

מדריך למורה

מערך שיעור זה הינו חלק מפעילות חודש תקומה וגבורה במערכת החינוך, העוסק בערכים המחברים בין העבר, ההווה והעתיד בצל האתגרים הנוכחיים שהמדינה מתמודדת עמם. לפניכם מדריך מקצועי המיועד לתמוך בהנחיית השיעור. המדריך נועד להציע הכוונה מתודולוגית ודגשים שיסייעו לכם בהובלת השיעור באופן מיטבי. אנו מזמינים אתכם להיעזר בחומרים אלו כמצפן מקצועי המותאם למטרות הלימודיות ולצרכי התלמידים. [למעבר למסמך מונגש](#)

שקפים 10-11: שקפי פתיחה

שקפי הפתיחה של השיעור. יש להציג את נושא השיעור ומטרות השיעור.
כחלק מההיערכות לקראת השיעור, יש להכין מראש את החלל הלימודי בהתאם לפעילות:
חלוקה של החלל לארבעה אזורים שווים, תוך שימוש בסרטי סימון (איזולירבנד) – רצוי בצבעים שונים.

לארגן ציוד נוסף במידת הצורך: מוזיקה לתנועה חופשית, פתקים לרפלקציה, דפי הנחיה לקבוצות (לא חובה).

לעבור על שלבי ההנחיה ולבחור האם לקיים את כל חלקי השיעור ברצף אחד או לפצל למספר מפגשים. שקפים אלה מציגים לתלמידים את נושא השיעור: תנועה של נפילה, קימה ומקום – דרך חקירה אישית וקבוצתית. המטרות הן לפתח ביטוי תנועתי ורגשי, לחקור את הקשר בין גוף למרחב, ולהתחבר לחוויה של תקומה אישית וקהילתית.



מדריך למורה

שקף 12: אדוות ראשונות

מערך שיעור זה נרקם בהשראת חודש תקומה. השיעור עוסק במהלך יצירתי-תנועתי סביב רעיון הנפילה והקימה, בדגש על אופני קימה שונים ובחיבור לנושא המקום. מהלך השיעור מציע דרכים יצירתיות להעמקה ולדיון משמעותי על אפשרויות הקימה והחיבור 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 של "נפילה והתאוששות" שניסחה דוריס האמפרי, מהדור הראשון של המחול המודרני, ויכול להיות נדבך נוסף בלמידה משמעותית של הנושא. ראו - [בא](#).



מדריך למורה

שקפים 13-14: אדוות משותפות, פעילות אישית וזוגית במרחב

חימום

תלמידים 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 ניוטון. 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.



מדריך למורה

שקפים 13-14: אדוות משותפות, פעילות אישית וזוגית במרחב

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 לפעולת 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.

מדריך למורה

שקפים 13-14: אדוות משותפות, פעילות אישית וזוגית במרחב

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.

מדריך למורה

שקפים 13-14: אדוות משותפות, אימפוביזציה במרחב

מקום - אימפוביזציה 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.

מדריך למורה

שקפים 13-14: אדוות משותפות, יצירה קבוצתית במרחב

תקומה - יצירה קבוצתית

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 תנועתי, 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.

להתנסות עם בינה מלאכותית והעמקה בשיחה עם "מרתה", צ'אט בוטית שמסייעת בבניית נייר עמדה, לחצו [כאן](#).

מדריך למורה

שקפים 15-16: לראות את השלם

לאחר הצפייה, נבצע שיח מסכם ורפלקציה – מומלץ לבחור 2-3 שאלות מתוך השאלות המוצגות בשקף. הדגישו לתלמידים שהשיעור הזה עוסק לא רק בגוף, אלא גם בדרך שבה אנחנו ניגשים לחיים – לבד ויחד ובמקום מסויים.



מדריך למורה

שקף 17: מעבר לאופק

סכמו את השיעור בהקראת פסקת הסיום (או בניסוח חופשי משלכם), שמסכמת את מה שחוו: חקירה של קימה מתוך תנועה, מקום, שיתוף פעולה ורגש. הסבירו לתלמידים שגם אם תנועה מסתיימת – הגוף ממשיך לזכור. מה שלמדו היום, נמצא בתוכם – ויכול ללוות אותם ברגעים של קושי וגם של חוזק. לצפייה ניתן להקרין קטע קצר של דוריס האמפרי רוקדת ראו [כאן](#).



מחול על יסודי

"לקום – מקום - תקומה"
נכתב על ידי טלי עופרי ואביטל חורש



מפגשים בחברה
הישראלית

ערבות
הדדית

הקשר
לעם ולמדינה

הנצחה
וגבורה

מטרות השיעור

הקשר לארץ ולמדינה

במהלך השיעור:

- **נפתח** יכולת יצירתית והבעה אישית וקבוצתית.
- **נערוך היכרות** עם נושאים בטכניקת המחול: דחיפה ודחיסה המאפשרות התרוממות, אופני נפילה וקימה שונים, ומאפייני מקום ומרחב המשפיעים על התנועתיות.
- **נחבר** בין נושאים תנועתיים לרעיון בעל משמעות וערך.



מפגשים בחברה
הישראלית

ערבות
הדדית

הקשר
לעם ולמדינה

הנצחה
וגבורה

אדוות ראשונות

בשיעור היום ננוע עם הגוף ועם הלב סביב נושא מיוחד: **קימה**. נבדוק איך הגוף קם אחרי שנפל, איך תנועה יכולה להשתנות לפי המקום שבו אנחנו נמצאים, ואיך אפשר לגלות כוח דווקא כשקשה. נחקור יחד תנועה, שיתוף וחוסן – ונראה איך כל אחד ואחת מאיתנו יכולים למצוא דרך לקום בדרך שמתאימה לנו.

אדוות משותפות פעילות במרחב

במהלך השיעור נתחיל בתרגול אישי – כל אחד ואחת יחקרו תנועות של נפילה וקימה בדרכו.
אחר כך נעבוד בזוגות, נלמד להקשיב, להישען ולתמוך.
לבסוף, נתחלק לקבוצות – ניצור **מקום** משלנו, נבחר חוקים ונרכיב יחד קטע תנועה שיבטא את סיפור הקימה הקבוצתי.
נשתף פעולה, נקשיב לגוף – ונגלה איך קמים יחד במקום מסויים.

משתפים במליאה

רואים את השלם

לאחר שצפינו ביצירות של הקבוצות השונות, נסכם:

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

משתפים במליאה

מעבר לאופק

במהלך השיעור חקרנו את הדרך מהנפילה – אל הקימה והתאוששות. ניסינו תנועות שונות, לבד וביחד וגילינו שלכל אחד ואחת יש דרך אחרת לקום. ראינו איך המרחב משפיע על התנועה, ואיך קבוצה יכולה לתת כוח. כמו בתנועה – גם בחיים: לפעמים קשה, אבל תמיד אפשר למצוא כיוון, להיעזר, ולהתרומם מחדש.

תודה רבה!

“מִיָּסִים רַבִּים לֹא יוֹכִלוּ לְכַבֹּת אֶת־הָאֵהָבָה וְנִקְהָרוּ לֹא יִשְׁטָפוּהָ...” (שיר השירים, פרק ח', פסוק ז')