

נושא השיעור: למרקר את הרגע

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

גיל התלמידים: ה-ו.

משך הזמן: 45 דק'.

שמות היצירות ויוצריהם: מוסיקה לבחירת המורה.

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

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 הקירות [דפי רגשות](#). בכל "עצירת מרקר" התלמידים מתבקשים לעמוד ליד דף הרגש שהם 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 יחד עם המרקר. חוזרים על כך לסירוגין מספר פעמים .

עצירת מרקר - "מה אני מרגיש/ה עכשיו?"
סמנו בדף רגש המתאים קו/עיגול/ שם (2 דק').

2. תרגיל תנועתי (3 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 בדף רגש קו/עיגול/ שם (2 דק')

3. מעבר לזוגות (6 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 (3 דק').
 - *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.

4. משחק הפסלים-רצף תנועתי בזוגות (3 דק):

- המורה תנחה את התלמידים לעצור בפסל משותף כל פעם שהמוזיקה עוצרת ולזכור את הפסל.
- המורה תנחה את התלמידים לתת שם לפסל ולכתוב את השם על פתק.
- המורה מחליפה כל פעם למוזיקה באווירה רגשית שונה, כך שיווצרו בין

- שלושה לארבעה פסלים שונים , עם ארבעה פתקים, בתום משחק הפסלים.
- אחרי שנוצרו לכל זוג ארבעה פסלים שונים , המורה מנחה הזוגות לחבר את ארבעת הפסלים לרצף תנועתי אחד.

חיבור לרביעיות (7 דק'):

- המורה תנחה את התלמידים לחבור לרביעיות (כל שני זוגות מתחברים לרביעיה).
- כל רביעייה מחברת את הרצפים של כל זוג לרצף תנועתי אחד. הרביעייה מסדרת את הפתקים על הרצפה לפי הסדר שהיא בוחרת לבצע את הרצף.

עצירת מרקר - "מה אני מרגיש/ה עכשיו?"
סמנו בדף רגש קו/עיגול/ שם (2 דק').

5. מעבר לתצוגה (10 דק'):

- התלמידים מתיישבים בקדמת החדר, כל רביעייה מקבלת מספר והם מציגים את הקטעים לפי סדר הקבוצות.
- "קהל מנחש": המורה תבקש מהרביעייה לחלק לתלמידים היושבים בקהל את הפתקים שלה, פתק אחד לתלמיד אחד.
- הרביעייה מציגה את הרצף שלה באופן מקוטע-כל פעם פסל אחד.
- המורה תנחה את התלמידים בקהל להתאים את הפתק לפסל המוצג. מי בקהל שיש לו פתק עם כותרת שמתאימה לדעתו אומר "אני" וקורא את הכותרת של הפתק שלו. זה לא חייב להיות נכון, זה נתון לפרשנות משתנה.

עצירת מרקר - "מה אני מרגיש/ה עכשיו?"
סמנו בדף רגש קו/עיגול/ שם (2 דק').

6. 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. במידה ונותר זמן המורה
תשאל על פי הדפים:
מי עוד הרגיש כך במהלך השיעור? באיזה חלק הרגשת ככה? מה עזר לך
להתגבר על האתגר? או מה עשית כשחשת....?

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.