

מערך שיעור

פרטים כלליים על מערך השיעור

תחום דעת: מחול

נושא: לקום - מקום - תקומה תאוריה ויצירה (כוריאוגרפיה)

אבני הדרך: הקשר לארץ ולמדינה

שלב גילאי שמתאים לשיעור: חט"ב/חט"ע

שפה: עברית

לאילו קטגוריות מתאימה הפרקטיקה: הבניית ידע/חינוך לערכים/מיומנות בין אישית/פיתוח מיומנויות/שותפויות להצלחת התלמידים

הפרקטיקה תורמת למיומנות: חשיבה יצירתית/מודעות עצמית/מודעות חברתית/אוריינות גופנית ובריאותית

הפרקטיקה מקדמת ערכים: אהבת הדעת וחדוות הלמידה/ מחויבות לערכים יהודיים ודמוקרטיים ברוח מגילת העצמאות/ מחויבות לערכי המורשת והזהות התרבותית של התלמיד/ יושרה והגינות/ כבוד לאדם ושמירה על זכויות היסוד

מתודה: רלוונטיות לעולם התלמיד/ הבנת תהליכים/יישום חומר הלימוד

מערך השיעור

במערך שיעור זה מוטמעת פרקטיקה משולבת בינה מלאכותית

להעמקה בפרקטיקה מצורף **קישור**

הכנה לקראת השיעור

חלוקת המרחב לארבעה חלקים שווים וסימונו בסרט סימון (איזולירבנד).
ציוד נדרש: סרטי סימון בצבעים שונים.

הקדמה

מערך שיעור זה נרקם בהשראת חודש תקומה. השיעור עוסק במהלך יצירתי-תנועתי סביב רעיון הנפילה והקימה, בדגש על אופני קימה שונים ובהיבור לנושא המקום. מהלך השיעור מציע דרכים יצירתיות להעמקה ולדיון משמעותי על אפשרויות הקימה וההיבור למקום, עקב אירועי שבעה באוקטובר. מערך שיעור זה יכול להתפרס על כמה שיעורים. אפשר להעמיק בחלקים ממנו ולהתמקד בכל שיעור בחלק אחר.
כמו כן, לשיעור זה יש שיעור משלים עיוני, העוסק בתיאוריה "נפילה והתאוששות" שניסחה דוריס האמפרי, מהדור הראשון של המחול המודרני, ויכול להיות נדבך נוסף בלמידה משמעותית של הנושא.
ראו - **כאן**.

מטרות

מטרה 1 - פיתוח יכולת יצירתית והבעה אישית וקבוצתית
מטרה 2 - היכרות עם נושאים בטכניקת המחול: דחיפה ודחיסה המאפשרות התרוממות, אופני נפילה וקימה שונים, ומאפייני מקום ומרחב המשפיעים על התנועות.
מטרה 3 - חיבור בין נושאים תנועתיים לרעיון בעל משמעות וערך.

פתיח

חימום: התלמידים יתנסו בלחיצות של איברי הגוף השונים בקרקע ובאופנים שונים של קימה. ההכנה מאפשרת את העמקת ההבנה ופיתוח המודעות לפעולה הבסיסית המאפשרת קימה. כאשר איבר גוף נלחץ כנגד הרצפה, תבוא תמיד תגובה הגורמת להתרוממות איבר אחר.

יחס פעולה-תגובה זה מנוסח על פי החוק השלישי של ביוטון.

במנח שכיבה על הגב: לחיצת איברים שונים לרצפה ועזיבה - לחיצת הראש, הכתפיים, מרפקים, כפות ידיים, כפות רגליים (כאשר ברכיים כפופות וכפות רגליים מונחות על הקרקע), תוך כדי הקשבה איזה איבר מתרומם כאשר איבר כלשהו נלחץ כלפי הקרקע.

אפשר לשנות את משך ועוצמת הלחיצה.

גוף השיעור

1. לקום

שינוי רמת הגובה בשלבים - אימפרוביזציה מונחית על ידי המורה:

- א. משכיבה לישיבה - התלמידים ינועו בין מצבי שכיבה לישיבה, תוך כדי תשומת לב לתהליך הקימה, הדחיפה והעברת המשקל המאפשרות אותה.
 - ב. משכיבה לישיבה לחצי עמידה - התלמידים ינועו בין שכיבה לישיבה לכמעט עמידה, תוך כדי תשומת לב לאפשרויות השונות לקימה ולקשר שבין אופן הנפילה לאופן הקימה.
 - ג. משכיבה לישיבה, לחצי עמידה, לעמידה - התלמידים ינועו בין שכיבה לישיבה, לחצי עמידה ועד לעמידה.
 - ד. הליכה - התלמידים ילכו בחדר במהירויות שונות ולכיוונים שונים, תוך כדי תשומת לב לפעולות הדחיפה של חלקי כף הרגל המאפשרים את ההתקדמות.
 - ה. קפיצות - התלמידים יקפצו באופנים שונים, תוך כדי תשומת לב לקשר שבין עוצמת הדחיפה לגובה הניתור וההתרוממות.
 - ו. תנועה חופשית במרחב - התלמידים ינועו באופן חופשי תוך כדי שימוש בנפילות ובקימות שונות, בגבהים, בעוצמות, באיכויות משתנות, ותוך כדי שימוש בדימויים משתנים (אדמה רותחת, אדמה רכה ועוד).
- בכל אחד מסעיפים א'-ו': אפשר לשנות משך ועוצמה או להוסיף אפשרות להתקדמות במרחב, תוך כדי המעבר בין הגבהים השונים.

2. עבודה בזוגות - לקום יחד

א. התלמידים ירדו ויעלו מהקרקע, ינועו בגבהים השונים תוך כדי שימוש בתנועת הדחיפה וההתרוממות מנגד ושמירה על קשר עין. תרגיל זה אפשר לבצע כמראה, יוניסון, או שכל אחד ואחת ישנו את הגובה באופנים שונים אך בהקשבה זה לזה.

ב. עבודה במגע - התלמידים ירימו זה את זה באופנים שונים ומגבהים שונים.

ג. עבודה במגע- התלמידים יישענו זה על זה גב אל גב ומתוך הדחיפה יתרוממו (במצב זה גם כפות הרגליים נלחצות אל הקרקע וגם גב אל גב נלחצים זה כלפי זה).

אפשר להוסיף אופני קימה שונים הנשענים על קונטקט.

3. מקום - אימפרוביזציה ביחיד ובקבוצה

א. המורה תחלק את החלל לארבעה חלקים שווים (קו אורך וקו רוחב) המסומנים מראש ואת הכיתה לארבע קבוצות, כל קבוצה תתמקם במקום אחר בחלל.

ב. התלמידים ינועו בין החלקים השונים על פי הנחיית המורה, מחליפים מקום, בעוד לכל מקום מסומן יש חוקיות משלו הקשורה לנושא השיעור, קימה מתוך נפילה והצעות לאפשרויות שונות לקימה.

לאחר מכן, אפשר לאפשר תנועה חופשית של התלמידים בין המקומות השונים על פי בחירתם.

חוקיות מס' 1 :

במקום זה, בכל פעם שאחד מהתלמידים נופל, הוא חייב לחכות במקומו עד שירימו אותו (תלמיד אחד או יותר).

חוקיות מס' 2:

במקום זה אפשר לנוע רק על גבולות המקום המסומנים ואפשר ליפול ולקום תוך כדי התקדמות על קו הגבול, אפשר גם לשנות כיוון.

חוקיות מס' 3 :

במקום זה אפשר להתרומם רק באופן שבו מתרוממים יחד זה בעזרת זה במגע.

חוקיות מס' 4:

שינויים במרחב. למשל: שינוי מקום הקימה. נופלים ומתרוממים בכל פעם במקום אחר במרחב.

את סוג החוקיות אפשר להרחיב ולשנות בהתאם לראות עיניכם. להלן הצעות נוספות:

* שינויי קצב - למשל: תנועה איטית לנפילה ולקימה - Slow Motion או נפילה איטית וקימה מהירה ולהפך וכו'.

* מחלקים את המקום לשניים - באחד איכות של קרקע רותחת, מבעבעת, ובאחר קרקע רכה, נעימה ששוקעים בה. בדגש על איכות הקימה המשתנה בהתאם לדימוי המשתנה.

* אותה נפילה בכל פעם ורק הקימה משתנה מפעם לפעם.

4. תקומה - יצירה קבוצתית

א. **יצירת קימה ומקום:** המורה מחלקת את התלמידים לארבע קבוצות. כל קבוצה יוצרת לעצמה מקום משלה בעזרת איזולירבנד (סרט סימון שחור).

באפשרות הקבוצה לבחור את הצורה, הגודל, צבע דבק הסימון, ובכך לתת משמעות נוספת לנושא המקום.

התלמידים יוצרים מהלך תנועת, בעוד עליהם לעשות שימוש לפחות בשני חוקים מתוך החוקים שבהם התנסו בשיעור. יש באפשרות הקבוצה היוצרת ליצור חוקיות אחרת על פי בחירתם וכן להתייחס לצורת המקום שאותו סימנה.

המהלך יתבסס על סיפור או רעיון שעולה בקבוצה סביב תחושת החוסן ביחס לאירועי שבעה באוקטובר וסביב דרכי ההתמודדות השונות, מתוך הנושא התנועתי נפילה, קימה ומקום שבו מתרחשת התנועה.

5. לתלמידי החטיבה העליונה, שנושא בעבודת הכוריאוגרפיה שלהם קשור בנושא זה, אפשר

להתייעץ עם "מרתה" - בוטית שמסייעת בבניית נייר העמדה. ראו - [כאן](#)

סיכום וסיום

1. צפייה ביצירות של כל הקבוצות.

2. סיכום ודיון על הסיפורים השונים שעלו סביב היצירות השונות:

- איזה חוק התחבר לי במיוחד לאירועי שבעה באוקטובר מנקודת המבט שלי?
- כיצד המרחב הייחודי שיצרנו העניק לנו כמבצעות חיבור למקום?
- האם למדנו על אופני קימה יעילים יותר?
- כיצד הקבוצה יכולה להשפיע על אופני קימה שונים? האם יש כוח מיוחד לקבוצה?

סרטונים

<https://www.youtube.com/watch?v=5UKxCewY9mk>

קישורים נוספים

קישור לשיעור התיאורטי בתולדות המחול בנושא "נפילה והתאוששות"

https://meyda.education.gov.il/files/Mazkirut_Pedagogit/MafmarMahol/Elyona/lessonplans/Tkuma-Humphrey.pdf

קישור ל"מרתה", צ'אט בוטית שמסייעת בבניית נייר עמדה

<https://pop.education.gov.il/teaching-tools/teaching-practices/search-teaching-practices/dance-exam-choreography/>