

מערכי שיעורים לחטיבה העליונה

למידה מרחוק בקומפוזיציה- תעודת הזהות התנועתית שלי נוכח המצב

כיתה י'

1. בחרו מרחב עבודה כלשהו בסביבה בה אתם. נמצאים. ות. זה יכול להיות מרחב בתוך מבנה או מרחב טבעי, בחוץ.
2. מצאו חומרים שונים שנובעים פיזית מתוך המקום שבחרתם. והתייחסו ל: הישענות, משקל ושיווי משקל, התקרבות והתרחקות, גלוי ונסתר, מיקום איברים ביחס לחפצים סביבכם. ותשומת לב לפרטים.
3. בנו מהלך תנועתית בן שתי דקות לפחות שיש לו התחלה אמצע וסיום במרחב שבחרתם. תנו את הדעת למוטיב שחוזר, לשימוש בזמן, לפיתוח נושא תנועתית, לאיכויות שונות ולכל רעיון נוסף שיעלה על דעתכם.
4. חשבו על הבחירה: מי אתם. כאן, היום, בזמן ובמצב הנוכחי. איך המצב משפיע עליכם. ומהן הבחירות התנועתיות שלכם. בהתאם למצב הפיזי והרגשי בו הנכם. נמצאים. ות.
5. חפשו מוסיקה או פסקול רלוונטי שנכון לעבודה.
6. שתפו את הקטע ביוטיוב או וואטסאפ כיתתי.
7. הגיבו על קטע אחד של חברה. לכיתה.

כיתה יא'

1. כתבו באופן חופשי תחושות ומחשבות שעולות מתוך המצב הנתון: בלבול, שמחה, צחוק, כעס, תסכול, בדידות, דאגה וכיוצ"ב.
2. בחרו מרחב עבודה כלשהו בסביבה בה אתם נמצאים. זה יכול להיות מרחב בתוך מבנה או מרחב טבעי, בחוץ.
3. מצאו חומרים שונים שנובעים פיזית מתוך המקום שבחרתם והתייחסו ל: הישענות, משקל ושיווי משקל, התקרבות והתרחקות, גלוי ונסתר, מיקום איברים ביחס למרחב ותשומת לב לפרטים.
4. בנו מהלך תנועת בן שתי דקות לפחות שיש לו התחלה אמצע וסיום בתוך המרחב שבחרתם. תנו את הדעת למוטיב שחוזר, לשימוש בזמן, לפיתוח נושא תנועת, לאיכויות שונות ולכל רעיון נוסף שיעלה על דעתכם.
5. אפשרו לתחושות שציינתם להיכנס לעבודה ועבדו על המתח בין הרגשות והתחושות הללו למרחב בו מתקיים הריקוד.
6. הרשו לעצמכם להכניס כל רעיון שעולה פנימה למשפט התנועת. אם זה אסוציאציות או זיכרון של שיחה עם קרוב. או משהו שראיתם או שמעתם. בתקשורת, בדרכים שונות (פסקול, טקסט תוך כדי העבודה, וידאו ואחר).
7. חפשו מוסיקה או פסקול רלוונטי שנכון לעבודה.
8. שתפו את הקטע ביוטיוב או וואטסאפ כיתתי.
9. הגיבו על קטע אחד של חברה לכיתה.