
- *שאלה אחת לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה.
- א. איך הרגשתם כרקדנים כשצופים במופע שלכם, ואיך הרגשתם במהלך צפייה במופע של חבר לכיתה?
- ב. מה הרגשתם בזמן העבודה בקבוצה? מה עזר להתקדמות הקבוצה במשימה?

שיעור רביעי

הקומה השלישית: ירקות ופירות

יעד: התלמידים יכירו את שלבי הפירמידה על-פי אבות המזון השונים - הקומה השלישית: ירקות ופירות, ויתנסו בדיהוי מאפייני האחר ובהצגתם.

עזרים נדרשים: תמונות של ירקות ופירות, קטע האזנה מתוך "הכבש השישה-עשר" - פירות וירקות

תיאור הפעילויות

תיאוריה

1. הצגת קומת הפירות והירקות.

מעשי ויצירתי

2. האזנה לקטע "כשאומרים" מתוך "הכבש השישה-עשר" וניסיון לבצע את מה שנאמר שם.
3. משחק: פיזור תמונות הפוכות על הרצפה. בהישמע המוזיקה, יטיילו התלמידים בין התמונות. כשהמוזיקה תיפסק יעצרו התלמידים ליד תמונה ויהפכו אותה. התלמידים ינסו להגיע לשתי תנועות המאפיינות את המאכל בהתאם לצורה שלו, למבנה, לאיכות - רך, קשה, טעם, מרקם, ריח, צבע, צורה, משקל וכיוצ"ב.
4. חימום קצר.
5. סלט ירקות ופירות: חלוקה לקבוצות בנות ארבעה תלמידים בכל קבוצה. כל תלמיד בקבוצה יאחד בתמונה של מאכל וילמד את חבריו ארבע תנועות שקשורות למאכל שלו. יחד הן תיצרנה רצף תנועתי שלם.
6. הדגמת הקטעים במליאה.



7. דיון ורפלקציה

- * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
- א. כשהתבקשתם לבחור פרי או ירק. מה השפיע על הבחירה שלכם?
 - ב. מה עזר לכם לבחור?
 - ג. איך אנחנו יודעים על מישהו או על משהו אחר מהם המאפיינים שלו ומה הן התכונות שלו?
 - ד. לפי התכונות שהציגו בכיתה, איזה ירק או פרי דומה לכם ומדוע?
 - ה. לאיזה ירק או פרי שהציגו בכיתה היית רוצה להיות דומה?

שיעור חמישי

הקומה הרביעית: מזונות עשירים בחלבון

יעד: התלמידים יכירו את שלבי הפירמידה על-פי אבות המזון השונים - הקומה רביעית: חלבונים - ויתנסו באינטראקציות חברתיות שונות.

אביזרים נדרשים: מדבקות בחמישה צבעים, תמונות של מאכלים ומספרים.

תיאור הפעילויות

תיאוריה:

1. הצגת קומת החלבונים, מאכלים, ודגש על כך שכל חלבון נראה למעשה בצורת שרשרת עם חרוזים שונים (שרשראות של חומצות אמינו).

מעשי ויצירתי

2. הביצה שהתבשלה: חימום אימפרוביזציה. הליכה בחלל עם שמירה על מרחב אישי תוך כדי השמעת מוזיקה. המורה תכריז על סוג של ביצה והתלמידים ילכו, ינועו ויניעו איברים בהתאם לכך: ביצים מקושקשות, קשות, רכות, חביתה, לא מבושלת.

3. משחק החיבור - חלוקה לזוגות.

א. המורה תכריז על מספר, וכל זוג יצור חיבור בהתאם למספר - $0 =$ ללא מגע, $1 =$ משמע נקודת מגע אחת, וכך הלאה.

ב. המורה תכריז על סדרת מספרים, וכל זוג יבנה רצף חיבורים בהתאם למספרים.

4. חימום קצר.

5. משחק המאכלים

א. המורה תחלק מדבקות, כל צבע יגדיר את אופן המגע (יד, רגל, ללא, וכו'). בהישמע המוזיקה יטיילו התלמידים בחלל תוך שמירה על מרחב אישי. המורה תעצור את המוזיקה ותכריז על מספר, שהוא מספר התלמידים בקבוצה. על התלמידים להרכיב שרשרת, כל אחד בהתאם למגע שלו.



- ב. המורה תציג תמונות של מאכלים ועליהם מספר שהולם את הערך החלבוני שלהם. המספר הוא מספר תלמידים בקבוצה. לדוגמה:
- חלב = 3; בשר = כל הקבוצה; עדשים = 2; ביצה = כל הקבוצה; גבינת קוטג' = 5; סויה = 4.
- ג. בהישמע המוזיקה יטיילו התלמידים בחלל תוך שמירה על מרחב אישי. המורה תעצור את המוזיקה ותכריז על מאכל. על התלמידים להרכיב שרשרת בהתאם למספר, כל אחד בהתאם למגע שלו.
6. דיון ורפלקציה
- * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
- א. מתי אתם מעדיפים לעבוד עם חברים בכיתה?
- ב. מתי אתם מעדיפים לעבוד רק עם חבר אחד בכיתה?
- ג. מתי אתם מעדיפים לעבוד לבדכם בכיתה?
- ד. איזו עצה הייתם נותנים לילד שקשה לו קצת לעבוד יחד עם חברים?

שיעור שישי

הקומה החמישית: מזונות עשירים בשומן

יעד: התלמידים יכירו את שלבי הפירמידה על-פי אבות המזון השונים - הקומה החמישית: שומנים, ויתנסו בסגנונות תנועה שונים ובהתחשבות באחר.

תיאור הפעילויות

תיאוריה

1. הצגת קומת השומנים, מאכלים, ודגש על כך שמדובר בשמן, חומר סיכה חלק.

מעשי ויצירתי

2. המורה תדגים בפני התלמידים שש תנוחות לבחירתה בכל מיני גבהים, ותלמד אותן ברצף על-פי סדרן, לדוגמה:

« **תנוחה ראשונה** - עמידה בפוזיציה שישית יד אחת הצידה.

« **תנוחה שנייה** - עמידה בפוזיציה שנייה, ידיים לצידי הגוף בגובה הכתפיים.

« **תנוחה שלישית** - עמידה על רגל אחת, השנייה בִּפְסָה סגור, ידיים חובקות זו את זו.

« **תנוחה רביעית** - ישיבה על הברכיים ידיים ישרות למעלה.

« **תנועה חמישית** - ישיבה ברביעית.

« **תנועה שישית** - שכיבה על הרצפה בתנוחת עובר.

3. המורה תסביר ותדגים לתלמידים את הבדלים בין שתי איכויות תנועה עיקריות: הראשונה - תנועה חדה ומקוטעת, השנייה - היתולית, מתמשכת וזורמת.

א. בתחילה יתבקשו התלמידים לבצע מעבר בין שש התנוחות תוך שימוש באיכות התנועה הראשונה במהירות שונות (ניתן להשתמש בקטעי מוזיקה שונים או בספירות שונות במהלך המעבר בין שש התנוחות (4, 8, 16 וכד')).

ב. בהמשך, תבקש המורה לבצע את אותו תרגיל תוך שימוש באיכות התנועה השנייה.



4. התלמידים יחולקו לשתי קבוצות, כשקבוצה אחת מפוזרת לאורך הקיר בצידו הימני של החדר והשנייה - מול המראה לאורך הקיר מאחור.
- א. קבוצה א' תבצע מעבר מצידו האחד של החדר לצידו השני, תוך שימוש באיכות התנועתית החדה, המקוטטת. אחריה תנוע קבוצה ב' בתנועה על-פי איכות התנועה הזורמת, המתמשכת, כשבכל פעם מחליפות הקבוצות בין איכויות התנועה.
- המורה יכולה להוסיף הנחיות תנועתיות כגון: מעבר במסלול ההתקדמות בזחילה, בסיבוב, במהירות איטית או מהירה וכד'.
- ב. הפעם ינועו שתי הקבוצות במסלול התקדמותן בו-זמנית, כאשר לפניהן ניצבים מגבלות ואתגרים בשל המפגש עם הקבוצה השנייה.
5. דיון ורפלקציה (בעת ביצוע המשימה של שתי הקבוצות בו-זמנית)
- * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
- א. האם אתם בוחרים למהר כדי להגיע לפני המפגש עם חבר מהקבוצה השנייה?
- ב. האם עליכם להאט את התנועה או לעצור ולחכות למעבר של האחר על מנת שלא לגעת בתלמיד שקרוב אליכם?
- ג. האם עליכם לשתף פעולה, לעזור ולהיעזר בתלמיד שאיתו נפגשתם בזמן ההתקדמות?
- ד. באיזה אופן כדאי לדעתכם לנוע על מנת לכבד את האחר?
- השאלות יחדו אתגרים שעל התלמידים יהיה להתמודד עימם ולמצוא פתרונות מגוונים ובטיחותיים הדורשים שיקול דעת ויצירתיות.

שיעור שביעי

הקומה השישית: ממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה

יעד: התלמידים יכירו את שלבי הפירמידה על-פי אבות המזון השונים - הקומה השישית: ממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה - ויתנסו בדיהוי מחשבות ורגשות של האחר.

עזרים נדרשים: מקרן

תיאור הפעילויות

תיאוריה

1. הצגת קומת הממתקים ודגש על כך, שמדובר בקודקוד בצבע אדום (של חומצות אמינו שונות).
2. צפייה ודיון: [הסוויטה ממפצח האגוזים](#) מאת מתיו בורן: המופע המלא בקישור הבא
נחשו באילו ממתקים מדובר?
הריקוד הספרדי - כולו (52:24)
הריקוד הערבי - רק חלק הולם (54:11 - 55:22)
הריקוד הסיני - כולו
הריקוד הרוסי - כולו

מעשי ויצירתי

3. התלמידים יציינו שמות של ממתקים שהם אוהבים וירשמו את שמותיהם או יציירו אותם על פתק קטן.
4. המורה תחלק את התלמידים לקבוצות, וכל קבוצה תגדיל ממתק מבלי לשתף את האחרות.
5. כל קבוצה תרשום על דף משותף מאפיינים תנועתיים וכוריאוגרפיים אפשריים, ותשתף את המורה (ניתן בכלי מקוון).
6. הקבוצה תרכיב קטע תנועתי שיבנה מסקור: יד הצידה, קפיצה, התקדמות גלגול או סיבוב, רגל למעלה.
7. כל קבוצה תבנה קטע תנועתי בהשראת הממתק, ובסיום תציג אותו בפני הכיתה.



8. על הצופים לנחש בסיום הקטע באיזה ממתק מדובר.

9. "שקיות יום הולדת":

א. לצילי מוזיקה ילכו התלמידים באופן חופשי בחלל. כאשר המוזיקה תיעצר, תחלק המורה את התלמידים לקבוצות בהתאם למיקומם, כאשר בכל קבוצה נציג של "ממתק" מסוג אחר (עד ארבעה תלמידים בקבוצה).

ב. התלמידים ילמדו זה את זה את הקטעים התנועתיים וירכיבו אותם לכדי משפט תנועתי אחד.

ג. כולם יחד יציגו את "שקית יום ההולדת" שלהם.

10. דיון ורפלקציה

* שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.

א. היום ניסיתם לנחש איזה ממתק הציגו החברים. מה עוזר לכם לנחש למה מתכוון מישהו אחר? איך הצלחתם לנחש איזה ממתק זה?

ב. מי יכול לשתף אותנו בסיפור על מקרה, שבו הוא ניחש נכון למה התכוון מישהו אחר והצליח להבין אותו?

ג. מי יכול לשתף אותנו בסיפור על מקרה, שבו הוא לא ניחש נכון למה התכוון מישהו אחר ולכן לא הבין אותו?

ד. איזו עצה הייתם נותנים לילד שמרגיש שלא תמיד מבינים אותו?

שיעור שמיני ואחרון:

אינטגרציה ויישום: גיבוש יצירה מקורית

יעד: התלמידים ילמדו וילמדו זה את זה חלק מרצפי התנועה שהמציאו, ויחדיו יכינו קומפוזיציה אחת של כלל הקבוצה המדגימה ומתארת את "פירמידת המזון".

תיאור הפעילויות

תיאוריה

1. בניית ריקוד קבוצתי המתבסס על סדר שלבי פירמידת אבות המזון.
2. חזרה כללית על אפיוני השלבים של הפירמידה ועל-פי המשימות התנועתיות.

מעשי ויצירתי

3. המורה תחלק את התלמידים לשש קבוצות. כל קבוצה תבנה קטע תנועתי קצר המותאם לשלב בפירמידה שאותו קיבלה.
 4. המורה תיצור חיבורים ומעברים בין הקבוצות בהתאם לשלבי פירמידת המזון עד שיווצר ריקוד אחד שלם של שש הקבוצות.
 5. דיון ורפלקציה (שאלה אחת לבחירה)
 - א. ספרו על רגע בשיעור שלנו שבו הייתם גאים בעצמכם.
 - ב. ספרו על רגע בשיעור שלנו שבו הייתם קצת במבוכה.
 - ג. מי רוצה לומר מילה טובה של פירגון לעצמו, לחבר או לכל הכיתה?
 - ד. כיצד יעזרו לכם השיעורים על פירמידת המזון בבחירת המזון בחיי היום-יום?
- *אפשרויות נוספות כתוספת לשיעור מסכם

עריכת הפנינג של "חגיגת טעמים" שמטרתו לאפשר לילדים ליישם את שלמדו בנושא פירמידת המזון ומרכיביה. התנסות זאת מזמנת דחיית סיפוקים ובחירה מושכלת של מזונות לארוחה אישית.



מהלך הפעילות

המורה תערוך עם התלמידים רשימת מאכלים שיש להכין ולהביא ליום ההפינג בהתאם לנלמד על פירמידת המזון. הרשימה תחולק בין התלמידים.

בשיעור תערוך המורה את המאכלים שהביאו התלמידים בסגנון מזנון (BUFFET), ותבקש מכל תלמיד להכין "כריך בריא" או ללקט על צלחת אוסף מאכלים על-פי שיקול דעתו.

אפשרות שנייה: כל תלמיד יקבל צלחת ריקה, יבחר, יגזור וידביק תמונות של מאכלים שיצרו עבורו ארוחה בריאה.

אפשרות שלישית: הכנת כריך בריאות וירטואלי במחשב בהתאם למה שנלמד במערכי השיעורים הקודמים על פירמידת המזון.

הארה למורה: מומלץ ללמד שיעור זה במקביל לנלמד בכיתה בשיעורים של כיתה ב' בכישורי חיים (עמ' 35-36 בחוברת כישורי חיים).

מודל העבודה עם תוכנית הלימודים במחול כיתה ב'

- « **התאמה:** היחידה הותאמה לתלמידים בכיתה ב' אשר לומדים כישורי חיים ומדעים, ולשיעורי תנועה שבועיים בני 45 דקות.
- « **שילוב:** היחידה משלבת היבטים מכישורי חיים: אורח חיים בריא בהיבט תזונתי. מדעים: אבות המזון ופירמידת המזון, כישורי חשיבה הנוגעים לסינתזה בתוצר הסופי כמו גם את רכיבי הליבה הבאים:
 - < **שפה:** הבחנה בין מרחב אישי למרחב כללי בתנועה הקבוצתית, הכרת כיווני תנועה וגובה תנועה, התקדמות ותנועה על-פי הנחיות מילוליות, שימוש במושגים מחוליים.
 - < **יצירה ומופע:** ביצוע עצמאי של תנועות באיכויות שונות וממקורות השראה שונים, הרכבתן לכדי משפטים תנועתיים והצגתן לחברי הקבוצה. ביצוע ריקוד משותף יחד עם חברי הקבוצה, התנסות בצפייה ובהופעה מכובדת ומכבדת כמעט בכל שיעור ביחידה.
 - < **ידע גוף וטכניקה:** יכולת לבצע משפטי תנועה פשוטים במקצבים פשוטים בליווי קטעי מוזיקה פשוטים: בייחוד בקומת המים.
 - < **חברה ותרבות:** העמקת ההיכרות עם חלקים מהיצירה המוזיקלית "הכבש השישה-עשר", צפייה בקטעי מחול אומנותי מקצועי עולמי וחשיפה להם: "מפצח האגוזים", עבודה בקבוצה בעלת מטרות משותפות על-פי הנחיית המורה ליצירת ריקוד בכל שיעור וריקוד לסיום מתכלל.
 - < **איכות חיים:** העמקת לימודי התזונה כדי לשאוף לאורח חיים בריא.
 - < **פרשנות והערכה:** צפייה ביצירות מחול אומנותיות והתייחסות פרשנית אליהן ולמופעים אחרים.
- « **יישום:** יישום במהלך ההתנסות בשיעורים, אפשרות ליישם בשיעור כישורי חיים. ניתן לשלב את התוצרים גם באירוע בית-ספרי במשך השנה.



אל העולם שלך
ביצוע: כיתה ו'
כוריאוגרפיה: תמי רוסט
צילום: מורן וקנין אפק



כיתה ג'

כישורי חיים על מגרש המשחקים

הקדמה

המשחק הוא שפת הילדים. זהו המרחב שבו מבטאים הילדים את עצמם ובו הם מרגישים בטוחים וחופשיים יותר, מעין מעבדה שבה מתרחשים תהליכים תוך-אישיים (גופניים, קוגניטיביים ורגשיים) ובין-אישיים ותהליכים קבוצתיים.

המשחק מזמן התמודדות עם חוקים, תוך התחלקות עם האחרים בקבוצה, עם תהליכי בחירה, עם יכולת גמישות ויצירתיות ועם מציאת מקום בקבוצת המשחק (המשימה). עיבוד של תהליכים אלה באמצעות המשחק מזמן הרחבת מודעות לתפקוד בזירה ממוקדת, המאפשרת תצפית תוך כדי התנסות במשחק ממשי בכיתה, המשגה של החוויות, והשלכה של המושגים לתחומי חיים אחרים.

באמצעות המשחק משכללים הילדים את כישורי החיים שלהם ורוכשים מיומנויות תוך אישיות ובין-אישיות. המשחק הוא מעין מגרש המשחקים של החיים האמיתיים בליווי הנאה ושמחה.

מטרות כלליות

1. לשכלל את יכולת התנועה במרחב.
2. להכיר את שיטת הצ'אנס ואת הכוריאוגרף מרס קאנינגהם.
3. להכיר בחשיבות הכללים והגבולות כחלק מהתנהלות בקהילה ובחברה.
4. לקדם אחריות אישית בקבלת החלטות ובשמירה על כללים ועל חוקי המשחק, ולטפח חשיבה רפלקטיבית וביקורתית.



מידע למורה

משחקים מזמנים לילדים הנאה ופורקן. יחד עם זאת, הם מציבים בפניהם דרישה להתמודדות עם כללי משחק, עם הגבלות ולעיתים אף עם תסכולים. כללים יכולים להיקבע על-ידי גורם חיצוני ועל-ידינו בסיטואציות שונות. הכללים והגבולות נועדו לשמור עלינו. ניתן לנו חופש פעולה (מעט או רב) גם במסגרת כללים וגבולות. בחוויית המשחק משכללים הילדים את יכולתם לקבל על עצמם גבולות, חוקים וכללים חיצוניים. כישורי החיים הנדרשים מן הילד המשחק כוללים בין היתר: דחיית סיפוק ואתגר, יכולת לשתף פעולה, התמודדות עם תסכולים, הצבת מטרות, נחישות, תחושת מחוללות אישית, התנהלות בקבוצה וויסות רגשי.

מקור ההשראה למשחקי הקובייה והמקריות היא עבודתו של הכוריאוגרף מרס קאנינגהם. מרס קאנינגהם (1919 – 2009) היה רקדן, כוריאוגרף ומנהל להקה אמריקאי, אחת הדמויות החשובות במחול המודרני של המאה ה-20. קאנינגהם, יחד עם המוזיקאי ג'ון קייג', פיתחו את שיטת המקריות. על-פי שיטה זו נקבע סדר הקומבינציות, החזית וסדר עליית הרקדנים בהטלת מטבע, קובייה או פתיחה באי-צ'ינג, שהפכה חשובה לאין ערוך מהשיטות האחרות. אי-צ'ינג הוא ספר סיני עתיק העוסק בחיזוי העתיד, והוא אחד מחמשת הטקסטים הקלאסיים של הקונפוציוניזם¹. אם לקאנינגהם יש מספר מזל כלשהו הוא בוודאי 64 – סך כל ההקסג'מות² הסימבוליות באי-צ'ינג. נתון זה עוזר להסביר את כמותם הרבה של הריקודים של קאנינגהם שחברו באמצעות מאגר של 64 תנועות אפשריות. קאנינגהם הגדיר בצורה קיצונית את המושג "שיתוף פעולה" בין כוריאוגרפים, מלחינים ואומנים חזותיים. על-פיו, כולם תכננו את אומנותם באופן עצמאי ללא קשר לאומנויות האחרות, והם נפגשו לעיתים בראשונה רק במופע הבכורה. בעצם, בכל יצירותיו של קאנינגהם נעשה "שיתוף הפעולה מרחוק".

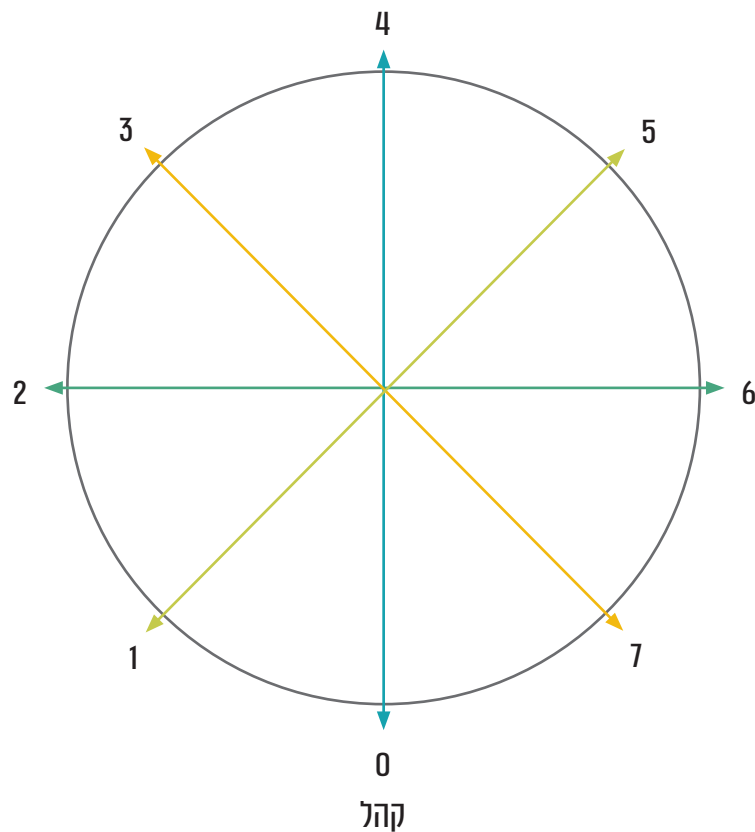
עבודתו של קאנינגהם שוכנת בתווך בין הסוגות המודרני והפוסט-מודרני, בין המודרניזם לפוסט-מודרניזם. קאנינגהם היה הכוריאוגרף הראשון במחול המודרני שמיזג בין יציבה ועבודת הרגליים בטכניקה הקלאסית, לבין גמישות רבה בעבודת פלג הגוף העליון וביטא מודרניזציה.

1 קונפוציוניזם (CONFUCIANISM) – פילוסופיה ומערכת ערכים מזרח-אסיאתית אשר פותחה על בסיס כתבי קונפוציוס.

2 הקסגרמה (HEXAGRAM) – כוכב בעל שישה קודקודים כמו מגן דויד.

בהמשך דרכו התנועתית והכוריאוגרפית הוא לקח חלק בתפיסות פוסט-מודרניות: הרעיון שכל תנועה יכולה להיחשב ל"תנועת מחול", השימוש בשיטת האקראיות, המיזוג בין המחול לטכנולוגיה הדיגיטלית כמרכיב מהותי בכוריאוגרפיה ועוד. הוא היה הראשון שהשתמש בטכנולוגיית מחשב ביצירותיו, בתוכנת DANCE FORMS. מיצירותיו המפורסמות: "יער גשם" (1968), "דואטים" (1980), "ציפורי חוף" (1991), "SPLIT" (2007) ועוד רבות אחרות.

במשחקים במרחב אפשר לשלב את חלוקתו בהתאם לכתב התנועה אשכול-וכמן. כתב התנועה הוא שיטה לרישום תנועה שפותחה בשנת 1958 על-ידי הכוריאוגרפית נועה אשכול ופרופסור אברהם וכמן שהיה תלמידה. הכתב מתבסס על מערכת כדורית המחלקת את המרחב לשמונה כיוונים, כשלכל נקודה במרחב נקבע מיקום במערכת: מעגל אופקי ומעגל אנכי.





שיעור ראשון

משחק על-פי כללים וגבולות

יעד: התלמידים יתנסו בהתמודדות עם כללים מוכתבים ויחשפו למשמעויות של כללים ושל גבולות ולהשפעתם עליהם.

תיאור הפעילות

מעשי ויצירתי

1. המורה תציין כמה כללים להתקדמות בחדר. הכללים ישתנו בהתאם להוראותיה. לדוגמה: להתקדם רק נמוך, ללכת לאחור, להתקדם רק לאורך הקירות מבלי להגיע למרכז החדר.
2. לעומת כל מה שהמורה תאמר, יעשו התלמידים בדיוק הפוך. לדוגמה: כאשר היא תאמר להתקדם בתנועות רחבות הם יתקדמו בתנועות צרות, כאשר היא תאמר ללכת נמוך הם ילכו גבוה וכו'.
3. המורה תחלק את התלמידים לשתי קבוצות. לכל קבוצה יינתנו כללים אחרים להתקדמות בחדר. לדוגמה: קבוצה אחת תתקדם על שלושה בסיסים, קבוצה שנייה תתקדם רק גבוה.
4. התלמידים יציבו את הכללים / הגבולות.
5. דיון ורפלקציה

* שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.

- א. איך אתם מרגישים כשאומרים לכם מה מותר לכם לעשות ומה אסור?
- ב. לשם-מה לדעתכם נוצרו כללים וחוקים בשיעור שלנו?
- ג. לשם-מה לדעתכם דרושים כללים וחוקים כשמשחקים?
- ד. מי רוצה להציע לנו כלל שיעזור לכולנו כשנשחק זה עם זה?
- ה. מי רוצה להציע לנו כלל כיתתי מצחיק ואולי אפילו משונה?

שיעור שני

כללים וגבולות בעזרת קוביות משחק

יעד: התלמידים ייחשפו לאפשרויות מגוונות לתנועה במסגרת כללים בעזרת התנסות בשיטת ה"צ'אנס" של מרס קאיניגהם וחלוקת המרחב על-פי שיטת אשכול-וכמן.
עזרים נדרשים: מקרון, קוביות משחק

תיאור הפעילות

תיאוריה

ישנה אפשרות לחשוף בקצרה את התלמידים לעבודתו של הכוריאוגרף מרס קאיניגהם וברקע לצפות בקטע מתוך היצירה "["BEACH BIRDS"](#).

מעשי ויצירתי

1. חלוקה לקבוצות. כל קבוצה תקבל קוביית משחק.
2. כל ספרה בקובייה מייצגת תנועה מסוימת. לדוגמה: 3 = סיבוב, 2 = קפיצה, 1=ריצה, 6= נפילה.
3. כל מספר מייצג את התנועה וגם את מספר הפעמים שהיא תבוצע. לדוגמה: אם המספר ארבע הוא סיבוב עם הכתף, יש לבצע סיבוב עם הכתף ארבע פעמים.
4. כל קבוצה תטיל את הקובייה חמש פעמים ותרשום לעצמה את המספרים שיצאו. על-פי התוצאה תיצור כל קבוצה מהלך תנועתי משותף.
5. התייחסות למספרים בהקשר לכיווני כתב התנועה. כלומר, הספרה שתיים מראה שיש לבצע את התנועה לכיוון שתיים.
6. אם רוצים להעמיק במהלך התנועתי המשותף, ניתן להתייחס גם לאלמנטים כוריאוגרפיים כמו קנון, מגע זה בזה ועוד.



תיאוריה

7. הצגת עבודה של הכוריאוגרף מרס קאנינגהם עם קובייה.
 8. דיון ורפלקציה
- * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
- א. איך הרגשתם כשלא אתם קבעתם את הכללים אלא חפץ כמו קובייה?
 - ב. האם זה הקל על קבלת הכללים או הקשה על קבלתם? מדוע?
 - ג. מה עוזר לכם לזכור כללים וחוקים?
 - ד. מי רוצה לספר על מקרה שבו הוא שכח את הכלל או החוק?

שיעור שלישי

כללים וגבולות בעזרת גומי

יעד: התלמידים יפתחו את יכולת החשיבה הרפלקטיבית שלהם בנושא כללים וגבולות באמצעות כללי המשחק.

עזרים נדרשים: גומי ארוך קשור בקצותיו, ארבעה כיסאות

מהלך השיעור

מעשי ויצירתי

1. המורה תתחם מרחב בצורת ריבוע בעזרת גומי ארוך הקשור בקצותיו ומלופף סביב ארבעה כיסאות. התלמידים יתבקשו לנוע בחלל שנוצר בגבהים שונים, במהירויות שונות, במסלולים ישרים ומפותלים.
2. לאחר התנסויות אחדות תקרב קצת המורה את הכיסאות למרכז החדר והמרחב יצטמצם. התלמידים יתבקשו לנוע שוב בצורות שונות. המורה תקטין את המרחב עוד כמה פעמים בליזוי הוראות להתקדמות באופנים שונים.
3. התלמידים יתבקשו למצוא פתרונות משותפים כדי לאפשר להוראות להתבצע. לדוגמה: בחלק מהזמן ינועו רק חלק מהתלמידים והשאר יישארו "קפואים" בפוזיציה.
4. דיון ורפלקציה

* שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור. זו הזדמנות מצוינת להתייחס למרחב אישי ולגבולות האישיים של כל אחד. לכל אחד מהתלמידים תחושה אחרת ביחס לקרבה לתלמידים אחרים. חשוב לשקף את ההבדלים בין בני אדם ולתת לגיטימציה לשונות.

א. מה קרה כאשר הזדתי את הכיסאות? מהו ההבדל בין המצבים השונים? כיצד הרגשתם כאשר נהיה צפוף? באיזה מצב היה לכם יותר נעים? מה קרה כאשר המרחב הצטמצם? האם למישהו היה נעים כשהשטח הצטמצם?

ב. האם התעוררו רעיונות נוספים שרציתם להציע כדי להתמודד עם צמצום המרחב?

ג. האם הקשיבו לרעיונות שלכם?

ד. עד כמה שיתוף הפעולה ביניכם היה חשוב?



שיעור רביעי

משחקי ילדות

יעד: התלמידים ישכללו מיומנויות - קשב, ריכוז, סובלנות, יוזמה וחשיבה ביקורתית - בעזרת ביטוי קבוצתי-תנועתי לכללי המשחק.

מהלך השיעור

מעשי ויצירתי

1. כל קבוצה תבחר ארבעה או חמישה משחקים ותיצור מהם רצף תנועתי. לדוגמה: דג מלוח, שלושה מקלות, קלאס, תופסת ונחש בא. התלמידים יחזרו על הכללים המאפיינים כל אחד מהמשחקים, יחלקו ביניהם את התפקידים ויקבעו את הסדר.

2. המורה תקצוב זמן לתחילה ולסוף המהלך המשותף (רצוי בעזרת מוזיקה).
הארה למורה: רצוי להבהיר, שאלמנט התחרות אינו קיים והדגש הוא על יצירת ריקוד משותף.

3. דיון ורפלקציה

* שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.

א. האם הצלחתם במשימה? מה עזר לכם להצליח? מה מנע את ההצלחה? איך החלטתם על המשחקים? מי החליט על התפקידים? האם כולם לקחו חלק בהחלטות?
הארה למורה: חשוב לשים לב לכך, שמתייחסים לפעולות ולהתנהגויות ולא לילדים מסוימים בתשובות לשאלות אלו.

- ב. האם הייתה עוד דרך להחליט? האם הייתה עוד דרך לחלק תפקידים?
- ג. האם נהניתם מהמשימה? מה תרם להנאה? מה פגע בה?
- ד. האם המשחקים היו מהנים באותה מידה לו הייתם משחקים בהם ללא תחרות? מה אתם מעדיפים - משחקים תחרותיים או משחקים ללא תחרות?
- ה. האם שמתם לב, שמלבד כללי המשחקים נוספו גם כללים שאתם בחרתם?
- ו. מדוע חשוב שכולם ישמרו על פרקי הזמן?

הארה למורה: המהלך מזמן התנסות במשחקים שונים ולכל אחד מהם כללים אחרים.

זו הזדמנות לתרגל עמידה בכללים וביישום חוקים שנקבעו מראש. חשוב לשים לב לתלמידים המתקשים בכך. יש להביא בחשבון שהילדים אינם מכירים את המשחקים באותה מידה.

מודל העבודה עם תוכנית הלימודים במחול כיתה ג'

« **התאמה:** היחידה הותאמה לתלמידים בכיתה ג' אשר לומדים כישורי חיים לשיעורי תנועה שבועיים בני 45 דקות.

« **שילוב:** ביחידה משולבים היבטים מתוכנית כישורי חיים: משחקים, כללים וחוקים במגרש המשחקים, כישורי חשיבה הנוגעים להשוואה בין התנועה בשיעור למגרש המשחקים, כמו גם לרכיבי הליבה הבאים:

< **שפה:** הבחנה בין מרחב אישי למרחב כללי בתנועה הקבוצתית, הכרת כיווני תנועה וגובהי תנועה, התקדמות ותנועה על-פי הנחיות מילוליות, שימוש במושגים מחוליים, היכרות עם תיווי כתב תנועה אשכול-זכמן.

< **ידע גוף וטכניקה:** לאלתר על-פי הנחייה. לבצע תנועות סימולטניות תוך שינוי חזיתות, לרקוד במגוון סוגי תנועה ואיכויות תנועה בהשראת משחקי ילדים, לבצע משפטי תנועה ארוכים.

< **יצירה ומופע:** ביצוע עצמאי של משפטי תנועה באיכויות שונות בהשראת משחקי ילדים והצגתם לחברי הקבוצה, התנסות ב"שיטת המקריות", ביצוע ריקוד משותף יחד עם חברי הקבוצה, התנסות בצפייה ובהופעה מכובדת ומכבדת כמעט בכל שיעור ביחידה.

< **חברה ותרבות:** חשיפה לשיטת עבודתו של הכוריאוגרף מרס קאנינגהם וצפייה קצרה ביצירתו. חשיפה לתיווי מחול אשכול-זכמן. עבודה בקבוצה בעלת מטרות משותפות על-פי הנחיית המורה.

< **איכות חיים:** הבעת רגשות באמצעות התנועה וחוויה קבוצתית.

« **יישום:** יישום במהלך ההתנסות בשיעורים, אפשרות ליישום בשיעור כישורי חיים, יישום בגן המשחקים. ניתן לשלב חלק מהתוצרים גם באירוע בית-ספרי במשך השנה.



מי יודע מדוע ולמה?
ביצוע: כיתה ד'
כוריאוגרפיה: סמדר הרמן
צילום: מורן וקנין אפק



כיתה ד'

מגדר וסטריאוטיפים

הקדמה

מטרת היחידה היא לאפשר לתלמידים להתרחק מפרדיגמות שונות בהקשר לעולם המחול, לאפשר לִבְנוֹת וְלִבְנִים לבטא את מחשבותיהם ורגשותיהם, ולפתח חשיבה ביקורתית על מסרים מפלים ובלתי שוויוניים. וכל זאת, על-ידי בדיקת תהליכים המבנים חברתית דימויים של גבריות ושל נשיות ותפיסות סטריאוטיפיות באשר לגוף הרוקד, והמנציחות דעות קדומות ואי-שוויוניות. בכך הופך בית-הספר לכוח מניע לשינוי חברתי, כשהוא מציב במרכז מושגים של שוויון ודמיון בין המינים, ומחנך לליברליזם, לקבלת האחר ולשוויון זכויות בסיסי של כל אחד ואחת בחברה.

מטרות היחידה

1. להכיר את השימושים השונים שנעשו במחול במהלך ההיסטוריה בהתייחס לחשיבות תרגול התנועה והקואורדינציה.
2. לחזק את הביטחון העצמי באמצעות ביטוי תנועתי לרגשות.
3. לפתח למידה קוגניטיבית-רגשית וחשיבה ביקורתית בנושא מגדר וסטריאוטיפים.
4. להעניק לתלמידים את כישורי החיים הנדרשים לפיתוח סובלנות מגדרית ותפיסה חברתית שוויונית.
5. לאפשר לתלמידים ביטוי אישי אותנטי נטול תכתיבים מגדריים באופן מוגן וצנוע.

מידע למורה

במרוצת ההיסטוריה, מן העת העתיקה במזרח ובמערב, רווחה התפיסה שחייל טוב צריך לדעת לרקוד. לאדם אִמְבִּידֶקְטֹרִי (השולט בשתי ידיו במידה שווה בלי צד דומיננטי) נודע יתרון בקרבות אדם-אדם. השימוש בגוף באמצעות המחול ותרגולו, חיזק את הקואורדינציה ואת העבודה על דומיננטיות ימין-שמאל שהייתה נחוצה אז ועד היום.



לדוגמה כמה ריקודים ומקורם ההיסטורי:

« **קפואירה (CAPOEIRA)** - אומנות לחימה ברזילאית שפותחה על-ידי עבדים ממוצא מערב אפריקני החל במאה ה-16, המשלבת יסודות ריקוד ממוצאם, אקרובטיקה ומוזיקה. ידועה במהלכים המהירים, המורכבים ובמינוף הגוף במגוון רחב של בעיטות, סיבובים מהירים וטכניקות שונות.

« **האקה (HAKA)** - ריקוד מאורי מסורת. לכבוד אירועים שונים: קבוצת לוחמים לפני הקרב, הנאה, קבלת פנים לאנשים מכובדים או כדי להלל הישג או אירוע.

« **פיריק (PYRRHIC)** - במקור אחד מריקודי המלחמה העיקריים ביוון וברומי בעת העתיקה, ונכלל בהנשרת החיילים לקרב. לריקוד כמה חלקים: סיבובים עם הרכנת הראש כהתחמקות מפגיעה, קפיצות ודילוגים לפנים לקראת התקפה ונסיגה, תנועות לצד כדי להימנע מהתקפה, הרפיה ורגיעה וניתוק מגע המלווה בדיבור.

« **ג'ימונופאדיה (GYMNOPAEDIA)** - אחד מריקודי המלחמה ביוון וברומי, דומה מאוד ל-PYRRHIC אך מושפע מתנועות היאבקות.

« **בלט של סוסים (BALLET DE CHEVAUX)** - מופע מחול (בלט) שבוצע על-ידי אבירים על סוסים והיה פופולרי מאוד במאה ה-17, בעיקר בצרפת, באיטליה ובאוסטריה כדי לתרגל את עבודת הפרש.

הריקודים רובם עובדו למגדרים השונים.

בתקופת הבארוק אהב מאוד לואי ה-14 מלך צרפת לרקוד. בטיפוחו הוקמה בראשונה באירופה אקדמייה למחול, והמורים בה כתבו ספרים ועיצבו את המחול האומנותי ואת הבסיס לבלט הקלאסי של ימינו. הוא הכריח את כל אנשי החצר שלו ללמוד לרקוד ולהופיע.

עד לפרישתו מהבמה של המלך לואי ה-14 גולמו תפקידים נשיים על-ידי גברים שמחוות הגוף ה"נשיות" היו בתחום התמחותם (אנטרוורסי). עם ירידתו מהבמה החלו נשים להופיע, ועלתה קרנן של הבלרינות המקצועיות שהראשונה בהן הייתה מדמואזל לה פונטיין.

לאורך השנים ובייחוד מאמצע המאה ה-20, נשאלות שאלות אשר מערערות פרדיגמות ישנות הנוגעות לתפיסת אומנות המחול, הרקדן, מגדרו והגוף הרוקד. קבוצות רבות מביאות לקדמת במת המחול האומנותי גוף מחולל אחר - להקת "קול ודממה", להקת ורטיגו במופע "כוח איזון", קבוצת sv8 ואחרים נוספים.

השפעת הגוף האחר המחולל ניכרת בקדמת הבמה הן בשבירת הפרדיגמות בעולם המחול והן בניפוזן בחברה כולה.

שיעור ראשון

המחול לאורך השנים: כולנו רוקדים ימין ושמאל

יעד: התלמידים ישכללו יצירתיות ומיומנויות של קואורדינציה בעת שבירת סטריאוטיפים מגדריים שייתכן שקיימים.

עזרים נדרשים: מקרן

תיאור הפעילויות

תיאוריה

1. צפייה בקטע [קרוב החרבות](#) מתוך הסרט "הנסיכה הקסומה" ודיון בעקבות הצפייה:
 - א. איזו יד אוחזת בחרב, האם התחילו שני הלוחמים את הקרב?
 - ב. מדוע לדעתכם?
 - ג. הדגימו פוזיציה אחת מתוך הקטע שנחקקה בזיכרוכם? מדוע לדעתכם זכרתם דווקא אותה?
2. הצגת ריקוד הפיריק (ניתן להציג כל ריקוד אחר)

מעשי ויצירתי

3. המורה תחלק את הכיתה לקבוצות (זוגות/שלוש/רביעיות).
4. כל הכיתה תקבל סיקור של ריקוד הפיריק היווני העתיק: סיבובים עם הרכנת הראש קפיצות ודילוגים לפנים ולאחור, תנועות לצד, הרפיה, רגיעה, ניתוק מגע.
5. כל קבוצה תרכיב קטע תנועתי מארבע מתוך האפשרויות, וקטע נוסף בדומיננטיות שונה. הארה למורה: על מנת להקל על ההמרה מדומיננטיות אחת לשנייה, ניתן להמליץ לתלמידים ללמוד את הקטע הנוסף בדומה לעמידה מול מראה.
6. הצגת התוצרים של כל קבוצה במליאה.



7. דיון ורפלקציה

* שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.

א. איך הרגשתם במהלך הריקוד?

ב. תרגול - לאיזה צד היה קל לכם יותר? באיזה צד הומצאו התנועות?

ג. בחרו חמש פעולות יום-יומיות (צחצוח שיניים, לבישת בגדים, אכילה, כתיבה) ונסו להשתמש ביד שאיננה דומיננטית. כתבו והציגו בשיעור הבא איך הרגשתם במהלך הפעולה.

שיעור שני

לכולנו יש רגשות

יעד: התלמידים יביעו רגשות בתנועה ויבחנו אם ניכר שוני באופן הביטוי התנועתי בין בני לבנות.

תיאור הפעילויות

מעשי ויצירתי

1. המורה תעודד את התלמידים לדבר על רגשות שהם לפעמים חשים, תבקש מהתלמידים לומר אילו רגשות הם מכירים, ומתוך הצעות התלמידים תבחר בארבעה רגשות, לדוגמה: שמחה, עצב, כעס ואהבה (ניתן להוסיף רגשות לא מוכרים כל כך כמו: התרגשות, תסכול, חוסר אונים, תקווה).
 2. המורה תאפשר לתלמידים לנוע בחופשיות, כאשר בכל פעם תבחר ברגש אחד אשר בהתאם לו יצטרפו התלמידים לנוע במרחב. לתנועה תותאם איכותה והדינמיקה שלה, וייעשה שימוש שונה במרחב. במהלך התנועה של התלמידים תעודד המורה תנועה בעזרת שאלות מנחות: כיצד מגיב הגוף לרגשות השונים, באיזו איכות תנועה נבחר על מנת לבטא רגש מסוים וכד'.
 3. כל תלמיד יבחר באופן אישי שני רגשות ויערוך דיאלוג תנועתי בין שני המצבים הרגשיים (שימת דגש על המעבר ביניהם, שוני ודמיון).
 4. בחירה אישית של רגש, תוך מתן ביטוי הולם בתנועה.
 5. כל תלמיד יחבור תוך כדי תנועה לתלמיד אחר בעקבות מציאת דמיון לסגנון ולאיכות התנועה המשותפים לו והזדהות עימם, עד לקבלת קבוצות בהרכבים שונים במליאה.
 6. דיון בקבוצות שנוצרו וזיהוי הרגש שאותו בחר כל תלמיד להביע בעקבות הצטרפותו לקבוצות השונות.
 7. דיון ורפלקציה
- * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
- א. האם התנועה ללא מילים יכולה לקבל יותר ממשמעות אחת?
 - ב. האם ישנם רגשות המשויכים יותר לבנים? רגשות שמצפים שבנים יגיבו להם יותר מבנות, ולהיפך?



ג. האם ישנם בניים ובנות שהגיבו באותה דרך? האם רק בניים או רק בנות מגיבים באופן מסוים לאותו רגש?

ד. האם הביטוי התנועתי דומה או שונה בין בניים לבנות?

אין לי ארץ אחרת

ביצוע: כיתה ה'
כוריאוגרפיה: מור סאסי
צילום: מורן וקנין אפק



שיעור שלישי

כולם חוקדים עכשיו

יעד: התלמידים ייחשפו ללהקות מחול שבהן משולבים רקדנים בעלי יכולות מגוונות.

עזרים נדרשים: מקרן

תיאור הפעילויות

תיאוריה

1. עידוד שיח קבוצתי בנושא "רקדן": איך נראה רקדן, מי יכול לרקוד? לאילו תכונות מיוחדות נזקק רקדן כדי לרקוד? האם ניתן ליצור ריקוד בלי מוזיקה? וכד'.
2. הקרנת סרטוני מחול שבהם משולבים תיפוף גוף, וחשיפת התלמידים ללהקות שונות בתחום. במהלך הקרנת הסרטונים תחזור המורה ותשאל מחדש את השאלות שעלו לפני הצפייה, ותבחן מחדש יחד עם התלמידים את תשובות התלמידים. דוגמאות אפשריות:

[STOMP LIVE - PART 1 - BROOMS](#)

[STOMP LIVE - PART 6 - DANCE & FIGHT](#)

[STOMP LONDON | DUSTBIN LIDS](#)

[CELEBRATING 10,000 PERFORMANCES OF STOMP](#)

[MAYUMANA, FESTIVAL DE VIÑA 2007](#)

[פלאש מוב - "מסיבה בלבן". MAYMANA - מיומנה](#)

[קבוצת שקטק - "קצב בתנועה" RHYTHM IN MOTION - SHEKETAK GROUP](#)

[תיאטרון בסלון גאה להציג: שקטק - קצב ותנועה](#)

[הכול עם הקול - קבוצת שקטק](#)



מעשי ויצירתי

3. המורה תלמד שלושה משפטים תנועתיים שבהם משולבים תנועה ותיפוף גוף במקצבים שונים (2-3 שמיניות) על מנת שיחוו תנועה במקצבים שונים ושימושים מגוונים בתיפוף גוף.
 4. התלמידים יחולקו לקבוצות כדי ליצור קטע תנועתי משלהם (ניתן לאפשר להם להשתמש ולהוסיף לרצפי התנועה שהמורה לימדה) שבו משולב תיפוף גוף במקצבים שונים.
 5. הצגת התוצרים של כל קבוצה במליאה.
 6. דיון ורפלקציה
- * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
- א. אילו מהריקודים המיוחדים משך את לבכם?
 - ב. איזו מחשבה יצירתית התעוררה בכם בעקבות הצפייה בריקודים?
 - ג. מי רוצה להביע את ההרגשה שלו עכשיו בעזרת תיפוף גוף, ואנחנו ננסה לנחש מה הביע?

שיעור רביעי

כולם יכולים לרקוד

יעד: התלמידים ייחשפו ללהקות מחול מקצועיות שבהן רוקדים ומשולבים רקדנים בעלי מגבלות פיזיות.

* שימו לב!

שיעור זה מורכב ועוסק בנושא רגיש חשוב מאוד. לפני השיעור יש לברר עם המחנכת או עם היועצת ולהתאים אותו לכיתה ולמורה, בייחוד אם לומד בכיתה ילד אשר מתמודד עם מגבלה גופנית או שמישהו מבני משפחתו מתמודד עם נכות כלשהי.

עזרים נדרשים: מקרן

תיאור הפעילויות

תיאוריה

1. דיון בסוגיית מהות הרקדן. שאלות מנחות: מי יכול להיות רקדן? מי יכול לרקוד? האם בעלי מגבלה פיזית יכולים לרקוד, ואיזו מגבלה?
2. המורה תקרין סרטוני מחול אחדים שבהם מוצגים רקדנים בעלי מוגבלויות. הקרנת הדוגמאות תישקל על-ידי המורה. יש לבחור את ההולמים ביותר את התלמידים ולהכין אותם לצפייה:

[קול ודממה 1989, "המנקרים" מתוך לה פוליה](#). כוריאוגרפיה: משה אפרתי

["דבר איתי" מאת אליס דור כהן "TALK WITH ME"](#)

["כוח האיזון" VERTIGO, THE POWER OF BALANCE](#)

מעשי ויצירתי

3. התלמידים ינועו בחופשיות במליאה, כאשר בכל פעם יאלצו לנוע ללא תנועת איבר מסוים על-פי בחירת המורה (על רגל אחת, הזזה של יד אחת בלבד, בישיבה וכד').
4. חלוקת התלמידים לקבוצות בנות שלושה תלמידים או יותר.



5. על חברי הקבוצה לתאם ביניהם וליצור קטע תנועתי קצר, שבו אחד מחבריהם מנוע מלהזיז איבר מסוים בגופו (מגבלות נוספות כמו: תנועה רק בישיבה על הרצפה, על כיסא, יד אחת צמודה לקיר וכד'). בהתאם למגבלות הזמן, ניתן לערוך סבב בתפקידים או להמשיך בפעילות בשיעור נוסף.
6. הצגת הריקודים במליאה
7. דיון ורפלקציה
- * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
- א. איך הרגשתם במהלך המשימה?
- ב. מי מכם ראה פעם רקדן, שחקן או ספורטאי שהתמודד עם מגבלה גופנית. ספרו מי היה וכיצד התגבר על המגבלה?

מודל העבודה עם תוכנית הלימודים במחול כיתה ד'

- « **התאמה:** היחידה הותאמה לתלמידים בכיתה ד' אשר לומדת כישורי חיים לשיעורי תנועה שבועיים בני 45 דקות.
- « **שילוב:** ביחידה משולבים היבטים מכישורי חיים: מגדר וסטריאוטיפים, כישורי חשיבה של רפלקציה כמו גם רכיבי הליכה הבאים:
- < **שפה:** הבחנה בין מרחב אישי למרחב כללי בתנועה הקבוצתית, הכרת כיווני תנועה וגובהי תנועה, התקדמות ותנועה על-פי הנחיות מילוליות, שימוש במושגים מחוליים, היכרות עם מחוות תנועתיות.
- < **ידע גוף וטכניקה:** ביצוע תבניות תנועה במקצבים ובליווי קטעי מוזיקה מגוונים, ריקוד במגוון סוגי תנועה ואיכויות תנועה, שימוש במשפטי תנועה ארוכים, יכולת לאלתר על-פי הנחיה.
- < **יצירה ומופע:** הרכבה באופן עצמאי של תנועות באיכויות שונות בהשראת מחול עממי ואומנותי לכדי משפטים תנועתיים והצגתם לחברי הקבוצה, ביצוע ריקוד משותף יחד עם חברי הקבוצה, התנסות בצפייה ובהופעה מכובדת ומכבדת כמעט בכל שיעור ביחידה.
- < **חברה ותרבות:** חשיפה לכוריאוגרפים ולרקדנים "אחרים" וצפייה קצרה ביצירתם. עבודה בקבוצה בעלת מטרות משותפות על-פי הנחיית המורה.
- < **איכות חיים:** הבעת רגשות באמצעות תנועה, הכוונה לפתיחות מגדרית וקידום סובלנות כלפי אחרים.
- < **פרשנות והערכה:** הבעת דעה, שיח ודיון על יצירות המחול והרקדנים ועל פרדיגמות קיימות בצורה מושכלת, קשובה ומכבדת.
- « **יישום:** יישום במהלך ההתנסות בשיעורים, אפשרות ליישום בשיעור כישורי חיים בעזרת הרפלקציה, יישום בהתנסויות חברתיות יום-יומיות. ניתן לשלב חלק מהתוצרים גם באירוע בית-ספרי במשך השנה.



הופה הולה
ביצוע: כיתה ה'
כוריאוגרפיה: סמדר הרמן
צילום: מורן וקנין אפק



כיתה ה'

מחול מייצג ומבנה תרבות ועם

הקדמה

רב-תרבותיות ניצבת במרכז השיח שאליו חשופים התלמידים באופן ישיר ועקיף בחייהם. החיים בחברה רב-תרבותית מאתגרים את הילדים לפתח כישורי חיים כגון סובלנות, קבלה, הקשבה ואמפתיה, כמו גם את היכולת להיות נאמן ל"עצמי", להציג את עצמי ולהתחבר לזולת מבלי לוותר על העצמיות. ביחידה ייחשפו התלמידים לרבדיה השונים של החברה הישראלית ובייחוד לביטויים "לקבל את עצמי ואת האחר" במחול, ויעסקו בהם. הם ירכשו כלים שיסייעו להם להתגאות במה שמייחד אותם ולגלות תכונות ומאפיינים משותפים באמצעות למידה עצמית, חקר תיאורטי ומעשי, עבודה קבוצתית ורפלקציה. היחידה בנויה מלמידה ומעבודת חקר עיוניים כבסיס להמשך הפעילות בשיעורים המעשיים. היחידה בנויה מחמישה שיעורים שבהם משולבים פדגוגיה דיגיטלית: שלושה שיעורי תיאוריה ועל בסיסם שני שיעורים מעשיים.

מטרות היחידה

1. לחשוף את התלמידים למאפיינים של מחולות הפולקלור השונים תוך מציאת ייחודיות ודמיון בין המחולות.
2. לטפח זיקה למורשת אישית כהשראה לפיתוח שפה תנועתית.
3. לזהות הבדלים וקווי דמיון בראייה ביקורתית חיובית ולעודד יחס מכבד ושוויוני כלפי כל אדם.
4. לפתח את כישורי החיים הנדרשים בחברה רב-תרבותית כמו סובלנות, אמפתיה וכבוד.
5. לפתח עמדה סקרנית, פתוחה ומקבלת כלפי מגוון תרבותי.



מידע למורה

רקע תרבותי

התגבשות דימוי "הישראלי" קיבלה תפנית חדה במהלך השנים. בשנותיה הראשונות של המדינה היה זה "כור היתוך" שעל-פיו הוגדרה ההתגבשות, ועולים מתפוצות ישראל היו אמורים להתאים את עצמם לכלל האומה הישראלית המתחדשת שסימלה המייצג הוא הצבר. גישה זו נבעה מתוך הצורך ביצירת זהות חדשה, בניית חברה חדשה המבוססת על קיבוץ גלויות וקליטת עולים מתרבויות רבות ומגוונות. אחת הדרכים להביא לידי ביטוי זהות היא באמצעות המחול. המחול מאפשר התבוננות והשתקפות של תרבות, של מנהגים, של מסורת ושל היסטוריה. הגוף העברי המחולל על אדמת המולדת הוא דגם מופת לפעילות ספונטנית המבטאת רגש, סמל לחירות ולזהות לאומית בהתגבשותן. ריקודי העם הישראליים הם תוצר חדש יחסית, יוצריהם ידועים והם מתועדים, בהשוואה לריקודים עממיים אחרים שלהם מסורת של שנים ויוצריהם אנונימיים. המקורות הבסיסיים שמהם נבנו הריקודים הישראליים הם: ריקודי יהודים חסידיים, ריקודים עממיים אירופאים לא יהודיים (מהתפוצות שהגיעו לארץ), ריקודים יהודיים תימנים, ריקודיים לא יהודיים של העולים מארצות האסלם וריקודים של מיעוטים בישראל בפרט הדבקה והצ'רקסייה. לכך נוספה השפעתו של מחול ההבעה הגרמני שהביאו איתם חלוצי המחול מאירופה ובנו תשתית למחול המודרני. משנות השבעים ניכרה גם השפעת מחול הג'אז והמחול הלטיני. נודעת הסכמה בין היוצרים לחוקרים שמקוריותו של המחול העממי הישראלי איננה בצעדיו אלא בסגנונו, באופי, בקלילות ובחיבור הצעדים. ייחודה של הדוגמה הישראלית בביסוס מחולות העם היא בפעולת הגמלין וההדדיות שבין ריקודי העם לריקודים האתניים. מצד אחד, נמהל הפולקלור של הקבוצות האתניות השונות בתוצר התרבותי החדש – המחול הישראלי, ומצד אחר, הוא נשמר וטופח כמחול נפרד – ריקודי עדות המזרח וריקודי מיעוטים שזכו לכינוי אתני.

המחול כראי של האידיאולוגיה הציונית ושל כור ההיתוך

על-פי האידיאולוגיה הציונית, התקבלו באהדה ביטויי מחול קולקטיביים, שנתפסו כחוויה חברתית מלכדת. גורית קדמן, אם המחול העממי הישראלי, עלתה לארץ מגרמניה בשנת 1920, חברה לנשות מחול אחרות שפעלו ביישוב כגון לאה ברגשטיין, ירדנה כהן, יהודית ושושנה אורנשטיין, גרטרוד קראוס, רחל נדב ושרה לוי-תנאי, במאמץ לארגן את הקיים ולכוון ליצירת ריקודים חדשים. בשנות ה-40 החלו ליצור ריקודים ישראליים מקוריים. רבים מהם היו קלים והועברו לקהל הרחב בטקסי החגים והמסכתות הבימתיות בקיבוצים. מסכתות החג היו תופעה אומנותית-חברתית שנוצרה בארץ בשנות ה-30 וה-40. הריקודים שהיו שזורים במסכתות נועדו להיות טקסיים-אומנותיים ובוצעו על-ידי חובבים בגילאים שונים, מתוך תפיסה שלא ניתן לכוון תרבות עממית שורשית על-ידי אומנים מקצועיים. בשנת 1944 ארגנה קדמן כנס מחולות ראשון מסוגו בקיבוץ דליה. הכנס הפך למסורת רבת-שנים, והיה הבסיס להקמת גוף מוסדי בשנת 1952, שהיה אחראי להפצת ריקודי העם.

מחול המעגל - ההורה

ריקוד ה"הורה" הפך לאחד מסמליה המובהקים של הישראליות. מקור השם יווני, ומשמעו מחול במעגל. ההורה רקדו בשתי מסגרות שונות: האחת - בתנועות הנוער החלוציות באירופה, השנייה - בחצרות החסידים. המעגל מאפשר שוויון, ונודעת לו חשיבות בחסידות כמו גם לבני העליות השונות. רבים ראו בה סמל לאורח החיים החלוצי והמחשה של ערכים ושל אמונות. את הריקודים רקדו במעגל, כולם שווים, כולם יחדיו מחוברים באקסטזה קולקטיבית, המבטאת את השחרור מהגלות, שיתוף, חברת הנועורים, הבית, שייכות והעצמת היחד.

צורת המחול: מעגל בכיוון השעון או נגד כיוון השעון. אחיזת ידיים: על כתפי העומדים מימין ומשמאל. המוזיקה: משקל זוגי. בסיס הצעדים: 6.

יצירת ההורה הראשונה שמורה לחלוץ המחול ברוך אגדתי, אשר פעל למען המחול העברי בשנות ה-20 של המאה ה-20. הוא הציג את הורה אגדתי בשנת 1924.

קטעי צפייה: [הורה אגדתי](#) (2:04 עד הסוף)

[הורה בתנועות הנוער בשנות השלושים](#)



רב-תרבותיות, אתניות וריקודי מיעוטים

את גישת כור ההיתוך החליפה תפיסת הרב-תרבותיות, שמציבה יעדים שונים – ויתור על חלום יצירת החברה האחידה תוך הכרה בכך, שחברת מהגרים בנויה מפסיפס תרבותיות. על-פי גישה זו, שומרות הקבוצות השונות על זהותן, על האתניות, על המנהגים, על האמונות, על השפה ועל המיתוסים שלהן, אך יחד עם זאת מאוחדות בנאמנותן הלאומית.

העבודה בנויה משלושה שלבים ומתבצעת בקבוצות

שלב ראשון: עבודה עיונית הכוללת רקע על אודות המדינה, התגבשות סגנון המחול, ניתוח סגנון הריקוד ורפלקציה (את הרפלקציה מומלץ לכתוב בתום כל שלבי העבודה).

שלב שני: מעיוני למעשי – בניית קטע ריקוד שבו שזורים ממצאי המחקר בתנועותיהם האישיות של התלמידים.

שלב שלישי: יצירת "מפת חשיבה" וירטואלית הנקראת – SPIDERSCRIBE המסכמת את כל

ממצאי התלמידים, ושזורים בה זה בזה המרכיבים המשותפים של הסגנונות.

חלוקת השיעורים בהתאם להתקדמות התלמידים ולמערכת בית-הספר.

ניתן לעבוד בשיתוף עם המחנכת/מורה לגיאוגרפיה או מורה נוסף בשלבים של המחקר העיוני.

לבחירת המורה: התלמידים יכולים לשלוח את חלקי העבודה השונים בדואר האלקטרוני למורה במהלך הכתיבה בהתאם לשלביה השונים, על מנת לקבל משוב ותיקונים לפי הצורך לפני ההגשה הסופית בתום המחקר.

חומרי לימוד נוספים ודוגמאות: ריקודים ויוצרים ישראליים בהשראת מחולות מתרבויות שונות (באתר [מפמ"ר מחול](#)).

הנחיות כלליות לתלמידים: התלמידים יעבדו בזוגות, ותינתן להם האפשרות לבחור באופן עצמאי איזו מדינה/תרבות ברצונם לחקור.

[הצעה להנחיות בדף עבודה](#)

שיעור ראשון

מחולות של עמים: חשיפה למחולות השונים

יעד: התלמידים ייחשפו למחול אתני המאפיין מגוון מדינות/עדות.

עזרים נדרשים: מקרן ומחשב

תיאור הפעילות

תיאוריה

1. הקרנת סרטוני מחול של תרבויות ושל עמים שונים.
2. דיון על סגנונות התנועה והמחול שבהם התלמידים צפו. שאלות מנחות: האם התנועה יום-יומית או מאופיינת בטכניקה מוגדרת? אילו איכויות תנועה מאפיינות אותה? האם אופי המדינה משפיע על סגנון התנועה ומדוע?
3. חלוקת התלמידים לזוגות או לקבוצות.
הארה למורה: חשוב להיות ערניים לאופן חלוקת התלמידים ולמורכבות שהחלוקה עלולה לעורר, ליחס של התלמידים האחד כלפי האחר, ולוודא שאין תלמידים שנפגעים בזמן החלוקה לקבוצות.
4. כל קבוצת תלמידים תבחר במדינה שאותה תחקור על-פי שלושת השלבים השונים בעבודה.
5. שלב ראשון - כתיבת עבודה עיונית.
משימה לכיתה ולבית: כל קבוצת תלמידים תתיישב מול מחשב/ים ותכתוב רקע קצר על אודות המדינה שאותה בחרו התלמידים לחקור (מיקום, סוג האוכלוסייה, סוג ממשל, תלבושות, מגדר, דת, מסורת).
6. המורה תעבור על ממצאי התלמידים ותכוונם להמשך העבודה מהבית.



שיעור שני

מחולות של עמים שונים: התגבשות סגנון הריקוד

יעד: התלמידים ילמדו על אודות התגבשות המחול האתני המאפיין את המדינה/העדה שאותה בחרו לחקור.

עזרים נדרשים: מחשב וכלי כתיבה

תיאור הפעילות

תיאוריה

1. כל קבוצת תלמידים תאסוף חומרים באינטרנט מאתרים שונים בנושא, ויחדיו יכתבו על אודות התגבשות סגנון המחול שאותו הם חוקרים תוך התייחסות לחמשת הממדים: מה רוקדים? מי רוקד? מדוע רוקדים? מתי רוקדים? מקום שנבחר לריקוד.
2. המורה תעבור בין הקבוצות השונות ותכוון את איסוף חומרי התלמידים בנושא: שפה תנועתית, מבנים כוריאוגרפיים, מגדר הרוקדים, תלבושות, מוזיקה מלווה כלית/קולית, מיקום הנבחר למחול.

מעשי ויצירתי

3. הקבוצה תנסה ללמוד ולהציג קטע תנועתי קצר של תנועות ידיים ו/או רגליים על-פי סרטון שנבחר.
4. דיון כיתתי: כל קבוצת תלמידים תספר בקצרה על אודות התגבשות סגנון המחול שעד כה הספיקו לחקור.
5. דיון ורפלקציה

* שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.

- א. מה למדתם על העבודה בקבוצה עד כה?
- ב. מה קידם או בלם את ההתקדמות?
- ג. מה למדתם על עצמכם מתוך התנסות זאת?
- ד. האם למדתם משהו שיכול להשפיע עליכם בחיי היום-יום? האם למדתם משהו שקשור אליכם ויכול להשפיע על ההתנהלות שלכם בחיי היום-יום?

שיעור שלישי

מחולות של עמים שונים: ניתוח סגנון הריקוד

יעד: התלמידים ינתחו את סגנון המחול שבחרו על-פי [עקרונות מרכיבי הריקוד](#).

עזרים נדרשים: מחשב, טלפון נייד וכלי כתיבה

תיאור הפעילות

תיאוריה

1. התלמידים יבחרו בסרטון מחול המייצג את הסגנון שאותו הם בחרו לחקור (מ-YOUTUBE באינטרנט, או מ-DVD), ויתייחסו לסעיפים הבאים:
 - < תנועה (טכנית/חיקוי איתני הטבע/חיות, יומי, אקרובטי וכד').
 - < מוטיבים תנועתיים בולטים (עבודה של פלג הגוף העליון/תחתון, רגיעות, קפיצות, עבודת ידיים, ראש הבעתי וכד').
 - < איכות תנועתית (תנועה חדה, רכה, מעוגלת, קווית, זורמת, קטועה וכד').
 - < לבוש הרקדנים
 - < תפאורה
 - < מוזיקה

מעשי ויצירתי

2. כל קבוצת תלמידים לאחר שניתחה את סגנון המחול על-פי הפרמטרים השונים, תציג את ממצאיה במליאה, תדגים ותספר על ממצאיה בנייתוח סגנון המחול שאותו חקרה.
3. דיון
4. חברי הכיתה ינסו למצוא תכונות ואפיונים תנועתיים דומים לסגנונות השונים של חבריהם לכיתה.



שאלות מנחות

- א. האם קיימים אומנים כמו זמרים או כוריאוגרפים אשר משלבים ביצירותיהם השפעות ממחולות מהעולם? (ביונסה - אתיופיה מוטיב הכתפיים, ברק מרשל - מחול תימני, קפיצות בהשפעת מחול הדעסה, אורלי פורטל - מחול אוריינטלי וכד').
- ב. האם מחול עממי יכול להיות עכשווי ועדכני גם עברנו? היכן אתם פוגשים או רוקדים מחולות כאלו (אירועים משפחתיים, מסיבות בטלוויזיה, באומנות וכד').

שיעור רביעי

מחולות של עמים שונים: מעיוני למעשי

יעד: התלמידים יצרו קטע ריקוד שבו ישולבו ממצאי המחקר עם השפה התנועתית האישית שלהם.

תיאור הפעילות

תיאוריה

שלב שני - מעיוני למעשי.

1. לאחר כתיבת העבודה על התלמידים לדלות את הממצאים המאפיינים את סגנון הפולקלור/ריקוד העממי שאותו חקרו, וליצור קטע ריקוד תנועתי המשלב את סגנונם האישי עם מוטיבים בולטים מהמחול שאותו חקרו.

מעשי ויצירתי

2. התלמידים יצרו קטע תנועתי שבו ישולבו תנועותיהם האישיות עם תנועות המאפיינות את סגנון המחול שאותו חקרו בעבודת צוות, בשיתוף פעולה, בסובלנות ובכבוד הדדי, המאפשרים לכל חברי הקבוצה ליצור וללמוד זה מזה.

3. הדגמת קטעי הריקוד של כל קבוצה במליאה תוך מתן הכוונה ומענה לבעיות ולשאלות התלמידים. את העבודה הקבוצתית על החלק הזה של המשימה, כמו שאר המשימות, ניתן להמשיך מחוץ לכותלי בית-הספר.

הארה למורה: לתת מענה רגיש לתלמידים שאינם מרגישים נוח להציג לפני הכיתה.

4. משימה לבית (החלק האחרון של העבודה העיונית והגשתה): כתיבת רפלקציה המתארת את שחוו התלמידים בתהליך העבודה בהתייחסות להיבטים הבאים:

א. ההיבט הלימודי – כתבו מה למדתם ולאילו דברים נחשפתם אשר שינו את תפיסתכם ודעתכם האישית בעקבות כתיבת העבודה. מה עורר בכם התהליך? מה אתם מבינים מהתהליך? האם הכרתם חברים? מה למדת על עצמך מהקבוצה?



- ב. היבט קבוצתי** – תארו את תהליך העבודה בקבוצה, את שיתוף הפעולה, הדינמיקה הקבוצתית (אווירה בין חברי הקבוצה), חלוקת התפקידים וכד'. האם היה שיתוף פעולה בקבוצה? איך נעשתה חלוקת התפקידים? מה חשתי כשהחזקתי ידיים? איזו תחושה עברה אלי?
- ג. היבט חווייתי** – תארו מה הרגשתם במהלך כתיבת העבודה, התייחסו לשילוב הלמידה העיונית עם המעשית ולחוויה האישית במהלך העבודה. מהו הסגנון האישי שלכם? איזו תנועה אתם אוהבים? על מה מעידה בחירתכם? מה מאפיין את התנועות שלכם?

שיעור חמישי

שילוב אמצעי דיגיטלי בלמידה

יעד: התלמידים יתארו את מסקנות מחקרם באמצעי דיגיטלי בשיתוף פעולה עם כלל חברי הכיתה.

עזרים נדרשים: מקרן

תיאור הפעילות

תיאוריה

שלב שלישי - יצירת "מפת חשיבה" וירטואלית הנקראת SPIDERSCRIBE, המסכמת את כל ממצאי התלמידים ושזורים בה זה בזה הרכיבים המשותפים לסגנונות.

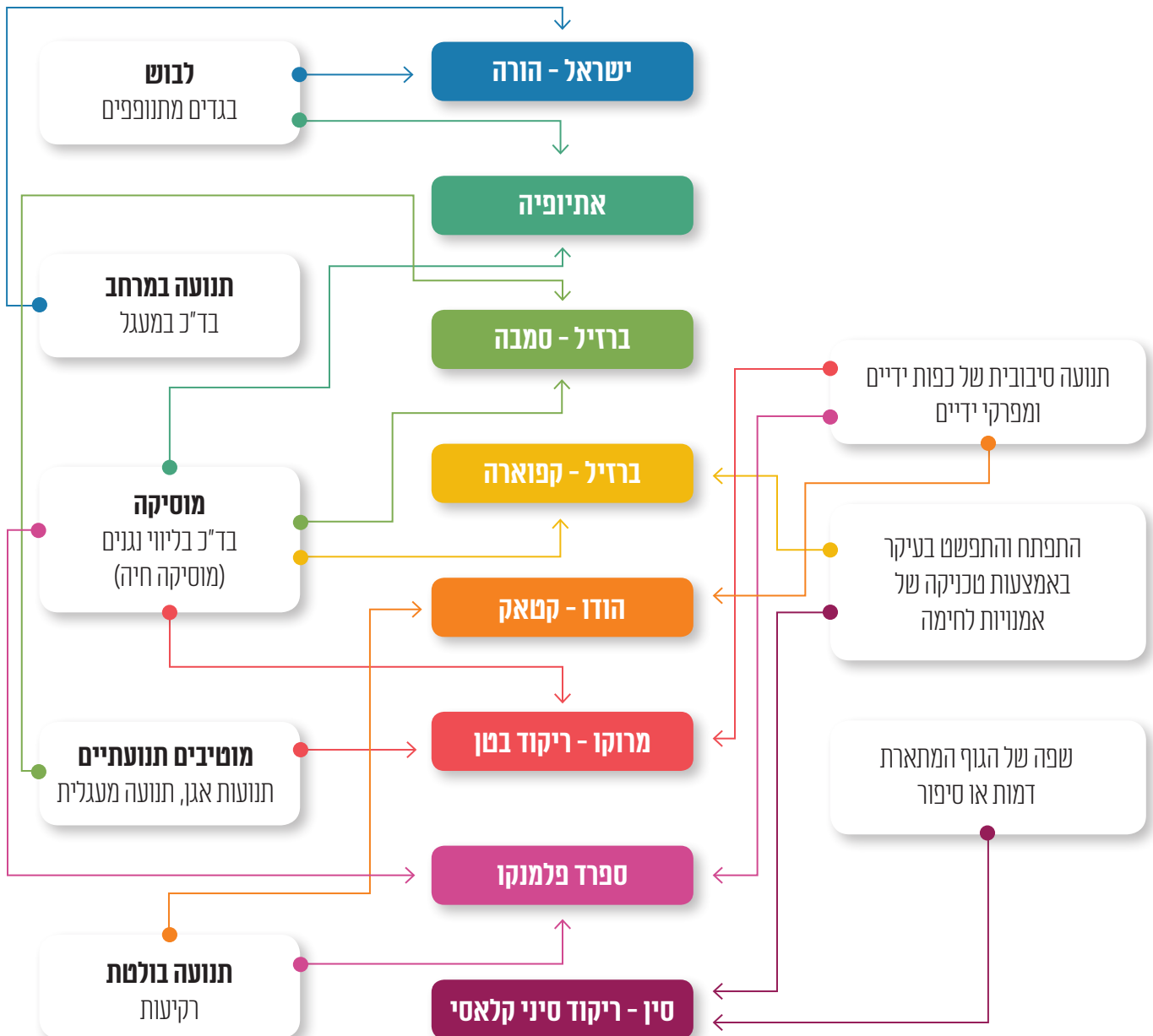
1. המורה תיצור מפת חשיבה שבה תציין את שמות המדינות השונות שאותן חקרו התלמידים.
2. כל קבוצת תלמידים תספר על האפיונים השונים שאותם חקרה כגון: תלבושת, מוזיקה, אפיונים מחוליים וכד', והמורה תציין אותם על גבי המפה.
3. התלמידים יתבקשו למצוא תכונות ואפיונים זהים לסגנונות המחול ויחברו ביניהם על גבי המפה.
4. דיון מסכם המתייחס לשלבי המחקר, לתהליך הלמידה ולעבודה בקבוצות.
 - א. בחרו בשיעור שהיה משמעותי עבורכם - מה למדתם בשיעור הזה?
 - ב. מה היה משמעותי עבורכם בשיעור שהוביל לכך שתזכרו אותו?
 - ג. מה למדתם על עצמכם בשיעור?
 - ד. האם תוכלו ליישם משהו מהשיעור בחיים?

****אפשרויות נוספות**

ניתן בהמשך ליצור ריקוד משותף שייקרא "קיבוץ גלויות", שיכלול את כל הממצאים התנועתיים שנחקרו והועלו על "מפת החשיבה". ביצירה ישזרו התלמידים מוטיבים תנועתיים משותפים, שוני ודמיון המשלימים זה את זה.



דוגמה למפה חשיבה שיתופית



מודל העבודה עם תוכנית הלימודים במחול כיתה ה'

« **התאמה:** היחידה הותאמה לתלמידים בכיתה ה', אשר לומדת כישורי חיים, לשיעורי תנועה שבועיים בני 45 דקות.

« **שילוב:** ביחידה משולבים היבטים של כישורי חיים ושל תרבות יהודית ישראלית: זהות אישית וישראלית בדגש על מחול המייצג ומבנה עם, כישורי חשיבה מסדר גבוה של רפלקציה ואינטגרציה, פדגוגיה דיגיטלית כגון SPIDER SCRIBE כמו גם את רכיבי הליבה הבאים:

< **שפה:** הבחנה בין מרחב אישי למרחב כללי בתנועה הקבוצתית, הכרת כיווני תנועה וגובהי תנועה, התנהלות בשיעור על-פי הנחיות מילוליות, שימוש במושגים מחוליים, היכרות עם מחוות תנועתיות ושימוש בשפה סדורה בבניית קטעי מחול ובתקשורת.

< **ידע גוף וטכניקה:** ביצוע תבניות תנועה במקצבים ובליווי קטעי מוזיקה מגוונים, ריקוד במגוון סוגי תנועה ואיכויות תנועה, ביצוע משפטי תנועה ארוכים, יכולת לאלתר על-פי הנחיה וביצוע של ריקודי עם מישראל ומהעולם.

< **יצירה ומופע:** תכנון, לימוד וביצוע יצירה אישית באורך של כשלוש דקות על-פי העם שנבחר למחקר והצגת היצירה לחברי הקבוצה, ביצוע ריקוד משותף יחד עם חברי הקבוצה שחלקו את המחקר, התנסות בצפייה והופעה מכובדת ומכבדת בסיום היחידה.

< **חברה ותרבות:** הכרת ההיסטוריה של המחול בישראל ושל עם ישראל, הכרה בייחודו ובערכו של מגוון התרבויות בישראל ובעולם והמחולות שנוצרו בהשראתו, יצירה וביצוע בקבוצה בעלת מטרת משותפת. הבניית זהות אישית וקבוצתית ויצירת לכידות חברתית באמצעות החשיפה למכלול תרבויות. הכרת יצירות מרפרטואר המחול בישראל ובעולם: מחול השתתפותי (מחול במחזור השנה ובמחזור החיים) ומחול ייצוגי (מחול בימה).

< **איכות חיים:** הכרת היכולת והמגבלות האישיות הגופניות של כל חברי הקבוצה השותפים ליצירה, התחשבות בהם ואחריות לביצוע מיטבי. עבודה באופן עצמאי בסקרנות ובהתמדה.

< **פרשנות והערכה:** הערכת הביצוע האישי-גופני-תנועתי. זיהוי והכרת חומרי היצירה ומארג קשרי הגומלין ביניהם. הבעת דעה, שיח ודיון על יצירות המחול ועל הרקדנים בצורה מושכלת, קשובה ומכבדת.

« **יישום:** יישום במהלך ההתנסות בשיעורים, אפשרות ליישום בשיעור כישורי חיים, יישום בהתנסויות חברתיות יום-יומיות בעזרת הרפלקציה. ניתן לשלב חלק מהתוצרים גם באירוע בית-ספרי במשך השנה.

UNINVITED

ביצוע: כיתה ו'
כוריאוגרפיה: סמדר הרמן
צילום: מורן וקנין אפק



כיתה ו'

פיתוח חשיבה חיובית

הקדמה

ביחידה זו נעסוק בפיתוח חשיבה חיובית באמצעות בחירה בדמות שאיתה מזדהים התלמידים או שאותה מעריכים באופן אישי, ובאמצעותה יוכלו להרגיש נינוחים יותר לבטא את שאיפותיהם כבוגרים אחראים, בעלי חשיבה חיובית וביטחון עצמי, תוך חידוד המודעות לביטוי גופני של הרגש – איזון וויסות רגשי.

יחידה זו בנויה משלושה שיעורים אשר במהלכם מגלה כל אחד ואחת מהתלמידים עם אילו תכונות הם מזדהים ואילו הם שואפים להשיג בעצמם. השיעור הראשון הוא סוג של חקירה פנימית אישית תוך העלאת מחשבותיהם על הכתב, מעין מראה לדמויות הנבחרות שאיתן הם מזדהים ואותן הם מעריכים. במהלך השיעור השני יפחו חיים בדמויות באמצעות ביטוי תנועתי לכל אחת שנבחרה והתאמת מוזיקה מלווה התומכת בבחירה.

השיעור השלישי הוא סיכום התכונות, האפיונים והחוזקות המשותפים לתלמידים ומשמשים כלי העצמה ומכנה משותף בין התלמידים.

מטרות כלליות

1. לזהות רגשות ומחשבות ולבטא אותם באמצעות תנועה.
2. לפתח מודעות עצמית חיובית ולמידה מהצלחות.
3. לזהות צורך אישי ולכבד צרכים של אחרים.

מידע למורה

מודעות לכוחות פנימיים תורמת לגיבוש הזהות והדימוי העצמי והגופני, לכן נודעת חשיבות גדולה לדימוי גוף חיובי המבטא את האופן שבו האדם מתייחס לגוף וחווה אותו, את מידת שביעות הרצון והתחושות שלו ביחס לגופו למשל: קל/ כבד/ מסורבל/ קליל.



היכרות עם החוזקות האישיות והשימוש בהן מאפשרים לאדם להגביר אופטימיות, ביטחון עצמי ורווחה נפשית, מסייעים בהשגת מטרות ובאופן כללי מספקים תחושת כיוון בחיים.

האפשר שאפשר לטפח באמצעות הזדהות ושימוש בנקודות החוזק איננו תוצאה של גנים טובים או מזל. היכולת ללמוד מהצלחות וממצבים שבהם היינו במיטבנו על בסיס קבוע ומתמשך מעצימה ומקדמת התפתחות והתמודדות חיובית.

באמצעות מתן ביטוי תנועתי לתכונות ולאפיוני הדמות שאותה התלמידים אוהבים, הם יוכלו לשקף את עצמם בדמות שבחרו, וכך להכיר ולהבין טוב יותר את "העצמי" שמאפיין גם אותם.

שיעור ראשון

הדמות שאותה אני מעריך

יעד: התלמידים יגבשו תכונות וחוזקות שאיתן הם מזדהים ואותן היו רוצים לפתח בעצמם, ויתארו אותן בתנועה.

עזרים נדרשים: לוח כתיבה

תיאור הפעילויות

תיאוריה

1. צפייה בקטע מתוך הסרט "הקול בראש" ללא אודיו. מופיע במאגר הסרטים של משרד החינוך דיון בעקבות הצפייה: האם ניתן ללמוד על מהות אופייה של הדמות ומה היא חשה בהתאם לתנועתה במרחב?
2. המורה תבקש מהתלמידים לבחור דמות מציאותית או דמיונית שאותה הם מעריכים ואוהבים ואיתה הם מזדהים. עליהם לציין אפיונים חיוביים לדמות, לתאר מה מייחד אותה, אילו תכונות וחוזקות יש לה.
3. המורה תבקש מהתלמידים לציין שמות של דמויות, של אישים, של בני משפחה, של קרובים, של גיבורי על וכד', אשר הם אוהבים ומעריכים, ותרשום אותם על הלוח.

מעשי ויצירתי

4. כל אחד ואחת מהתלמידים יבחר בדמות ויכתוב נייר עמדה על אודותיה לפי הסעיפים הבאים:
 - א. שם הדמות
 - ב. תיאור הדמות
1. אפיון: מהן התכונות שלה? העצמה וחיזוק התכונות שהם אוהבים ומעריכים בה.
2. אפיון תנועתי שלדעתם מתאים לה: יציבה, מנח הגפיים, מנחים בגבהים שונים, תנועות ההתקדמות במרחב וכדומה.
3. תיאור מראה החיצוני.



- ג. בחירה במוזיקה המתאימה לבניית קטע ריקוד.
- « ליצור בכיתה קיר מיוחד שבו יציגו התלמידים את הדמות שבה בחרו ואת החוזקות שנבחרו כמוערכות.
- « ליצור עמוד שיתופי ב-PADLET
5. דיון ורפלקציה
- * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
- א. האם עלו בראשכם דמויות רבות ובחרתם דמות מביניהן?
- ב. האם היה לכם קל לבחור דמות?
- ג. לפי מה בחרתם את הדמות? (מישהו מהמשפחה? מורה? דמות מתוכנית טלוויזיה? דמות הנערצת על הרבה ילדים/אנשים?)
- ד. אילו רגשות מתעוררים בכם כשאתם חושבים על הדמות?

** אפשרויות נוספות

שיעור שני

החוזקות מתעוררות לחיים

יעד: התלמידים יפתחו יכולת הבעה וביטוי אישי בתנועה בהלימה לדמות שבחרו.
עזרים נדרשים: לכל תלמיד אוזניות ומכשיר שמע MP או מכשיר נייד לשמיעת המוזיקה, לבחירת התלמיד.

תיאור הפעילויות

תיאוריה

1. כל אחד ואחת מהתלמידים יבנה קטע תנועתי קצר, אשר מבטא את ייחודה של הדמות שבחרו. לקטע תיבחר מוזיקה מלווה.

הארה למורה: ניתן להציע לתלמידים שיתקשו בהצגת הקטע ללמד תלמיד אחר שיציג במקומם באופן פרטי בסוף השיעור.

מעשי ויצירתי

2. הצגת כל הקטעים במליאה. התלמידים יקראו בקול את נייר העמדה שערכו, ואחר כך ידגימו את קטע הריקוד שיצרו.

3. לאחר כל הדגמה תערוך המורה שיח קצר שיאפשר לתלמידים לתת משוב על הקטע שבו צפו ולבטא תחושות שהתעוררו בהם במהלך הצפייה.

4. דיון ורפלקציה לאחר הצגת כל תלמיד.

* שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.

א. מה גרם לכם לבחור דווקא בדמות זאת?

ב. האם הדמות מזכירה לכם את עצמכם, במה?

ג. האם הגורמים שבגינם בחרתם בדמות קשורים למאפיינים פנימיים או חיצוניים?

ד. אילו מבין התכונות של הדמות שבחרתם הייתם רוצים לחזק אצלכם?

ה. האם ואיך ניתן לפתח תכונות אלו?

ו. איך הרגשתם בזמן הצגת הריקוד? האם למדתם על עצמכם משהו חדש מהתנסות זאת?



5. התלמידים יסבירו בקצרה את בחירותיהם בדמות, בתנועות ובמוזיקה המלווה.
6. משוב מהמורה להמשך עבודה בבית ובשיעור הבא על קטעי הריקוד שהוצגו במליאה.

הופה הולה

ביצוע: כיתה ה'

כוריאוגרפיה: סמדר הרמן

צילום: מורן וקנין אפק



שיעור שלישי

אפיונים אישיותיים שכולנו אוהבים

יעד: התלמידים ישכללו את שיתוף הפעולה בינם לבין חבריהם לקבוצה ואת האמפתיה כלפי החברים.

תיאור הפעילויות

תיאוריה

1. פתיחת שיעור בדיון על אודות הדמויות שנבחרו וניסיון למצוא דמיון בין התכונות החיוביות והחוזקות.
2. המורה תחלק את התלמידים לקבוצות על-פי תכונות או אופי הדמות שבחרו, סוג הדמות או היכולות והחוזקות הדומות של הדמויות וכד'.

מעשי ויצירתי

3. התלמידים יבנו קומפוזיציה משותפת שתעסוק בעיקר ביחסים בין המשתתפים בקבוצה (מגע, מרחק, דינמיקה מותאמת, קומפוזיציה בין חברי הקבוצה במרחב וכד'). בשלב מסוים בריקוד יהיה עליהם ליצור משפט תנועתי קצר אחד ומשותף לכלל חברי הקבוצה, כאשר בחלקים אחרים הם יוכלו לשמור על קטעי הריקוד שהכינו בשיעור הקודם.
 4. הצגת קטעי הריקוד הקבוצתיים במליאה.
 5. דיון ורפלקציה לסיכום הנושא.
- * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
- א. איך הרגשתם במהלך העבודה בקבוצה? מה קרה בקבוצה שעזר לכם למלא את המשימה? איך עזרו חברי הקבוצה זה לזה? איך באו ערך הכבוד והאמפתיה לידי ביטוי בעבודה בקבוצה?
 - ב. מה סייע ליצירת הקומפוזיציה?
 - ג. מה למדנו על עצמנו כפרטים וכיחידים בתוך קבוצה?



מודל העבודה עם תוכנית הלימודים במחול כיתה ו'

- « **התאמה:** היחידה הותאמה לתלמידים בכיתה ו', אשר לומדת "כישורי חיים", לשיעורי תנועה שבועיים בני 45 דקות.
- « **שילוב:** ביחידה משולבים היבטים מ"כישורי חיים" בדגש על פיתוח חשיבה חיובית, על כישורי חשיבה של רפלקציה ואינטגרציה, פדגוגיה דיגיטלית כגון PADLET כמו גם רכיבי הליבה הבאים:
- < **שפה:** הבחנה בין מרחב אישי למרחב כללי בתנועה הקבוצתית, הכרת כיווני תנועה וגובה תנועה, התנהלות בשיעור על-פי הנחיות מילוליות, שימוש במושגים מחוליים, היכרות עם מחוות תנועתיות. שימוש בשפה סדורה בבניית קטעי מחול ובתקשורת.
- < **ידע גוף וטכניקה:** ביצוע תבניות תנועה במקצבים ובליווי קטעי מוזיקה מגוונים, ריקוד במגוון סוגי תנועה ואיכויות תנועה, ביצוע משפטי תנועה ארוכים, יכולת לאלתר על-פי הנחיה בהשראת גיבורי על.
- < **יצירה ומופע:** תכנון, לימוד וביצוע יצירה אישית באורך של כשלוש דקות על-פי מאפייני הדמות שנבחרה, והצגת היצירה לחברי הקבוצה, ביצוע ריקוד משותף יחד עם חברי הקבוצה שחלקו את מאפייני הדמות, התנסות בצפייה והופעה מכובדת ומכבדת בסיום היחידה.
- < **חברה ותרבות:** עבודה בקבוצה בעלת מטרות משותפות ושיתוף פעולה בקבוצה במגוון תפקידים.
- < **איכות חיים:** הכרת היכולת והמגבלות האישיות הגופניות של חברי הקבוצה השותפים ליצירה, התחשבות בהם ואחריות לביצוע מיטבי. עבודה באופן עצמאי בסקרנות ובהתמדה.
- < **פרשנות והערכה:** הערכת הביצוע האישי-גופני-תנועתי. זיהוי והכרת חומרי היצירה ומארג קשרי הגומלין ביניהם. הבעת דעה, שיח ודיון על יצירות חברי הקבוצה בצורה מושכלת, קשובה ומכבדת.
- « **יישום:** יישום במהלך ההתנסות בשיעורים. אפשרות ליישום בשיעור "כישורי חיים", יישום בהתנסויות חברתיות יום-יומיות בעזרת הרפלקציה. ניתן לשלב חלק מהתוצרים גם באירוע בית-ספרי במשך השנה.

מקורות

- אלייקים, א' ונמט, ד' (2008). פעילות גופנית בילדים בבריאות ובחולי. הוצאה עצמית, עמ' 81-89, 117-125.
- אשל, ר' (2016). מחול פורש כנפיים יצירה ישראלית לבמה 1920-2000. (חלק א) מרכז הספר והספריות, עמ' 9-32.
- אשל, ר' (2008). פריחת המחול העכשווי בישראל כיום. מחול עכשיו (14), עמ' 3-7.
- אשל, ר' (2009). צמתים של חיבור ופירוד בין המחול לבמה לבין המחול האתני בישראל. מחול עכשיו (15), עמ' 3-8.
- בהט-רצון, נ' (2004). מחוללים, מחול-חברה-תרבות בעולם ובישראל. ירושלים: כרמל, עמ' 134-159, 201-211.
- בינג-היידקר, ל' (2016). תנועה לאומית על מחול וציונות. עולם חדש. עמ' 98-106, 122-148, 165-170.
- גלבר, י' (2008). היסטוריה, זיכרון ותעמולה: הדיסציפלינה ההיסטורית בעולם ובארץ. תל אביב: עם עובד, עמ' 443-449.
- המילטון, ע' (1996). מיתולוגיה. תל אביב: מודן, עמ' 23-33, 40-44.
- זיו, א' (2003). מיתולוגיה עכשיו. תל אביב: עם עובד, עמ' 31-33, 45-47, 58-61, 130-132, 140-163.
- נייס, ש' ועובר, ע' (2003). הפיזיולוגיה של המאמץ היבטים תאורטיים ויישומם בתחומי הכושר: הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות. רמת גן: פוקוס, עמ' 441-459.
- פלורטין, ד' (2009). קשיי חיברות של מהגרים – סקירת מודלים. המרכז למחקר ומידע, משרד החינוך.
- סליגמן, מא"פ (2000). אושר אמיתי הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית. תל אביב: מודן.
- קופלנד, ר' (2013). מרס קאנינגהם המודרניזציה של המחול המודרני. אסיה.
- רוטנברג, ה' וורגינסקי, ד' (עורכות) (2009). הלאומי, האתני ומה שבניהם: בחינה סוציולוגית של יחס הגומלין בין ריקודי העם, ריקודי עדות וריקודי מיעוטים בישראל. בתוך: רב קוליות ושיח מחול בישראל. תל אביב: רסלינג, עמ' 95-126.



רוטנברג, ה' וורגינסקי, ד' (2015) (עורכות). אמנות מזרחית בישראל לפי שרה לוי תנאי. בתוך: שרה לוי-תנאי חיים של יצירה. תל אביב: רסלינג, עמ' 131-154.

שדמי, ח' (2007) (יוזמת וכותבת ראשית). כישורי חיים, מתווה לתכנון ולהפעלת תוכנית בית ספרית. ירושלים: מעלות.

ADSHEAD, J. (1988). DANCE ANALYSIS: THEORY AND PRACTICE. LONDON:DANCE BOOKS

ANDERSON, J. (1992). BALLET & MODERN DANCE A CONCISE HISTORY. NEW JERSEY, U.S: PRINCETON (BOOK COMPANY PUBLISHERS, PP. 13-31, (SECOND EDITION

COHEN, S.J. (1998).INTERNATIONAL ENCYCLOPEDIA OF DANCE: A PROJECT OF DANCE PERSPECTIVES FOUNDATION. OXFORD UNIVERSITY PRESS, PP. 287-295

CRAINE, D & MACKRELL, J. (ED.). (2004). OXFORD DICTIONARY OF DANCE. U.K.: OXFORD UNIVERSITY PRESS, PP. 77, 120, 125, 167, 351

DOUKA, S. KAIMAKAMIS, V. PAPADOPOULOS, P. & KALTSATOU, A. (2008). DANCE IN DAILY LIFE OF ANCIENT GREEKS. STUDIES IN PHYSICAL CULTURE AND TOURISM 15 (3), PP. 171 – 176

DOUKA, S. KAIMAKAMIS, V. PAPADOPOULOS, P. & KALTSATOU, A. (2008). FEMALE PYRRHIC DANCERS IN ANCIENT GREECE. STUDIES IN PHYSICAL CULTURE AND TOURISM 15 (2), PP. 95-99

מקורות אינטרנטיים

אשל, ר' (2016). [לאן נעלמו ריקודי הבטן](#). הארץ, נדלה בתאריך 19.17.

[תוכנית הלימודים במחול לכלל הגילאים והמגזרים לבית-הספר היסודי שפ"ינט – אתר השירות הפסיכולוגי הייעוצי – כישורי חיים](#)

[הפיקוח על הבריאות – אורח חיים בריא](#)

[פירמידת המזון – משרד הבריאות](#)

[חזקות אופי ותכונות טובות בתוך "כישורי חיים לגיל הרך" עמ' 37](#)

וידאוגרפיה

מפצח האגוזים – מרינסקי

מפצח האגוזים מתיו בורן

מרס קאיניגהם – BEACH BIRDS

STOMP – STOMP LIVE – PART 1 – BROOMS

STOMP – STOMP LIVE – PART 6 – DANCE & FIGHT

STOMP – STOMP LONDON | DUSTBIN LIDS

STOMP – CELEBRATING 10,000 PERFORMANCES OF STOMP

MAYUMANA, FESTIVAL DE VIÑA 2007 – מיומנה

מיומנה – פלאש מוב – "מסיבה בלבן". MAYMANA – מיומנה

שקטק – "קצב בתנועה" RHYTHM IN MOTION – SHEKETAK GROUP

שקטק – תיאטרון בסלון גאה להציג: שקטק – קצב ותנועה

שקטק – הכול עם הקול – קבוצת שקטק

"קול ודממה" – "המנקרים" מתוך לה פוליה (1989). כוריאוגרפיה: משה אפרתי

אמנון דמתי ואליס דור כהן – "דבר איתי" מאת אליס דור כהן "TALK WITH ME"

ורטיגו – כוח האיזון VERTIGO, THE POWER OF BALANCE

DV8 PHYSICAL THEATRE – THE COST OF LIVING

(DV8 PHYSICAL THEATRE THE COST OF LIVING (2004