



# תכנית לימודים במחול

לבית הספר היסודי



## תוכן עניינים

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 5  | מבוא                         |
| 6  | רציונל                       |
| 8  | הנחות יסוד                   |
| 9  | חזון                         |
| 10 | מטרות כלליות                 |
| 11 | העקרונות הפדגוגיים של התכנית |
| 11 | שילוב                        |
| 12 | התאמה                        |
| 13 | יישום                        |
| 14 | רכיבי ליבה                   |
| 14 | שפה                          |
| 14 | ידע, גוף וטכניקה             |
| 15 | יצירה ומופע                  |
| 15 | פרשנות והערכה                |
| 15 | תרבות וחברה                  |
| 16 | איכות חיים                   |
| 17 | מבנה התכנית                  |



**הישגים מצופים**

18 ..... הישגים מצופים לכיתות א-ב

19 ..... הישגים מצופים לכיתות ג-ד

21 ..... הישגים מצופים לכיתות ה-ו

23 ..... **קריטריונים להערכה ומחוננים**

25 ..... קריטריונים להערכה מכלולית

25 ..... קריטריונים להערכת ביצוע

26 ..... קריטריונים להערכת יצירה

27 ..... **הנחיות לבניית תכנית עבודה שנתית**

28 ..... **נושאים נבחרים ליחידות הוראה**

29 ..... **רשימת מקורות**

34 ..... ספרים ומאמרים

34 ..... וידיאו-גרפיה

37 ..... סרטים וסדרות תיעודיות

39 ..... רשימת ריקודי עם ועמים

40 ..... **רשימת איורים**

41 ..... **נספחים**

42 ..... חוק חינוך ממלכתי, תשי"ג-1953 תיקון לסעיף 2, ט"ז אדר התש"ס, 22.2.2000

42 ..... מפרט לחדר מחול תקני

44

### חברות הוועדה לכתיבת תכנית הלימודים

ד"ר נורית רון, מנהלת אגף אמנויות ומפמ"ר מחול  
איילה רייכרט, ממונה על תכנון קוריקולרי ופיתוח תכניות לימודים באמנויות, מפקחת על המוסיקה בחינוך הממלכתי-דתי  
ד"ר שלומית עופר, ראש ביה"ס לאמנויות המחול, מכללת סמינר הקיבוצים  
ד"ר שרי כץ, מנחה להוראת מחול, מכללת אורות ישראל  
ד"ר יעל (ילי) נתיב, חוקרת, מורה ומרצה למחול, אוניברסיטת תל אביב והאוניברסיטה העברית  
יעל מירו-חרובי, חברת סגל, מכללת סמינר הקיבוצים, מדריכה ארצית, הפיקוח על החינוך למחול

### כתיבה יעל מירו-חרובי

#### קריאה והערות

דוד עצמון, מתאם תכניות לימודים בחינוך הממלכתי-דתי  
רויטל שטרן, ממונה על פיתוח לימודי תקשורת ואמנויות בחינוך הממלכתי-דתי  
סנייה אבו רקבה, מפקחת תכנים ותכניות לימודים בחינוך קדם-יסודי ערבי  
מדריכות ארציות, הפיקוח על החינוך למחול:  
לנה בר-מאיר, הילה פינחסי-קובריגרו, מיכל רלוי, לירון לבינגר, ליאן יפה-זליגפלד, אביטל חורש

#### מורות למחול:

טלי שדה, שלי אלמוג, אתי אזן, לימור חייבי  
התכנית אושרה על ידי ד"ר משה וינשטוק, יו"ר המזכירות הפדגוגית, משרד החינוך  
איורים יוסי אבולעפיה ואורה איתן

הוצאה לאור גף הפרסומים, משרד החינוך | כל הזכויות שמורות למשרד החינוך

"איש כי ילך לתומו לא יעשה עלינו רושם, כמוהו כאלפים כרבבות כמיליוני אנשים, כי מטבע האדם להלוך, כמו שמאידך גיסא דרכו של אדם לעמוד או לשבת או לשכב, כי כל הפונקציות הללו הן מטבע האדם. ואולם כי ירים איש את רגליו ויצא במחול, כי אז נפשו מתרוממת, גם נשמתו תגביה עוף, עד כי אמור נאמר כי כל איבריו, כל גופו הם בבחינת נשמה, כי בזאת התעלה הגוף, כי היה היה לנשמה". (שמואל יוסף עגנון, תמול שלשום, שוקן, 1979, עמ' 401 - 402)

תכנית הלימודים במחול לבית הספר היסודי מיועדת לכלל התלמידים הלומדים בכיתות א-ו במסגרת מערכת החינוך בישראל. התכנית תשמש את המורים המקצועיים למחול בבניית תכנית עבודה שנתית המעוגנת באבני דרך של הוראה, למידה והערכה המותאמים לתפיסות חדשניות בחינוך. התכנית, המבוססת על הידע הרב שנצבר במהלך שלושים השנים האחרונות בהוראת מחול במערכות החינוך בארץ ובעולם, מכירה בזכותם של כל ילד וילדה ללמוד מחול כחלק בלתי נפרד ממערכת החינוך הפורמאלי, ורואה במחול משאב חיוני בלמידה מילדות עד בגרות.

ניתן להתאים את התכנית להוראה של לפחות שעתיים שבועיות לכל כיתה מכיתות בית הספר היסודי, ולהגדילה עד למספר שעות שבועיות רב יותר, על פי חזון בית הספר וכדעתם של המורים המקצועיים למחול המלמדים בו. על הלימודים להתבצע בחדר מחול תקני המצויד כנדרש<sup>1</sup>. קבוצת הלימוד יכולה להיות כיתת האם או קבוצה קטנה יותר, שבה ישתתפו בין 15 ל-20 תלמידים.

התכנית מעוגנת בחוק חינוך ממלכתי, תשי"ג-1953 ומאפשרת ליישם בהתאמה כל אחת מעשר מטרות החינוך הממלכתי כפי שנוסחו בתיקון לסעיף 2, ט"ז אדר התש"ס, 22.2.2000. התכנית מחליפה את תכנית הלימודים, "מחול ותנועה-תכנית בחירה לבית הספר היסודי", שפורסמה על ידי האגף לתכניות לימודים וועדת תכניות הלימודים בחינוך הגופני בשנת התש"ן, 1990.

חדשנותה של התכנית היא בהיותה תכנית רב-תרבותית המיועדת לכלל המגזרים, וזאת באמצעות **שלושה עקרונות פדגוגיים ושישה רכיבי ליבה המשותפים לכולם**. התכנית מאפשרת דיאלוג מתמיד עם המורים למחול בבתי הספר היסודיים, אשר יכינו לאורה מדי שנה בשנה תכניות עבודה שנתיות שתותאמנה למאפייני התלמידים, לנושאי הלימוד הכיתתיים, לאירועים בלוח השנה ולנושאים מרכזיים שמציע משרד החינוך. הלמידה תהייה **מערכתית, הוליסטית וספירלית**, תשלב בין לימודים תחומיים, בינתחומיים ורב-תחומיים, ותקדם בכך חברה רב-תרבותית הרמונית.

תכניות העבודה תוצגנה באתר מפמ"ר מחול ותשמשנה היזון חוזר, מקור מידע עדכני ובימה לדיון בסוגיות מרכזיות בחינוך למחול בבתי הספר היסודיים.

1 מפרט לחדר מחול תקני מופיע בנספחים.



המחול הוא מטפורה לחיים. הוא אמנות הגוף הנע במרחב ובזמן תוך תיאום ותקשורת עם הסביבה על כל מרכיביה. ביצועו מזמן חיבור בין גוף לנפש ובין חשיבה לרגש, רכיבים מרכזיים בחינוך האדם כשלם. בהיותו ביטוי לשני צרכים אנושיים ראשוניים: תנועה ותקשורת, משלב המחול בין מימוש עצמי למימוש חברתי ותרבותי. דרכו אנו מכירים את עצמנו כאחדות גוף-נפש, וכך גם את האחרים, הדומים לנו והשונים מאתנו. זהו משאב בעל ערך אישי, אתני, לאומי ואוניברסלי המועבר מדור לדור באמצעות ביצוע, כתבי תנועה ותיעוד במדיות דיגיטליות. לימודו בבית הספר היסודי יהיה על פי מודל ע.מ.ר: למידה משמעותית ממוקדת ערכים, מעורבות ורלוונטיות.

### ערך ללומד ולחברה

שיעור מחול מפגיש את הלומד עם עצמו כגוף מתנועע במרחב שבו נעים בו זמנית לומדים אחרים. במהלכו משכלל הלומד את יכולות התנועה והעצירה שלו, תוך פיתוח תחושת מסוגלות אישית ולקייח אחריות על הביצוע. הכרת העצמי כגוף אוטונומי בעל זכות למרחב אישי מאפשרת לו הכרה בזכותם של אחרים למרחב אישי לא מופרע, ומפתחת אמפטיה ואחריות לזולת.

החשיבה האנושית היא חשיבה מגולמת בגוף (embodied mind)<sup>2</sup> שמקורה בחוויות הגוף האנושי הנע במרחב ובזמן. חוויות גופניות אלו מבנות לנו את השפות שבאמצעותן אנחנו חושבים, חוקרים ויודעים את העולם. בשיעור מחול נחוות ומשתכללות שוב ושוב תנועות הגוף בביצוע, בצפייה, בדיבור, בכתובה ובקריאה. כך חווה הלומד למידה רב-חושית קוגניטיבית-רגשית, המפתחת אצלו כישורי חשיבה גבוהים, אינטליגנציות מרובות<sup>3</sup> וידע נרחב ומעמיק - תחומי, רב-תחומי ובין תחומי.

המפגש התנועתי בקבוצה מזמן ללומד היכרות עם המייחד אותו מבחינה גופנית-תנועתית ועם המאחד אותו עם אחרים מבחינה גופנית-תנועתית. זהו מפגש המאופיין בחשיבה רפלקטיבית וביקורתית. באמצעות המחול, הלומד מברר ומבנה את ריבוי הזהויות שלו: גיל, מגדר, מעמד חברתי, אתניות ולאומיות. הביצוע של מבחר יצירות מחול, כמו גם הצפייה בהם, מפגישה את הלומד עם "עושר העמים", על ההיסטוריה והערכים החברתיים והאמנותיים הטמונים בו, ומאפשרת לו הכרה בערכי התרבות שעליה הוא משתייך, ובערכי תרבויות אחרות, קרובות ורחוקות.

Lakoff and Johnson. 2003; Lakoff and Nunez 2000 2  
גארדנר, 1996. 3

## מעורבות

המחול הוא חוויה מועצמת של חיים בהווה, שבה פועלות כל מערכות הגוף באופן מודע, הרמוני וסינכרוני. חוויה זו מתאפשרת באמצעות התנסות אישית שבה המחול והמחולל חד הם<sup>4</sup>. שיעור מחול הוא למידה פעילה, המזמנת ללומד מעורבות קוגניטיבית ורגשית עמוקה ומוטיבציה פנימית ללמידה הנובעת מעניין, מהנאה ומהערך שהלומד מייחס לתהליך ולתוצר: יצירת המחול. זוהי למידה ישירה הנעשית באמצעות ביצוע ורפלקציה.

המחול נלמד בקבוצה, במרחב פתוח, שבו מכירים הלומדים זה את זה באופן עמוק ומשמעותי, המאפשר להם תנועה זורמת וביצוע משותף של יצירות מחול. הלומדים משתפים פעולה זה עם זה בביצוע היצירות וחולקים זה עם זה חוויות, רגשות ודעות. ביצוע המחול דורש דיוק בתזמון ובמאפייני התנועה והתחשבות הדדית. הפקת מופע מאפשרת ללומדים למצות את כישוריהם הייחודיים. ההצלחה במופע תלויה בעבודת צוות, בגילויי ערבות הדדית ובתמיכה של הלומדים אלה באלה.

## רלוונטיות

המחול הוא נכס תרבותי שבאמצעותו אנו חוגגים את חיינו כיחידים וכקבוצות. הוא נותן משמעות לחיים ומאפשר לנו לחלוק עם אחרים ידע, חוויות ותחושות של שמחה ועצב. הוא מבוצע במחזור החיים ובמחזור השנה, בחגים, במועדים ובאירועים שאנו בוחרים לציין כקבוצה. באמצעותו אנו יוצרים זהות קבוצתית ייחודית המשמשת לחיזוק תחושת השייכות לקבוצה ולייצוג שלה בפני קבוצות אחרות<sup>5</sup>. לימוד מחול בבית הספר רלוונטי לחיי הלומד בו ומחוצה לו, לאורך כל החיים. בהיותו תקשורת אמנותית, הוא מכניס לחיי בית הספר חדות חיים וחדוות למידה, ומבנה אקלים חינוכי חיובי המאופיין באמפטיה, בכבוד הדדי ובשותפות. כאמנות ביצוע הוא מקנה לכלל הלומדים כלים יישומיים להפקה ולביצוע של טקסים ומסיבות, ומאפשר להם השתתפות פעילה באירועים בית-ספריים, משפחתיים, קהילתיים ולאומיים.

מחול הוא שפה המבוצעת על ידי כל גוף, בהתאמה לתכונותיו, לכישוריו ולצרכיו. הוא מזמן ללומדים הפעלת אינטליגנציות מרובות בפתרון בעיות<sup>6</sup>, ובירור והבנה באמצעות הגוף והתנועה של ידע הנלמד במקצועות לימוד אחרים. המחול מסייע ללומדים בהבניית ביטחון עצמי וכללי התנהלות ראויים במרחב משותף.

ללומדים מחול באופן שיטתי ורציף בבית הספר היסודי מתאפשר מימוש הפוטנציאל הגופני-תנועתי האצור בהם, שליטה במיומנויות תנועה בסיסיות ומורכבות, שליטה באיכויות ביצוע מדויקות ומגוונות והבעה ביצירה. הלימוד מבנה מודעות, מחויבות והתמדה בטיפוח הגוף והנפש ובאימוץ אורח חיים פעיל, הן כמבצעים והן כצופים משכילים.

- המחול הוא **כלי ביטוי של האדם** שבו ניתן מענה לשני צרכים אנושיים בסיסיים: הצורך בתנועה והצורך בתקשורת. באמצעותו מממש האדם את עצמו בו-זמנית כיחיד וכחלק מקהילה.
- המחול הוא **שפה רב-חושית מתכללת** שבאמצעותה האדם חושב, מרגיש, מתקשר ויוצר.
- שפת המחול מאפשרת למידה תחומית, בינתחומית ורב-תחומית, שבהן נעשית המרה של ידע מילולי בחושי ושל ידע חושי במילולי, תוך פיתוח חשיבה רפלקטיבית וביקורתית ומתן כלים להבנה ולהערכה של יצירות מחול.
- ככל שפה, חשוב ללמד מחול באופן שיטתי ורצוף מילדות ועד בגרות.
- לימוד מחול מבנה **תחושת מסוגלות** עצמית באמצעות פיתוח ושכלול של מיומנויות תנועה, איכויות תנועה, יצירה ומופע.
- המחול מאפשר **מיצוי ומצוינות** בביצוע וביצירה, ומעניק למבצעים וליוצרים יוקרה חברתית.
- המחול הוא ביצוע פומבי של זהויות מרובות: אישית, מגדרית, קהילתית, דתית, אתנית ולאומית. בביצועו ובצפייה בו מתעצבת תחושת השייכות לתרבות האתנית והלאומית, כמו גם ההכרה בערכן של תרבויות אחרות.
- למחול קאנון יצירות אתניות, לאומיות ואוניברסליות, המבוצעות על ידי כלל החברים בקהילה או על ידי נציגיה. היצירות משקפות ידע אדם, ידע עם, ידע עולם, היסטוריות מקומיות והבנות חברתיות של מגוון התרבויות בעולם.
- המחול מבוצע בזירה הציבורית, בקבוצה בעלת מטרות משותפות. העיסוק בו מקנה כלים ליזמות, מפתח אחריות על ביצוע אישי וקבוצתי ומקדם הדדיות, שותפות ויצירת לכידות חברתית.
- המחול מקדם אורח חיים בריא - פיזי ונפשי - וחדוות חיים, הן בהשתתפות בו והן בצפייה באירועים ובמופעים.

4 נהרין, 2000.

5 בהט, 2004.

6 גרדנר, 1996.



## חזון

החינוך למחול יאפשר לכלל תלמידי ישראל לממש את עצמם ולחוות התרוממות נפש בשיעורים, בהרקדות ובמופעים.  
למידה משמעותית זו תלווה אותם לאורך חייהם הבוגרים.

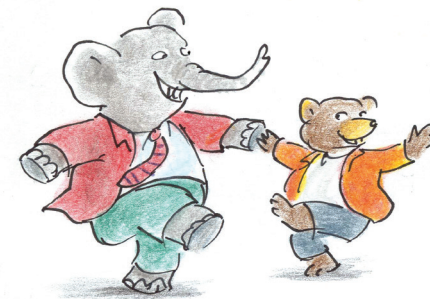
חזרה  
לתוכן

9



## מטרות כלליות

- לאפשר לכל ילד וילדה להתנועע, לחוות ולחולל ידע כחלק בלתי נפרד משגרת יום הלימודים.
- לאפשר לכל ילד וילדה לממש את עצמם בתנועה, כיחידים וכחלק מקבוצה.
- לטפח לומד אוריין מחול היודע לחשוב, להרגיש, לתקשר וליצור בתנועה.
- לקדם למידה הוליסטית תחומית, בינתחומית ורב-תחומית, ולטפח לומד רפלקטיבי בעל חשיבה ביקורתית המבין מחול ויודע להעריך אותו.
- לפתח לומד בעל תחושת מסוגלות עצמית באמצעות פיתוח ושכלול של מיומנויות תנועה, איכויות תנועה, יצירה ומופע.
- לפתח לומד השואף למיצוי ולמצוינות בביצוע, ביצירה ובמופע.
- לחשוף ללומדים את מרכיבי הזהות המיוצגים במחול.
- לפתח בלומדים מודעות עצמית, זיקה למורשת הקהילתית, הדתית והלאומית שלהם והערכה וסובלנות למורשות אתניות ולאומיות של אחרים החיים בישראל ובעולם.
- להכיר ללומדים ממגוון יצירות המחול בארץ ובעולם, ולתת להם כלים להבנת יצירות אלה.
- לאפשר ללומדים למידה חווייתית ורלוונטית, שתעשיר את עולמם הפיזי, הרגשי והרוחני ואת הלמידה בבית הספר ומחוצה לו.
- לפתח לומד עצמאי בעל מוטיבציה פנימית, היודע להוציא לפועל רעיונות שלו ושל אחרים, תוך לקיחת אחריות על הביצוע, בהדדיות ובשותפות עם חברי הקבוצה הרוקדת.
- לטפח את הבריאות הפיזית והנפשית של הלומדים באמצעות תחזוקת הגוף ומתן ביטוי תנועתי לרגשות.
- לזמן ללומדים השתתפות פעילה באירועים ומופעים וצפייה מושכלת בהם, ובכך להעשיר את איכות חייהם בבית הספר ומחוצה לו.



העקרונות הפדגוגיים של התכנית: שילוב, התאמה ויישום הם כללי פעולה מחייבים שבאמצעותם ניתן להוציא לפועל את התכנית במגוון בתי הספר היסודיים בישראל. הם אלה המאפשרים בניית תשתית משותפת לכלל התלמידים והקהילות בישראל, תשתית שיש בה מקום לביטוי אישי ייחודי ולמגוון תרבותי.

### שילוב

#### שילוב רכיבי הליבה<sup>7</sup>

רכיבי הליבה ישמשו עוגנים לבניית יחידות הוראה הוליסטיות, שבהן יעשה חיבור בין תיאוריה, ביצוע ויצירה. במרכז כל אחת מיחידות ההוראה יוצב רכיב אחד או יותר. בבניית תכנית העבודה השנתית יינתן לכל אחד ואחד מרכיבי הליבה תשומת לב שווה.

#### שילוב תחומים

- שילוב כישורי חשיבה

המחול הוא חשיבה המגולמת בגוף. ביצועו באופן מודע מרחיב ומשכלל את מגוון האינטליגנציות שלנו<sup>8</sup>, על כן יש לפענח באמצעות דיבור את הידע הגופני-תנועתי שיצטבר במהלך השיעור, ולאפשר לתלמידים להתנסות באופן פעיל בהמרה של ידע גופני-תנועתי לידע מילולי.

- שילוב אמנויות

המחול, בהיותו רב-חושי, מפעיל בו-זמנית את הראייה, השמיעה, המגע, הריח והטעם. מוסיקה, תיאטרון ואמנות חזותית משתלבים באופן טבעי בהוראתו.

7 פירוט רכיבי הליבה מופיע בהמשך.

8 גרדנר, 1996.

- **שילוב מדעים - טבע, חברה ורוח**

הגוף הוא הכלי שבו אנו חיים. באמצעותו אנו חווים את העולם ומבינים אותו. פועל יוצא של חוויות גופניות-תנועתיות אלה הוא השפות המילוליות והכמותיות שפיתחנו<sup>9</sup>. על כן, ניתן וחשוב ללמד בשיעורי מחול ממכלול הידע האנושי המצוי במדעים המדויקים, במדעי החיים, במדעי החברה ובמדעי הרוח.

- **שילוב ערכים ורגש**

הגוף הוא מכלול של רגש ושכל, המאפשר לנו פיתוח אמפתיה<sup>10</sup> לאחרים; הוא האתר המרכזי שבאמצעותו מחנכת אותנו החברה לערכיה. בשיעורי מחול יש לאפשר לתלמידים להביע את רגשותיהם בתנועה, לחשוף בפניהם את המימוש הגופני-תנועתי של הערכים החברתיים, ולזמן להם התנסות פעילה בדילמות ערכיות.

- **שילוב טכנולוגיות**

המנשק גוף-טכנולוגיה הוא הדדי. הטכנולוגיה היא הרחבה של הגוף, ועליה להתאים עצמה ליכולותיו ולצרכיו. כטקסט אמנותי, המחול רגיש לכניסתה של כל טכנולוגיה חדשה. על כן חשוב לחשוף בפני התלמידים את הקשרים ההדדיים שבין מחול וטכנולוגיה, לשלב בשיעורים טכנולוגיות עכשוויות ולאפשר להם להגיב לטכנולוגיות אלה בתנועה וביצירה.

## התאמה

לימוד המחול יעשה בהקשר ובצורה ספירלית. יחידות ההוראה יותאמו למאפייני היחיד, למאפייני הקבוצה, למרכיבי הזהות, לזמן הלמידה, לנושאי הלימוד ולאירועים במחזור החיים ובמחזור השנה.

**התאמה למאפייני יחיד:** גיל ומכלול כישרונות ומגבלות;

**התאמה למאפייני קבוצה:** כיתת הלימוד ותרבות בית הספר;

**התאמה למרכיבי זהות:** מגדר, מורשת, דת, אתניות ולאומיות;

<sup>9</sup> Lakoff and Johnson, 2003; Lakoff and Nunez 2000

<sup>10</sup> 'אמפתיה' היא מילה שמקורה ביוונית, ומשמעותה: קרבה גופנית. להרחבה ראו למפרט, 2015.

**התאמה לזמן למידה:** מספר שעות לימוד ומספר שנות לימוד;  
**התאמה לנושאי לימוד:** נושאים מתכניות לימודים הבנויות על פי שכבות גיל ונושאים מרכזים שיתווה משרד החינוך;  
**התאמה לאירועים:** טקסים וחגים במחזור השנה ובמחזור החיים.

## יישום

המחול הוא מעשה פיזי-חומרי בעולם. לימודו ייעשה באופן פעיל שבו כל תלמיד ותלמידה יבצעו ויחוו את מכלול רכיבי הליבה. התלמידים ילמדו באופן ישיר וסינכרוני שפה, ידע גוף, טכניקה ויצירה, ויישמו את ידיעותיהם בביצוע יצירות מרפרטואר המחול ובחיבור יצירות משלהם. תוצרי הלמידה, דהיינו: יצירות המחול, המהוות הון תרבותי וחברתי בבית הספר ומחוצה לו, יוצגו בשיעורים פתוחים, באירועים ובמופעים.

חזרה  
לתוכן

13



## רכיבי ליבה

רכיבי הליבה: שפה, ידע גוף וטכניקה, יצירה ומופיע, פרשנות והערכה, חברה ותרבות, איכות חיים, הם עוגנים קבועים ומחייבים בכל שיעורי המחול.

| פירוט התוכן                                                                                          | רכיב ליבה       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| הגוף והתנועה: מושגים, תבניות תנועה ומחוות אברים נעים, אברים נייחים טווחי תנועה ואיכויות תנועה ותנוחה | שפה             |
| הגוף והמרחב: כיוונים וגבהים מבנים כוריאוגרפיים                                                       |                 |
| מרכיבי זמן: מקצב ומוסיקה                                                                             |                 |
| תווי: כתבי תנועה אשכול וכמן, לאבאן (Laban), תדריכים לריקודי עם                                       |                 |
| שכלול היכולת הגופנית, הרחבת המגוון התנועתי ואופני הביצוע                                             | ידע גוף וטכניקה |
| קואורדינציה: גוף, מרחב, זמן                                                                          |                 |
| זיכרון תנועתי, ביצועי רצפי תנועה פשוטים ומורכבים                                                     |                 |
| יצירת תקשורת באמצעות תנועה                                                                           |                 |
| טכניקות מחול                                                                                         |                 |
| מיומנויות אלתור                                                                                      |                 |
|                                                                                                      |                 |

| פירוט התוכן                                                                                                                                                         | רכיב ליבה     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| פיתוח שפה תנועתית אישית                                                                                                                                             | יצירה ומופע   |
| הבעת מושגים, רעיונות ורגשות בתנועה                                                                                                                                  |               |
| פרשנות בביצוע של יצירות מחול: הרקדן כיוצר בתהליך בניית הכוריאוגרפיה ובשחזור יצירות                                                                                  |               |
| כוריאוגרפיה: כללי התחביר של יצירות מחול, כללי העבודה עם רקדנים                                                                                                      |               |
| מרכיבי המופע: היצירה, המבצעים, אמנויות שותפות (מוסיקה, תיאטרון, אמנות חזותית, קולנוע) ומרכיבי הפקה                                                                  |               |
| ניתוח: זיהוי חומרי היצירה ומארג קשרי הגומלין ביניהם                                                                                                                 | פרשנות והערכה |
| פרשנות: מיקום היצירה במרחב ובזמן ופענוח ההקשר ההיסטורי, החברתי והפוליטי של ביצועה                                                                                   |               |
| הערכת יצירת המחול והערכת הביצוע שלה<br>הנמקת ההערכה                                                                                                                 |               |
| יכולת המרת הידע החושי המגולם ביצירת מחול לידע מילולי<br>היכולת לדבר על מחול בפומבי, ולדון בו בצורה מושכלת, קשובה ומכבדת                                             |               |
| היבטים חברתיים:<br>יצירה וביצוע בקבוצה בעלת מטרות משותפות<br>הבניית זהות אישית וקבוצתית ויצירת לכידות חברתית<br>הכרה בייחודן ובערכן של מגוון התרבויות בישראל ובעולם | חברה ותרבות   |

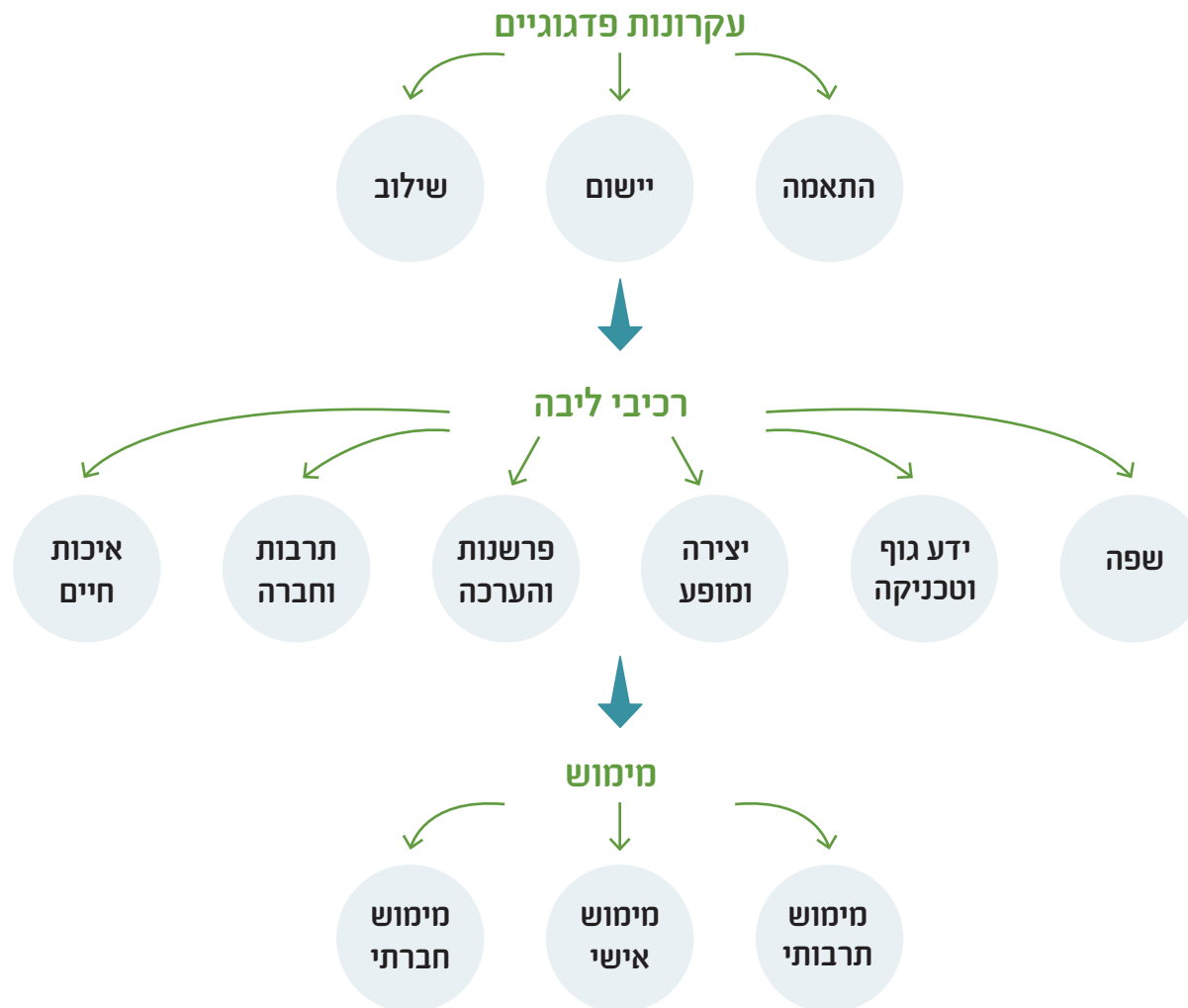
| פירוט התוכן                                                                                                                                                                                                                                                  | רכיב ליבה   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>היבטים תרבותיים:<br/> הכרת ההיסטוריה של המחול בישראל ובעם ישראל, והכרת ההיסטוריה של מגוון תרבויות מחול בישראל ובעולם<br/> הכרת יצירות מרפרטואר המחול בישראל ובעולם:<br/> מחול השתתפותי (מחול במחזור השנה ובמחזור החיים)<br/> ומחול ייצוגי (מחול בימה)</p> | חברה ותרבות |
| <p>בריאות גופנית:<br/> הכרת יכולות הגוף וגבולות הביצוע האישיים<br/> הרגלי תזונה ותנועה<br/> תחזוקה רציפה ושיטתית של יכולות תנועתיות ויציבה טובה בתנועה ובתנוחה</p>                                                                                           | איכות חיים  |
| <p>בריאות נפשית:<br/> ביטוי רגשות ותחושות בתנועה</p>                                                                                                                                                                                                         |             |
| <p>חדוות התנועה בהשתתפות פעילה באירועים ובמופעים</p>                                                                                                                                                                                                         |             |
| <p>חדוות הצפייה במופעי מחול</p>                                                                                                                                                                                                                              |             |





## מבנה התכנית

רכיבי הליבה והעקרונות הפדגוגיים מהווים תשתית מחייבת משותפת לכלל תלמידי ישראל. עליה ישזרו המורים המקצועיים למחול את המיוחד והייחודי להם, לתלמידיהם, לבית הספר שבו הם מלמדים, לקהילות המרכיבות אותו ולמדינת ישראל. בכך יתאפשר מימוש אישי, תרבותי וחברתי לכלל השותפים למעשה החינוכי: התלמידים, המורים, בית הספר, הקהילה והמדינה.



## הישגים מצופים

התכנית רואה בלמידה ובהערכה כבלתי ניתנות להפרדה וכמשלימות זו את זו. על כן, הערכת ההישגים תיעשה באמצעות חלופות בהערכה. ההערכה תהייה הערכה מעצבת והערכה מסכמת<sup>11</sup>, ומרכיביה יוצגו מראש בפני התלמידים. ההערכה תשלב בין תשומות, תהליכים ותוצרים תוך התייחסות להקשר<sup>12</sup>. כלי ההערכה יהיו: מבחני ביצוע, רפלקציה, הערכת עמיתים, משימות ביצוע, פרויקטים ותלקיטים.

### ההישגים המצופים מיישום התכנית הם הישגים אישיים והישגים קבוצתיים

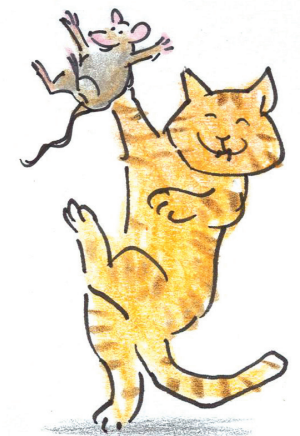
#### הישגים אישיים:

מצופה מכל תלמיד ותלמידה להרחיב ולשכלל את כישוריהם ואת ידיעותיהם תוך הכרה במגבלותיהם, וזאת בכל אחד מרכיבי הליבה של התכנית.

#### הישגים קבוצתיים:

מצופה מכלל התלמידים בקבוצה לתפקד בהרמוניה ובשיתוף פעולה להשגת משימה משותפת. זאת, תוך שמירה על המרחב האישי של חבריהם ועל זכותם ליהנות מחדוות יצירה וביצוע.

ההישגים יוצגו בשיעורים פתוחים, בטקסי בית הספר ובמופעים.



11 בירנבוים, 1997.

12 שם.

## הישגים מצופים לכיתות א-ב:

מה על התלמיד והתלמידה לדעת?

### שפת המחול

להבחין בין מרחב אישי למרחב כללי, ולהכיר כיווני תנועה וגבהי תנועה; להתקדם ולהתנועע על פי הנחיות מילוליות.

### ידע גוף וטכניקה

לרקוד משפטי תנועה פשוטים על מקצבים פשוטים ועל קטעי מוסיקה פשוטים; לשלוט בהפעלת אברי הגוף במגוון סוגי תנועה ואיכויות תנועה; לאלתר על פי הנחיה; לרקוד ריקודי עם מישראל ומהעולם.

### יצירה ומופע

להביע רעיונות ורגשות בתנועה; לצפות במופע מחול בצורה המכבדת את המשתתפים השונים הלוקחים חלק באירוע; להופיע בפני קהל בצורה המכבדת את המשתתפים השונים הלוקחים חלק באירוע.

### פרשנות והערכה

להעריך את הביצוע האישי-גופני-תנועתי; לתאר ברמה בסיסית יצירת מחול.

### חברה ותרבות

לעבוד בקבוצה בעלת מטרות משותפות;  
לשתף פעולה כמוביל וכמובל;  
להכיר יצירות מחול.

### איכות חיים

להכיר את יכולות הגוף ואת גבולות הביצוע האישיים;  
לעבוד באופן עצמאי בסקרנות ובהתמדה.

## הישגים מצופים לכיתות ג-ד:

מה על התלמיד והתלמידה לדעת?

### שפת המחול

להתנהל בשיעור על פי הנחיות מילוליות;

להשתמש במושגים בבניית תנועה פשוטות;

לרשום הנחיות פשוטות לתנועה ולהתנועע על פי תיווי פשוט באחד מכתבי התנועה.

### ידע גוף וטכניקה

לבצע תנועות סימולטניות תוך שינוי חזיתות;

לבצע תבניות תנועה על מקצבים וקטעי מוסיקה מגוונים;

לרקוד במגוון מערכי קבוצה: גוש, מעגל, זוג ושורה מול שורה;

לרקוד במגוון סוגי תנועה ואיכויות תנועה;

לבצע משפטי תנועה ארוכים;

לשלוט בביצוע אחד מסגנונות התנועה המוכרים;

לאלתר על פי הנחיה;

לרקוד ריקודי עם מישראל ומהעולם.

### יצירה ומופע

להמציא משפטי תנועה קצרים על פי נושא שיוצג בכיתה;

לצפות במופע מחול בצורה המכבדת את המשתתפים השונים הלוקחים חלק באירוע;

להופיע בפני קהל בצורה המכבדת את המשתתפים השונים הלוקחים חלק באירוע.



### פרשנות והערכה

להעריך את הביצוע האישי-גופני-תנועתי;  
לתאר יצירת מחול ולהעריך אותה.

### חברה ותרבות

לעבוד בקבוצה בעלת מטרות משותפות;  
לשתף פעולה כמוביל וכמובל;  
להכיר יצירות מחול;  
להכיר תרבויות מחול שונות.

### איכות חיים

להכיר את יכולות הגוף ואת גבולות הביצוע האישיים;  
לעבוד באופן עצמאי בסקרנות ובהתמדה.

## הישגים מצופים לכיתות ה-1:

מה על התלמיד והתלמידה לדעת?

### שפת המחול

להתנהל בשיעור על פי הנחיות מילוליות;  
להשתמש בשפה סדורה בבניית קטעי מחול ובתקשורת;  
לרשום הנחיות לתנועה ולהתנועע על פי תיווי תנועה.

### ידע גוף וטכניקה

לבצע תנועות סימולטניות תוך שינוי כיוונים וגבהים;  
לשלוט במגוון סוגי תנועה, טווחי תנועה ואיכויות התנועה;  
לרקוד במגוון הרכבי קבוצה: סולו, דואט, שלשה, רביעייה, שורות ועוד;  
לאלתר על פי הנחיה;  
לרקוד ריקודי עם מישראל ומהעולם;  
לשלוט בביצוע שני קטעים מרפרטואר המחול הבימתי.

### יצירה ומופע

לתכנן, ללמד ולבצע יצירה אישית באורך של כשלוש דקות על פי נושא שיוצג בכיתה;  
לצפות במופע מחול בצורה המכבדת את המשתתפים השונים הלוקחים חלק באירוע;  
להופיע בפני קהל בצורה המכבדת את המשתתפים השונים הלוקחים חלק באירוע.



### פרשנות והערכה

להעריך את הביצוע האישי-גופני-תנועתי;  
לזהות את חומרי היצירה ומארג קשרי הגומלין ביניהם;  
לדבר על מחול בפומבי ולדון בו בצורה מושכלת, קשובה ומכבדת;  
להעריך יצירת מחול תוך מתן הנמקות.

### חברה ותרבות

לעבוד בקבוצה בעלת מטרות משותפות;  
לשתף פעולה בקבוצה במגוון תפקידים;  
לבצע קטעים מתוך יצירות מחול לבימה;  
להכיר את ההיסטוריה של המחול בעם ישראל ובישראל על מגוון התרבויות המרכיבות אותה;  
להכיר יצירות מחול.

### איכות חיים

להכיר את יכולותיו ומגבלותיו הגופניות ולשאת באחריות לביצוע מיטבי;  
לעבוד באופן עצמאי בסקרנות ובהתמדה.



# קריטריונים להערכה ומחוננים

המחוננים יבנו משישה קריטריונים ומחמש רמות ביצוע לכל אחד מהם.

חמש רמות הביצוע לכל המחוננים יהיו:

- 1 כמעט טוב
- 2 טוב
- 3 כמעט טוב מאוד
- 4 טוב מאוד
- 5 מצוין

## קריטריונים להערכה מכלולית

תשומות: נוכחות, תלבושת;

תהליכים: השתתפות פעילה, התקדמות, שיתוף פעולה, רפלקציה;

תוצרים: ביצוע ויצירה;

| ציון סופי | ביצוע ויצירה |   |   |   |   | רפלקציה |   |   |   |   | שיתוף פעולה |   |   |   |   | התקדמות |   |   |   |   | השתתפות פעילה |   |   |   |   | נוכחות ותלבושת |   |   |   |   |
|-----------|--------------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|-------------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|---------------|---|---|---|---|----------------|---|---|---|---|
|           | 5            | 4 | 3 | 2 | 1 | 5       | 4 | 3 | 2 | 1 | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 | 5       | 4 | 3 | 2 | 1 | 5             | 4 | 3 | 2 | 1 | 5              | 4 | 3 | 2 | 1 |
|           |              |   |   |   |   |         |   |   |   |   |             |   |   |   |   |         |   |   |   |   |               |   |   |   |   |                |   |   |   |   |

## קריטריונים להערכת ביצוע

- ידע גוף וטכניקה
- רמת קושי
- דיוק בביצוע
- נוכחות בימתית
- קול אישי
- תקשורת בינאישית

| ציון סופי | תקשורת בינאישית |   |   |   |   | קול אישי |   |   |   |   | נוכחות בימתית |   |   |   |   | דיוק בביצוע |   |   |   |   | רמת קושי |   |   |   |   | ידע גוף וטכניקה |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------|-----------------|---|---|---|---|----------|---|---|---|---|---------------|---|---|---|---|-------------|---|---|---|---|----------|---|---|---|---|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|           | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 | 5        | 4 | 3 | 2 | 1 | 5             | 4 | 3 | 2 | 1 | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 | 5        | 4 | 3 | 2 | 1 | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |



## קריטריונים להערכת יצירה

בחירת הנושא ועיבודו

שפה תנועתית

שימוש במרחב

ביצוע

שימוש בקול ובמוסיקה

עיצוב חזותי

| ציון סופי | עיצוב חזותי |   |   |   |   | שימוש בקול ובמוסיקה |   |   |   |   | ביצוע |   |   |   |   | שימוש במרחב |   |   |   |   | שפה תנועתית |   |   |   |   | בחירת הנושא ועיבודו |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------|-------------|---|---|---|---|---------------------|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|-------------|---|---|---|---|-------------|---|---|---|---|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|           | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 | 5                   | 4 | 3 | 2 | 1 | 5     | 4 | 3 | 2 | 1 | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 | 5                   | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

## הנחיות לבניית תכנית עבודה שנתית

תכנית הלימודים רואה באקטיביזם פדגוגי ובמקצוענות<sup>13</sup> מפתח להבניית חינוך למחול איכותי ורב-תרבותי. התכנית מעבירה למורה המקצועי/ת למחול את האחריות על כתיבת תכניות עבודה שנתיות ויחידות הוראה המעוגנות בעקרונות הפדגוגיים וברכיבי הליבה שמתווה התכנית. בכך מאפשרת התכנית למורה לממש את עצמו/ה בהוראה. המורים נקראים ליוזמה, ליצירתיות ולאמפתיה בהתאמת התכנית לתלמידים, לבית הספר שבו הם מלמדים ולקהילות המרכיבות אותו, תוך שמירה על יושרה, סבלנות וסולידריות עם כלל אזרחי ישראל ועם חוקי המדינה. מהמורים המקצועיים למחול מצופה להרחיב מדי שנה את השכלתם המחולית והפדגוגית בעזרת השתלמויות מקצועיות, ולשמור על סטנדרטים גבוהים של הוראה רפלקטיבית והתנהגות אתית<sup>14</sup>.

תכנית העבודה השנתית תורכב ממספר מצומצם של יחידות הוראה על פי תפיסת "הקצת שהוא הרבה" (The less the more) של תיאודור סיזר<sup>15</sup>. תפיסה זאת מקנה עדיפות ללמידה מעמיקה המעוגנת בתהליך משמעותי, על פני הספק נרחב. מתוך כך, לא תילמדנה יותר משלוש יחידות הוראה בכל מחצית.

התכנית תהייה ספירלית, ותיבנה מהפשוט למורכב ומהאטי למהיר. עיקרון זה ינחה את המורה גם בבניית רצף יחידות ההוראה. כך תתאפשר לכלל התלמידים הצלחה בביצוע, תוך אתגור מתמיד. בכל מחצית תיבנה אחת מיחידות ההוראה בשיתוף פעולה עם מורים עמיתים מתחומי דעת אחרים, או בתיאום עם מחנכת הכיתה. יחידת הוראה זו תהייה בינתחומית במהותה, ותהווה חלק בלתי נפרד מאירועי התרבות של הכיתה, השכבה ובית הספר. פעמיים בשנה, במחצית ובסיום, יוצגו תוצרי הלמידה בשיעור פתוח או במופע.

תכניות העבודה תוגשנה למנהלת ביה"ס ולפיקוח על החינוך למחול בראשיתה של כל שנת לימודים. מבחר מתוך תכניות העבודה ויחידות ההוראה יוצג באתר מפמ"ר מחול. אלה יהוו מאגר מידע עדכני על הנלמד בפועל בבתי הספר, ויתמכו בתהליך בניית תכניות עבודה ויחידות הוראה נוספות המושתתות על העקרונות הפדגוגיים ועל רכיבי הליבה.

13 מיכאלי, 2016.

14 ראו: רון ואחרים, אתיקה בהוראת אמנויות, 2017.

15 Sizer, 1973.

## נושאים נבחרים ליחידות הוראה

### המרחב והתנועה

מטרות:

הכרת מושגי המרחב באחד מכתבי התנועה: אשכול וכמן, לאבאן, תדריכים לריקודי עם;  
שליטה בתנועה ובעצירה;

הכרת המושג 'מרחב אישי' ושמירה עליו ביחס למרחב הכללי;

**הכרת המושגים:** חזית, פנייה, התקדמות;

כיווני תנועה, מסלולי תנועה וסוגי תנועה.

הכרת המערכת האופקית והמערכת האנכית בכתב תנועה אשכול וכמן.

**בינתחומיות:** חשבון, הנדסה, שירה ומוסיקה

**משך לימוד (מספר שיעורים):** 4 - 8

**לדוגמה: לומדים מתחילים:**

הכרת המערכת האופקית בכתב תנועה אשכול וכמן  
רפרטואר ריקודי שורות: חתול סמטה (Alley Cat), נולדתי לשלום, שיר לשלום.

**לומדים ממשיכים:**

הכרת המערכת האנכית והתמצאות בדף הכתיבה  
רפרטואר ריקודי שורות: בהפסקה הגדולה, לעולם בעקבות השמש, זודיאק, 12 טון.



## אברי הגוף ומפרקים

### מטרות:

הכרת אברי הגוף והכרת המפרקים;  
שכלול יכולת הפרדת האיברים;  
הפעלה בו-זמנית של מספר איברים תוך תיאום קואורדינטיבי ביניהם.

**בינתחומיות:** ביולוגיה, שירה, מוסיקה וספורט

**משך לימוד (מספר שיעורים):** 4 - 8

**לדוגמה:** לימוד הריקוד **ליצן קטן** שחובר על ידי תרצה ספיר לשירה של שרה לוי-תנאי, ונרשם במלואו בכתב התנועה אשכול וכמן בספר "מועדים למחול";

**לומדים מתחילים:** הפרדת איברים ותנועה של איברים בודד/ים באמצעות משחק פֶּסֶל ופֶּסֶל";

רישום האיברים הנעים בשורה אחת, על פי סדר תנועתם;

תנועה מתוך הכתוב ופענוח סדר תנועות האיברים;

ניתוח התנועה, זיהוי האיברים ורישום שמותיהם בטבלה.

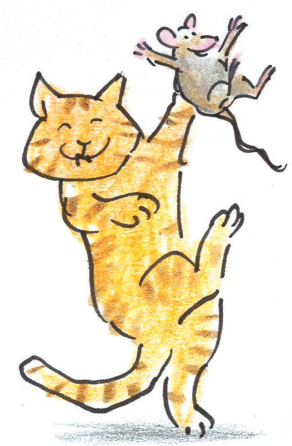
**לומדים ממשיכים:** דף כתיבה מלא ובו מסומנים האיברים הנעים בטבלה על פי שמותיהם וזמני התנועה;

בבית הראשון: תנועת כל איבר בנפרד;

בבית השני מוצעים צירופים למתקדמים;

יצירת "תחפושת" - מנח (פוזיציה) אופייני לדמות, הנוצר באמצעות הנעה הדרגתית של איברים עד למצבם הסופי;

פענוח סדר תנועת האיברים ב"תחפושת" של עמיתים.



## רצפי תנועה ומקצבים

### מטרות:

לימוד רצפי תנועה;

לימוד מקצבים;

לימוד מסורות שונות של תיפוף גוף;

**הכרת המושגים:** הוספה, הפחתה, האצה, האטה, תנועת ראי, שכפול;

מחיאה, טפיחה, אצבע צרדה, שיוף, רקיעה;

מחזור שנה ומחזור חיים.

**בינתחומיות:** חשבון, מוסיקה, גיאוגרפיה ומדעים

**משך לימוד (מספר שיעורים):** 4 - 8

**לדוגמה:** לומדים מתחילים: שבע קפיצות, אוץ-רוץ;

**לומדים ממשיכים:** שחזור בהשראת "אחד מי יודע", כוריאוגרפיה: אוהד נהרין

ולהקות: שקטק, מיומנה, סטומפ (stomp) ועוד.

## מבנים כוריאוגרפיים

מטרות:

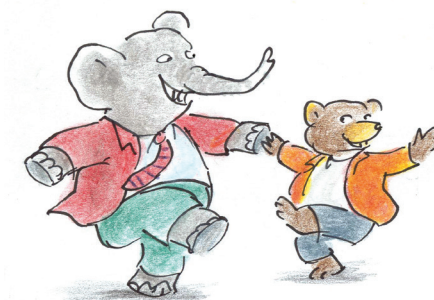
לימוד מערכי הקבוצה: גוש, זוג, שלשה, שורה עורפית, שורה חזית, מעגל, שורה מול שורה, זוגות בריבוע.

בינתחומיות: תנ"ך, היסטוריה, גיאוגרפיה ומדעים

משך לימוד (מספר שיעורים): 4 - 8

לדוגמה: לומדים מתחילים: ניגון עתיק, צ'רקסיה, תה ואורז, יש לנו תיש, שרוולים ירוקים;

לומדים ממשיכים: הנה לנו ניגון יש, טרויקה, וירג'יניה רייל, שר (Sher);  
שחזור בהשראת "סייקו קילר" כוריאוגרפיה: דניאל עזרלו.





## סוגות וסגנונות מחול

### מטרות:

ביצוע של תנועה במגוון איכויות;  
לימוד ההקשר הגיאוגרפי וההיסטורי של מגוון הריקודים;  
הכרות העמים והקבוצות האתניות דרך הריקוד.

### בינתחומיות:

תנ"ך, היסטוריה וגיאוגרפיה

משך לימוד (מספר שיעורים): 4 - 8

לדוגמה: לומדים מתחילים:

אלתור על מוסיקה של קבוצות אתניות בישראל;

לומדים ממשיכים:

לימוד רפרטואר של מגוון קבוצות אתניות בישראל;

שחזור קטעים מ"נשים", "מגילת רות", כוריאוגרפיה: שרה לוי-תנאי.

השימוש ברשימת המקורות ייעשה על פי העקרונות הפדגוגיים של התכנית: עקרון השילוב, עקרון ההתאמה ועקרון היישום.

### ספרים ומאמרים

- ברינקר רלי, יוספון מרגלית, זהבי יעל וחכם אסתר. **הוראה מותאמת בכיתה הטרוגנית**. תל אביב: מט"ח. (תשנ"ז) 1997.
- בהט-רצון נעמי (עורכת). **ברגל יחפה - מסורת יהודי תימן במחול בישראל**. עמותת אעלה בתמר ותיאטרון מחול ענבל. 1999.
- בהט-רצון נעמי. **מחוללים: מחול-חברה-תרבות בעולם ובישראל**. ירושלים: כרמל. 2004.
- בירנבוים מנוחה. **חלופות בהערכת הישגים**. אוניברסיטת תל אביב: רמות. 1997.
- גורן יורם. **שדות לבשו מחול - על לאה ברגשטיין ותרומתה לחג ולמחול הישראלי**. קיבוץ רמת יוחנן. (תשמ"ד) 1983.
- ג'נקינס ג'ון מ. קיף ג'יימס ו. "למידה מותאמת אישית: שני בתי ספר, שתי גישות". סגל נדב (תרגום). **אבני ראשה**. גראפולה לין. **בלט רוס של דיאגילב**. ניב סבריאגו (מתרגם). אסיה. (תשע"ב) 2012.
- גרדנר הווארד. **אינטליגנציות מרובות: התיאוריה הלכה למעשה**. ירושלים: מכון ברנקו וייס והאגף לתכניות לימודים במשרד החינוך, התרבות והספורט. 1996.
- הרפז יורם. "הבוגרים הרצויים: לקראת הגדרה מחודשת". **הד החינוך** פברואר 2013. עמ' 32-37.
- וידיסלבסקי מלכה וצאירי אורית (מפתחות ועורכות). **הלומד המלמד ומה שביניהם: מתפיסה ליישום**. משרד החינוך. (תשע"ד) 2014.
- ויגוצ'קי לב. **למידה בהקשר חברתי: התפתחות התהליכים הפסיכולוגיים הגבוהים**. תל אביב: הקיבוץ המאוחד. 2004.
- טולידאנו גילה. **סיפורה של להקה - שרה לוי תנאי ותיאטרון מחול ענבל**. תל אביב: רסלינג. 2005.
- כרמון אמנון. "הפרדוקס של לימודי האמנויות". **הד החינוך** אפריל 2013.
- לורנד רות. **על פרשנות והבנה**. תל אביב: אוניברסיטת תל אביב (תשע"א) 2010.

למפרט חן. "אינסטינקט דמיון, רגש, שכל ושיפוט מוסרי: על מורכבות האמפתיה ותרומתה לצדק חברתי". **מחשבה רב-תחומית בחינוך ההומניסטי** 10. (אייר תשע"ה) מאי 2015. עמ' 66-68.

מנור גיורא (עורך). **אגדתי חלוץ המחול החדש בארץ ישראל**. תל אביב: ספריית הפועלים והספרייה למחול בישראל. 1986.

מיכאלי ניר. דברי פתיחה: "טיפוח אקטיביזם פדגוגי ומקצוענות בהוראה כבסיס לריבונות חינוכית". **מחשבה רב-תחומית בחינוך ההומניסטי** 10. (אייר תשע"ה) מאי 2015. עמ' 21-22.

נהרין צופיה. **הזמנה למחול - תהליכי יצירה בתנועה**. אח. 2000.

סייזר תאודור. "למידה מותאמת אישית". **חינוך לחשיבה** 19. ירושלים: ברנקו וייס. (תשסא) 2001.

עופר שלומית וספיר תרצה. **מועדים למחול: אסופת ריקודים במעגל השנה**. תל אביב: מכון מופת והמרכז לחקר כתב תנועה במכללת סמינר הקיבוצים, 2013.

קדמן גורית. **עם רוקד - תולדות ריקודי העם בישראל**, ירושלים: שוקן. (תשכ"ט) 1969.

קדמן גורית. **ריקודי עדות בישראל**. מסדה. 1982.

רוגינסקי דינה. "סיווגים וסוגיות במחקר המחול העממי: בחינה התיאורטית ויישום בישראל", **מחקרי ירושלים בפולקלור יהודי** כד-כה (תשס"ו-תשס"ז) 2006-2007. עמ' 383-411.

רון נורית ואחרים. **אתיקה בחינוך לאמנויות: מאמרים, עקרונות אתיים בהוראת אמנויות, דילמות אתיות בניתוח יצירות, הרהורים**. ירושלים: גף הפרסומים משרד החינוך. (תשע"ז) 2017.

רוסקין ברגר מרים. "חינוך במחול במאה ה-21" **מחול עכשיו** 11. נובמבר 2004. עמ' 72-74.

קרא רחל. **אני צפרדע, אני ציפור, אני עץ: תרגילי יוגה יצירתיים לילדים**. תל אביב: קרני. 1979.

רון דן. **ריקודי העם בישראל**. ירושלים: כרמל. 2012.

רוטנברג הניה ורוגינסקי דינה (עורכות). **שרה לוי-תנאי - חיים של יצירה**. תל אביב: רסלינג. 2015.

שגב-טל רחל וגלילי רינת. נע ללמוד: שילוב תנועה בהוראת תכנים לימודיים בגן ובכיתות הראשונות של בית הספר. תל אביב: מכון מופ"ת. 2010.

שרת רינה (עורכת). קומה אחא: דרך רבקה שטורמן במחול. הקיבוץ המאוחד. 1988.

Jenkins J. M. Keefe J. W. "Two Schools: Two Approaches to Personalized Learning" **Phi Delta Kappan**. 83 (6). 2002. Pp.56-449.

Lakoff George and Nunez Rafael. **Where Mathematics comes from: how the embodied mind brings mathematics into being**. New York: Basic Books. 2000.

Lakoff George and Johnson Mark. **Metaphors We Live By**. Chicago: University of Chicago Press. 2003.

MacCffe Graham, **Understanding Dance**, London: Routledge, 1994.

Sizer Theodore Ryland, **Places for Learning, Places for Joy**, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1973.

Shusterman, Richard. **Thinking through the Body: Essays in Somaesthetics**. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.

## וידיאו-גרפיה

- להקת מיומנה. אדרבא. ישראל. 2016.
- באר רמי. זיכרון דברים. הלהקה הקיבוצית. ישראל. 1994.
- באר רמי. המדריך לתזמורת. הלהקה הקיבוצית. ישראל. 1987.
- באר רמי. קרנבל החיות. הלהקה הקיבוצית. ישראל. 1986.
- דר נעה. עננוצה. להקת נעה דר. ישראל. 2012.
- דר נעה. החלום הוא צייר גדול. להקת נעה דר. ישראל. 2004.
- דר נעה. משחקי ילדים. להקת נעה דר. ישראל. 2002.
- לוי-תנאי שרה. נשים. תיאטרון מחול ענבל. ישראל.
- לוי-תנאי שרה. מגילת רות. תיאטרון מחול ענבל. ישראל.
- ספירו מיכה. לאגדתי. להקת הורה אפרוחים. ישראל.
- נהרין אוהד. דקה'לה. להקת בת שבע. ישראל.
- אוהד נהרין. "אחד מי יודע" מתוך: דקה דאנס. מוסיקה: נקמת הטרקטור. להקת בת שבע הצעירה.  
ישראל [https://www.youtube.com/watch?v=7v6tY\\_u-MIs](https://www.youtube.com/watch?v=7v6tY_u-MIs) פורסם: 19.4.2016.
- נהרין אוהד. כמויות. להקת בת שבע. ישראל. 2003.
- נהרין אוהד. קיר. להקת בת שבע. ישראל. 1990.
- עזרלו דניאל. סייקו קילר. להקת בת שבע. 1988.



פוקין מיכאל. **מות הברבור**. מוסיקה: סן סנט. רקדנית: אנה פבלובה. בכורה: 1905. צרפת.  
<https://www.youtube.com/watch?v=QMEBFhVMZpU> פורסם: 31.12.2016.  
רקדנית: סבטלנה זקרובה. 2010 <https://www.youtube.com/watch?v=QMEBFhVMZpU>.  
רקדן: ג'ון לנן דה סלבה. 10.12.2010 [https://www.youtube.com/watch?v=aNL8I\\_b5XqQ](https://www.youtube.com/watch?v=aNL8I_b5XqQ).  
פוקין מיכאל. **פטרושקה**. מוסיקה: סטרווינסקי. להקה: בלט רוס. בכורה: 1911. צרפת.  
רודולף נורייב וג'ופרי בלט. <https://www.youtube.com/watch?v=P7FQ1fiRP9g> חלק 1  
<https://www.youtube.com/watch?v=FPAI92D5gyE> חלק 2. פורסם: 20.9.2010.  
פינטו ענבל ואבשלום פולק. **דגי זהב**. להקת ענבל פינטו ואבשלום פולק. ישראל.  
פינטו ענבל. **אויסטר**. להקת ענבל פינטו ואבשלום פולק. ישראל.  
פטיפה מריוס ואיבנוב לב. **אגם הברבורים**. מוסיקה: צ'ייקובסקי. בלט קירוב. בכורה: 1895 רוסיה.  
<https://www.youtube.com/watch?v=9rJoB7y6Ncs> פורסם: 7.3.2012.  
"ריקוד הברבורים הקטנים", מתוך: אגם הברבורים. להקת מרינסקי, פורסם: 4.4.2011.  
<https://www.youtube.com/watch?v=-gApOfm4qd0&index=3&list=RDIW3GAjAKges>  
"ריקוד הצפרדעים הקטנים", מתוך: אגם הברבורים הסיני. להקת גואנגזו, פורסם: 27.6.2013.  
[https://www.youtube.com/watch?v=MDy\\_XrWfxHY](https://www.youtube.com/watch?v=MDy_XrWfxHY)  
"ריקוד הברבורים הקטנים". בלטומאן. 25.6.2015.  
<https://www.youtube.com/watch?v=oiMOinQU5AY>  
פטיפה מריוס ואיבנוב לב. **מפצח האגוזים**. בכורה: 1892. בלט קירוב.



רז רננה. **YouMake ReMake ילדים**. ישראל. 2013

רז רננה. **קראו לנו ללכת**. ישראל.

רחום דני ופטיש צחי. **הכול עם קול**. קבוצת שקטק.

רחום דני ופטיש צחי. **שקטק קצב בתנועה**. קבוצת שקטק.

רחום דני. **מילדי רחוב לרקדני רחוב**: תולדות ההיפ-הופ והברייקדאנס. קבוצת שקטק.

## סרטים וסדרות תיעודיות

דלדרי סטיבן. **בילי אליוט**. בריטניה. 2000.

דיסני וולט. **"מחול השעות"** בתוך: פנטזיה. ארה"ב. 1940.

ג'ין קלי וסטנלי דונן. **שיר אשיר בגשם**. ארה"ב. 1952.

Jonas Gerald, **Dancing - The Power of Dance Around the World**. B.B.C, 1992

## רשימת ריקודי עם ועמים

**ריקודי ראשונים:** הורה ישראלית, קרקוביאק, פולקה, מזורקה, אלכסנדרובה, ריקוד המרכבה, טרויקה, תה ואורז.

**הורה:** הורה אגדתי, הורה מדורה, הורה נרקודה, סובבוני.

**ריקודי עבודה:** שמחת העמל, יש עת לעמל.

**שבת:** דרוור יקרא, מחול השבת, ידיד נפש, לנר ולבשמים, כי אשמרה שבת.

**שלושת הרגלים:** רב ברכות, שמחו נא, שיבולי פז, ניצנים נראו בארץ, שיבולת בשדה, על שדנו, אדמה אדמתי.

**זיכרון ועצמאות:** מים מים, על כנפי הכסף, דבקה גלבו, אם הופלנו, קומה אחא, ארץ ארץ, ושוב אתכם.

**רועים:** הרועה הקטנה, עז וכבש, ערב בא.

**ירושלים:** ציון תמתי, שלג על עירי, שישו את ירושלים, ויבן עוזיהו, יברכך ה' מציון, עורי ציון.

**טיול בארץ:** קוראים לנו ללכת, כאן בדרום, אתן במדבר, בוא אתי אל הגליל, שירי לי כנרת, שם הרי גולן, ימין ושמאל, ארץ ישראל יפה.

**אתני תימני:** בת תימן, מחמד לבבי, אהבת הדסה, מי לי ייתן, אל גינת אגוז.

**אתני אשכנזי/חסידי:** ניגון עתיק, הנה לנו ניגון יש, שרל'ה, הורה חסידיית.

**אתני-ערבי-דרוזי:** דלעונה, דבקה כפרית, דבקה לאדמה, דבקה להט, דבקה דרוז, דבקה בנות הכפר, דבקה הלל, דבקה רפית.

**תנ"ך:** צדיק כתמר יפרח, בת יפתח, מי האיש, הנה מה טוב ומה נעים.



## רשימת איורים

**מאייר: יוסי אבולעפיה © באדיבות המאייר**  
עמודים: 5, 9, 10, 18, 21, 23, 29, 31, 32, 38

**מאיירת: אורה איתן © באדיבות המאיירת**

### **ויהי נער**

בתוך: ח.נ. ביאליק, שירים ופזמונות לילדים, ירושלים: הוצאת כרמל, 2007  
כריכה ועמודים: 3, 26

### **שיר ליורה**

בתוך: לאה גולדברג, בואו עננים, תל אביב: ספרית הפועלים, 1982  
עמודים: 13, 37

### **יעקב רוכב**

בתוך: לאה גולדברג, בואו עננים, תל אביב: ספרית הפועלים, 1982  
עמודים: 16, 43

## חוק חינוך ממלכתי, תשי"ג, 1953 תיקון לסעיף 2, ט"ז אדר התש"ס, 22.2.2000.

### סעיף 2 לחוק חינוך ממלכתי, 1953

"מטרת החינוך הממלכתי היא להשתית את החינוך היסודי במדינה על ערכי תרבות ישראל והישגי המדע, על אהבת המולדת ונאמנות למדינה ולעם ישראל, על אימון בעבודה חקלאית ובמלאכה, על הכשרה חלוצית, ועל שאיפה לחברה הבנויה על חירות, שוויון, סובלנות, עזרה הדדית ואהבת הבריות".

### תיקון סעיף 2 לחוק חינוך ממלכתי, 2000

"מטרות החינוך הממלכתי הן:

- (1) לחנך אדם להיות אוהב אדם, אוהב עמו ואוהב ארצו, אזרח נאמן למדינת ישראל, המכבד את הוריו ואת משפחתו, את מורשתו, את זהותו התרבותית ואת לשונו.
- (2) להנחיל את העקרונות שבהכרזה על הקמת מדינת ישראל ואת ערכיה של מדינת ישראל כמדינה יהודית ודמוקרטית ולפתח יחס של כבוד לזכויות האדם, לחירויות היסוד, לערכים דמוקרטיים, לשמירת החוק, לתרבותו ולהשקפותיו של הזולת, וכן לחנך לחתירה לשלום ולסובלנות בין בני אדם ובין עמים.
- (3) ללמד את תולדות ארץ ישראל ומדינת ישראל.
- (4) ללמד את תורת ישראל, תולדות העם היהודי, מורשת ישראל והמסורת היהודית, להנחיל את תודעת זכר השואה והגבורה ולחנך לכבדם.
- (5) לפתח את אישיות הילד והילדה, את יצירתיותם ואת כישרונותיהם השונים למיצוי מלוא יכולתם כבני אדם החיים חיים של איכות ושל משמעות.
- (6) לבסס את ידיעותיהם של הילד ושל הילדה בתחומי הדעת והמדע השונים, ביצירה האנושית לסוגיה ולדורותיה ובמיומנויות היסוד שיידרשו להם בחייהם כבני אדם בוגרים בחברה חופשית, ולעודד פעילות גופנית ותרבות פנאי.
- (7) לחזק את כוח השיפוט והביקורת, לטפח סקרנות אינטלקטואלית, מחשבה עצמאית ויוזמה, ולפתח מודעות וערנות לתמורות ולחידושים.

- (8) להעניק שוויון הזדמנויות לכל ילד ולכל ילדה, לאפשר להם להתפתח על פי דרכם וליצור אווירה המעודדת את השונה והתומכת בו.
- (9) לטפח מעורבות בחיי החברה הישראלית, נכונות לקבל תפקידים ולמלאם מתוך מסירות ואחריות, רצון לעזרה הדדית, תרומה לקהילה, התנדבות וחתיירה לצדק חברתי במדינת ישראל.
- (10) לפתח יחס של כבוד ואחריות לסביבה הטבעית, וזיקה לארץ, לנופיה, לחי ולצומח.
- (11) להכיר את השפה, התרבות, ההיסטוריה, המורשת והמסורת הייחודית של האוכלוסייה הערבית ושל קבוצות אוכלוסייה אחרות במדינת ישראל, ולהכיר בזכויות השוות של כל אזרחי ישראל".



## מפרט לחדר מחול תקני

החדר והציוד יותקנו על פי תווי תקן הבטיחות של משרד החינוך. יש לדאוג לכך שבכל בית ספר יהיה לפחות חדר מחול תקני אחד.

### 1. גודל

הגודל הרצוי של חדר מחול הוא 120 מ"ר. יחס המידות הרצוי בין אורך החדר לרוחבו הוא 3:2. מידת הרוחב המינימאלית: 8 מ'. מינימום גובה החדר: 3.5 מ'. על דלת הכניסה להיפתח כלפי חוץ.

### 2. רצפה

על הרצפה להיות גמישה וקשיחה בו זמנית. גמישה ורכה כדי לשמור על דרישות אורתופדיות שנועדו לשמור על בריאות הרוקדים בעת ביצוע קפיצות ונחיתות, וקשיחה כדי לאפשר לבצע עליה קפיצות וסיבובים. עליה להיות לא חלקה ועמידה בפני לחות, מזיקים ואש.

### 3. מראות

המראות יותקנו במאונך על אורך קיר אחד לפחות, מגובה הפאנל (7 ס"מ) ועד לגובה משקוף הדלת (2 מ'). המראות יותקנו ברצף, ללא פרופיל הפרדה ביניהן. כמו כן, יותקנו וילונות אשר יאפשרו לכסות את המראות במידת הצורך. יש להקפיד על התקנת המראות בצורה בטיחותית ועל פי תקן, למניעת שבירה.

### 4. מוטות (ברים)

שני מוטות עגולים, מקבילים, העשויים עץ או מתכת יותקנו במרחק של 25 ס"מ מהקיר, אחד בגובה 1 מ' והשני בגובה 80 ס"מ. המוטות יותקנו על שלושה מקירות החדר, כשלפחות אחד מהם מול המראות. עובי המוט: 6 ס"מ, וחיבוריו לקיר יהיו מתחתיו כדי לאפשר החלקת היד והרגל עליו ללא הפרעה.

### 5. תאורה

התאורה תותאם למבנה החדר ולמיקומו בבניין. גופי התאורה יהיו שקועים ומוגנים מפני פגיעה פיזית. רצוי שבחדר יהיו חלונות כדי לאפשר לאור טבעי להיכנס פנימה.

### 6. אוורור ומיזוג

יותאמו למבנה החדר ולמיקומו בבניין.

**.7 ציוד**

מערכת השמע והמחשב יותקנו בארון מיוחד שיתלה על הקיר, וכך גם הרמקולים ומקרן 'ברקו', כך שלא יושפעו מרעידות הרצפה, הנגרמות מאופי הפעילות בחדר המחול. בנוסף יותקן מסך להקרנת באמצעות מקרן 'ברקו', ויוקצה מקום לאחסון אביזרי עזר, מערכת תופים ותקליטורים. במידת האפשר רצוי שיהיה בחדר פסנתר.

**.8 חדרי הלבשה ושירותים**

בסמוך לחדר תהייה מלתחה נפרדת לבנים ולבנות. המלתחה תהייה מרווחת, ובה ספסלים ומתלים לבגדים ולתיקים. רצוי שבמלתחה יהיו גם תאי שירותים.

**.9 עיצוב חדר מחול**

המבואה וחדר המחול ישקפו את תכני הלמידה באמצעות עזרים ויזואליים שיעוצבו על ידי המורה והתלמידים: כרטיסיות עבודה, כרזות, ציורים, תצלומים, תלבושות מחול, כתבי מחול ועוד.