

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 7-8: שקפי פתיחה

שקפי הפתיחה של השיעור. יש להציג את נושא השיעור ומטרות השיעור.

כחלק מההיערכות לקראת השיעור, יש להכין מראש:

שקיות ניילון דקות (לא גדולות מדי) – אחת לכל תלמיד, לצורך תרגול הנפילה והקימה בהמשך.

הוראות בטיחות ברורות: יש להשתמש בשקית בדיוק בהתאם להנחיות המורה! אין להניח את השקית על הראש או לכרוך סביב הצוואר – יש להסביר זאת לתלמידים כבר בתחילת השיעור.

לוודא מרחב פנוי ובטוח לתנועה. מומלץ שהשיעור יתקיים בחלל גדול: אולם ספורט, סטודיו למחול, או כיתה מרווחת במיוחד. להכין מוזיקה שקטה ונעימה לליווי החלקים החופשיים יותר של השיעור (לא חובה אך מוסיף לאווירה).

לעבור על התרגילים מראש – אפשר להתנסות בהם לבד לפני השיעור כדי להדגים לתלמידים בביטחון.



מדריך למורה

שקף 9: אדוות ראשונות

בשבעה באוקטובר חוותה מדינת ישראל משבר גדול, שממנו אנחנו כחברה בתהליך התאוששות, צמיחה, קימה ותקומה. לתהליך הנפשי יש היבטים פיזיים.

במערך שיעור זה, אצל התלמידים תתעורר מודעות למנחי הגוף בעת נפילה, התאוששות וקימה. דרך התנועה ירגישו התלמידים כיצד גיוס שרירי הליבה ודחיפה של הקרקע הכרחיים לעלייה ולהתרוממות פיזית, ולמעשה הן דימוי לחוסן ולמעשה האנושי של התאוששות ממשבר. בהמשך נקשור את המודעות הזו לביצוע הקימה במקום פיזי מסוים והשפעותיו על התהליך.

המערך שואב השראה מ"נפילה והתאוששות" - פילוסופיית התנועה והשפה התנועתית של דוריס האמפרי, מהדור הראשון של המחול המודרני בארצות הברית.

שימו לב: המערך הזה מיועד לתלמידים בכיתות ג'-ד'. מערכים מותאמים לכיתות א'-ב' ולכיתות ה'-ו' אפשר למצוא במרחב הפדגוגי. ראו - [כאן](#).



בפתיחת השיעור, הסבירו לתלמידים שהיום נעסוק בגוף שנופל – ובגוף שקם. עם התלמידים נדבר על מה קורה לנו כשאנחנו נופלים – לא רק ברגליים, אלא גם בלב – ואיך אפשר להרגיש את הקימה דרך תנועה. הזכירו בקצרה לתלמידים שלפעמים גם כשמרגישים קושי או עצב, הגוף יכול לעזור לנו להתחזק – והתנועה היא כלי שעוזר להתמודד. זהו רגע חשוב ליצירת אקלים רגשי נעים ומכיל כבר מההתחלה.

מומלץ להתייעץ בכל שלב גיל להתאמה מיטבית לכיתה עם "אגדתי", צ'אט בוט שמסייע בבניית מערכי שיעור במחול ליסודי. ראו – [כאן](#).

מדריך למורה

שקפים 10-11: אדוות משותפות, פעילות אישית במרחב

חימום

המורה תנחה את התלמידים להתפזר בחדר. התלמידים יבצעו חימום מפרקים לפי הנחיותיה: סיבובי ראש, סיבובי כתפיים, סיבובי אגן, מפרקי הירך, גלגול חוליות מטה ומעלה. המורה תנחה את התלמידים לירידה ולעלייה מהרצפה במשכים שונים: 16 ספירות, 8 ספירות, 4 ספירות וכדומה. אפשר לקבוע משך קבוע לירידה ומשך משתנה לקימה (7 דק').

נופלים וקמים

המורה תחלק לכל התלמידים שקית פלסטיק ותנחה אותם להתפזר במרחב. המורה תבקש מהתלמידים לזרוק את השקית באוויר וליפול על הרצפה בהדרגה כמו השקית, באותה איכות תנועתית (קלילות, עדינות). התרגול יתבצע כמה פעמים בדגש על נפילה רכה ובטוחה על הרצפה (5 דק'). כאשר התלמידים שוכבים על הרצפה המורה תנחה אותם לזרוק את השקית למעלה, שתתרומם באוויר, ולדמות את הקימה שלהם מהרצפה כמו השקית, בהתאם לאיכות התנועה שלה (5 דק').



מדריך למורה

שקפים 10-11: אדוות משותפות, פעילות קבוצתית במרחב

המשך הפעילות

לקום במקום

המורה תסמן במרחב מסלול ובו ארבע תחנות (אפשר להיעזר בשקיות לסימון). בכל תחנה יתנסו התלמידים במהלכי נפילה וקימה שונים. יש להדגיש את משך הזמן לנפילה ואת משך הזמן לקימה בכל תחנה. המורה תדגים את המסלול בין התחנות ותציג בכל תחנה אפשרות קימה שונה, לדוגמה: גלגול, דחיפה של הקרקע בידיים, קפיצה, כריעה וכדומה. המורה תסב את תשומת ליבם של התלמידים לאופן שבו הם קמים מהרצפה (5 דק'). המורה תחלק את התלמידים לארבע קבוצות ותנחה אותם ללכת במסלול. כאשר הם מגיעים לתחנה עליהם להתנסות באפשרויות הקימה השונות. הקבוצות יתחלפו על פי סימן של המורה ויתנסו בכל התחנות (8 דק'). המורה תבקש מהתלמידים ליצור מסלול אישי שבו ארבע נקודות עצירה לבחירתם, שבהן הם מחליטים כיצד ליפול ולקום מהרצפה, תוך כדי שימוש במיומנויות שרכשו בסעיפים הקודמים (10 דק').

מדריך למורה

שקפים 12-13: לראות את השלם

הזמינו את התלמידים לשבת במעגל ולדון ביחד בשאלות המופיעות בשקף 12. עודדו שיח פתוח ומאפשר.



מדריך למורה

שקף 14: מעבר לאופק

סכמו את השיעור בהזמנה להתבוננות על הדרך שעברו: מהנפילה – אל הקימה. הסבירו שבמהלך השיעור חווינו בגוף את מה שלפעמים מרגישים בלב (הנפילה) – ולמדנו שכל אחד ואחת יכולים לקום בדרכם.
ניתן גם לעשות שימוש בשייר [נופל וקם / שבק ס'](#)



מחול יסודי (ג'-ד')

"לקום – מקום - תקומה"

נכתב על ידי טלי עופרי, כוכבית סאסי, מירב שופן



מפגשים בחברה
הישראלית

ערבות
הדדית

הקשר
לעם ולמדינה

הנצחה
וגבורה

מטרות השיעור

הקשר לארץ ולמדינה

במהלך השיעור:

- **נפתח ונשכלל** מודעות לתנועת הגוף בעת נפילה, התאוששות וקימה.
- **נקדם** ביטוי אישי ורגשות בתנועה בפרט השפעות המקום הפיזי.
- **נעצים ונפתח** מיומנויות לחוסן באמצעות מחול ותנועה.



מפגשים בחברה
הישראלית

ערבות
הדדית

הקשר
לעם ולמדינה

הנצחה
וגבורה

אדוות ראשונות

בשיעור היום נעסוק בגוף שנופל – ובגוף שקם.
דרך תנועה, תרגול ויצירה נחקור איך הגוף מגיב
לנפילה, ומה עוזר לו לקום: לא רק פיזית – אלא גם
רגשית. נלמד להכיר את התחושות שבתוך תהליך
של התאוששות, ונגלה איך תנועה יכולה לעזור לנו
לבטא ולבנות חוסן.

אדוות משותפות פעילות במרחב

נתחיל בפעילות אישית במרחב ולאחריה נמשיך
בפעילות קבוצית במרחב.
בזמן הפעילות הקבוצתית נסתובב בין תחנות.
כל קבוצה תתחיל בתחנה מסויימת ותתקדם עם
כיוון השעון.

משתפים במליאה

רואים את השלם

דיון מסכם –

- מה היה לכם נעים יותר, ליפול או לקום? נסו להסביר את תשובתכם.
- מה גיליתם על יכולות הגוף שלכם במעברים בין מצבי הגוף - נפילה, התאוששות וקימה?
- איך, לדעתכם, היכולת לקום בצורות שונות יכולה לסייע כשאתם מרגישים עצובים?
- האם הייתה לכם הרגשה שונה לקום בתחנות שונות? במקומות שונים? אם כן שתפו.

משתפים במליאה

מעבר לאופק

במהלך השיעור הרגשנו את הדרך מהקרקע חזרה לעמידה, מהנפילה אל הקימה. גילינו איך הגוף יודע לזוז אחרת בכל מצב, ואיך התנועה עוזרת לנו להתמודד, להשתנות ולהתחזק. לפעמים קימה מתחילה בגוף – אבל משפיעה גם על ההרגשה.

תודה רבה!

“מִיָּמִים רַבִּים לֹא יוֹכְלוּ לְכַבֹּת אֶת־הָאֵהָבָה וּנְהָרוֹת לֹא יִשְׁטָפוּהָ...” (שיר השירים, פרק ח', פסוק ז')