

נושא השיעור: למרקר את הרגע

שיעור מחול בדגש על למידה רגשית חברתית S.E.L

גיל התלמידים: ג-ד.

משך הזמן: 45 דק'.

שמות היצירות ויוצריהם: מוסיקה לבחירת המורה.

עזרים נלווים: [דפי רגשות](#), מרקרים למשתתפים, סרט דבק לתלייה על הקיר.

מטרות השיעור

- לקדם מיומנויות של מודעות עצמית: זיהוי רגשות ושיום (Labeling) שלהם במחול.
- לטפח יכולות הבעה בתנועה.
- לפתח מסוגלות עצמית לזיהוי אתגרים רגשיים בשיעור ומתן כלים להתמודדות עמם.

מידע למורה:

למידה רגשית חברתית S.E.L הוגדרה כחמש מיומנויות נרכשות: מודעות עצמית, ניהול עצמי, מודעות חברתית, מיומנויות בין אישיות וקבלת החלטות. שיעור זה יתמקד באופן שבו מיומנויות אלו מתפתחות בשיעורי מחול. נשתמש במטאפורה ה"מרקר" במטרה להפנות את הקשב לחוויה הרגשית של התלמידים. נדגיש את האתגרים הרגשיים בחלקי השיעור השונים ובמעברים ביניהם. מיומנויות על פי דמות הבוגר:

- מודעות עצמית- זיהוי רגשות ותחושת מסוגלות.
 - הכוונה עצמית- ויסות עצמי והתמודדות עם אתגר.
- (מבוסס על מושגים מתוך נייר העמדה אמנויות ו- S.E.L)

תיאור הפעילויות

הקדמה למורה – מבנה השיעור הוא תרגיל ו"עצירת מרקר" לסירוגין. המורה תתלה על בכל "עצירת מרקר" התלמידים מתבקשים לעמוד ליד דף הרגש שהם [דפי רגשות](#). הקירות חווים עכשיו ולסמן קו/ עיגול / שם במרקר על הדף.
"עצירת מרקר": הנחיה זו תחזור על עצמה בכל פעם שתופיע עצירת מרקר(מלבן צהוב).
המורה תשאל את התלמידים- מה אתם מרגישים עכשיו? המורה תנחה את התלמידים לגשת אל דף הרגשות שמתאים לרגש האישי שלהם ולסמן קו /עיגול /שם.

1. מעבר מההפסקה לשיעור (5 דק'):

- א. **כניסה לחדר מחול-** המורה עומדת בפתח הסטודיו ומקבלת את פני התלמידים.
המורה תברך כל תלמיד באופן אישי בברכת בוקר טוב ולחיצת יד, כל תלמיד יבחר מרקר מתוך הסלסלה. המורה תנחה את התלמידים לבצע תנועות מאולתרות וחופשיות לבחירתם מהדלת עד להגעה למקום מושבם. התנועה תתבצע עם המרקר ובהתאם למוסיקה, לדוגמה: "נועו במרחב תוך כדי שאתם מציירים עם המרקר בדמיון בכל החדר עד שאתם מגיעים למקום שלכם". בסיום האימפרוביזציה התלמידים ימצאו מקום במרחב ויתיישבו בישיבה מזרחית.
- ב. **ישיבת הקשבה - ישיבה יצירתית:** המורה סופרת לאחור משלוש עד אחת (3...2...1). בהגעה לספרה אחת התלמידים יתבקשו לשבת בישיבת הקשבה או ישיבה יצירתית.
 - **ישיבת הקשבה-** ישיבה מזרחית, גב זקוף וידיים על הברכיים.
 - **ישיבה יצירתית-** ישיבה לבחירת התלמידים באופן חופשי יצירת פסל אישי בישיבה יחד עם המרקר. חוזרים על כך לסירוגין מספר פעמים .

עצירת מרקר - "מה אני מרגיש/ה עכשיו".
סמנו בדף רגש המתאים קו/עיגול/אות ראשונה של השם (2 דק').

כל תלמיד שהמורה הניחה יד על ראשו ייגש לדף המתאים.
המורה תנחה את התלמידים לחזור למקום חדש בחדר לאחר שסימנו את הרגש.

2. תרגיל תנועתי (5 דק'):

- המורה תבצע עם התלמידים שני תרגילי חימום בסיסי לבחירתה. החימום יכיל שימוש במרקר. לדוגמה: לצייר קשת גדולה בביצוע כפיפה צדית.

עצירת מרקר - "מה אני מרגיש/ה עכשיו?"
סמנו קו/עיגול/ אות ראשונה של השם ליד הדף המתאים (2 דק').

3. תרגיל קבוצתי-מבנים במרחב (3 דק'):

- המורה תנחה את התלמידים להתאסף למעגל בספירה עד 10.
- שינוי מבנים במרחב בספירה משתנה- המורה תנחה את התלמידים להסתדר כל פעם במבנה אחר במרחב לפי ספירה משתנה, עד 10 או פחות. על התלמידים להסתדר ללא מילים. מבנים אפשריים לדוגמה: מעגל, טור, שורה, זוגות מפוזרים, שני טורים ועוד.

עצירת מרקר - "מה אני מרגיש/ה עכשיו?"
סמנו קו/עיגול/ אות ראשונה של השם ליד הדף המתאים (2 דק').

4. מעבר לזוגות (8 דק'):

- המורה תנחה את התלמידים להגיע למעגל בספירה עד 10.
- **משחק: רגליים- עיניים- מרקר**- המורה תסביר את חוקי המשחק: "כשאני אומרת רגליים כולם מסתכלים למטה-המרקר מופנה כלפי מטה, כשאני אומרת עיניים- כולם מרימים את המבט ויוצרים קשר עין עם תלמיד אחר, והמרקר מופנה אליו".
- **חלוקה**- לאחר הסבב השלישי או הרביעי של המשחק המורה תנחה את התלמידים להתקרב זה לזה. כל שני תלמידים שיצרו קשר עין יתקרבו אחד לשני.
- *יש לשים לב שכולם מצאו זוג או שלישיה במקרה הצורך.
- **אלתור בזוגות**- המורה תנחה כל זוג תלמידים לעמוד זה מול זה, ולהחזיק ידיים עם המרקר, כל תלמיד אוחז בקצה אחד של המרקר. המורה תנחה את הזוגות לנוע יחד בתנועות מאולתרות בהתאם למוזיקה. המורה תעצור את המוזיקה ותנחה את התלמידים לעצור בפסל משותף.

5. משחק הפסלים-רצף תנועתי בזוגות (8 דק'):

- המורה תנחה את התלמידים לעצור בפסל משותף כל פעם שהמוזיקה עוצרת ולזכור את הפסל.
- המורה מחליפה כל פעם למוזיקה באווירה רגשית שונה, כך שייווצרו בין שלושה לארבעה פסלים שונים בתום משחק הפסלים.
- אחרי שנוצרו לכל זוג ארבעה פסלים שונים, המורה מנחה הזוגות לחבר את ארבעת הפסלים לרצף תנועתי אחד.

עצירת מרקר - "מה אני מרגיש/ה עכשיו?"
סמנו קו/עיגול/ אות ראשונה של השם ליד הדף המתאים (2 דק')

6. מעבר לתצוגה (5 דק'):

- הזוגות יציגו את הקטעים ב"תצוגת חצי מעגל": המורה תנחה את התלמידים להתיישב בחצי מעגל כך שבני הזוג יושבים זה מול זה משני צדי המעגל.
 - המורה תנחה את התלמידים להיכנס למרכז המעגל על לפי סדר הישיבה ולהציג את הרצף של כל קבוצה.
- הערה למורה: אפשר לתת להם להסתדר לבד בספירה לאחור או לסדר אותם על ידי קריאה בשם ומיקום-לפי רמת הקבוצה.

עצירת מרקר - "מה אני מרגיש/ה עכשיו?"
סמנו קו/עיגול/ אות ראשונה של השם ליד הדף המתאים (2 דק')

7. רפלקציה שאלה אחת לבחירה (5 דק'):

- המורה תסיר את הדפים מהקירות ותניח על הרצפה. המורה תנחה את התלמידים להתיישב במעגל סביב הדפים:
- איזה רגשות עולים הכי הרבה בזמן השיעור שלנו?
 - המורה תנחה את התלמידים לעיין בדפים. ותבקש כל פעם מתלמיד אחד לבחור רגש אחד שהיה הכי חזק במהלך השיעור.
- על כל דף רגש שנבחר המורה תשאל (במידה ונותר זמן):
- מי עוד הרגיש כך במהלך השיעור? באיזה חלק הרגשת ככה? מה עזר לך להתגבר על האתגר? או מה עשית כשחשט...? ועוד.

קישורים נוספים והצעות לפעילות:

[נייר העמדה אמנויות ו- S.E.L](#)

[הצעה לרשימת השמעה](#)

היבטים מתכנית הלימודים החדשה

ערך: מודעות עצמית, וויסות עצמי.

מעורבות: פיתוח כישורים חברתיים רגשיים דרך מחול ותנועה.

רלוונטיות: ביטוי רגשות ותחושות בתנועה.

רכיבי ליבה מהתכנית: איכות חיים.