

## תכנית מגמת מחול -

### בית ספר יסודי

### מאת: יהל ציפורי כהן

#### חזון ומבנה התכנית

התכנית מבקשת ליצור מסלול של מצוינות, ביטוי אישי והתפתחות חברתית דרך עולם התנועה והמחול. התכנית תומכת בפיתוח מיומנויות של SEL – Social Emotional Learning (למידה רגשית-חברתית), ומבוססת על תפיסה חינוכית הרואה באמנויות במה מרכזית לפיתוח תלמידים בעלי ביטחון עצמי, יצירתיות, משמעת עבודה ויכולת שיתוף פעולה – מיומנויות הנדרשות במאה ה-21.

בכיתות א'-ד' נחשפים כלל תלמידי בית הספר לעולם המחול והתנועה במסגרת שיעור שבועי. השיעורים מהווים חשיפה ראשונית לתחום ומאפשרים לכל תלמיד ותלמידה להכיר את תחום המחול ולגלות את מקומם בתוך עולם האמנות, המחול והתנועה.

מטרות שיעורי החשיפה בכיתות היסוד:

- התנסות במגוון סגנונות תנועה.
- פיתוח מודעות לגוף ולמרחב.
- טיפוח ביטוי אישי דרך תנועה.
- חיזוק הביטחון העצמי.
- הנאה מתנועה.
- פיתוח מיומנויות חברתיות של הקשבה, שיתוף פעולה ועבודה בקבוצה.

מתוך חשיפה זו עולים הרצון והצורך לפתוח בכיתות ה'-ו' מגמת מחול לבחירה, שתאפשר לתלמידים המעוניינים בכך להעמיק ולהתמקצע בתחום. המגמה המוצעת בנויה משלושה שיעורים שבועיים: שיעור אחד המוקדש להעמקה בטכניקה ובקומפוזיציה, ושני שיעורים נוספים המתמקדים ביצירה ומופע. מבנה זה מאפשר תהליך למידה מקצועי הכולל פיתוח יכולות טכניות, יצירה עצמאית ועבודה קבוצתית לקראת הופעה על במה.

#### ערכים מרכזיים - חינוכי וחברתי

המגמה נותנת מענה לתפיסת בתי ספר מכילים בדגש על מגוון, בכך שהיא מאפשרת לתלמידים שונים למצוא את תחום החוזקה והעניין שלהם. תלמידים שאולי אינם באים לידי ביטוי במרחבים לימודיים אחרים, יכולים לגלות דרך המחול את מקומם ולהגיע למצוינות בתחום הקרוב לליבם. בכך נוצר מרחב שבו כל תלמיד יכול להיות הטוב ביותר בתוך עולם התוכן שמעניין ומניע אותו.

לצד הפיתוח האמנותי והגופני, המגמה מהווה גם מרחב חברתי משמעותי. העבודה המשותפת בתהליך יצירה, החזרות לקראת מופעים והעמידה המשותפת על הבמה מחזקות תחושת שייכות, אחריות קבוצתית ויכולת לעבוד בצוות. התלמידים לומדים להקשיב זה לזה, לפרגן, לשתף פעולה, ליצור יחד תוצר אמנותי משותף, להעביר ולהעריך ביקורת ומשוב.

**לסיכום**

מגמת המחול מהווה אם כן חלק חשוב בזהות הבית-ספרית: היא משלבת מצוינות, הכלה, יצירתיות וקהילתיות, ומעניקה לתלמידים מסלול משמעותי להתפתחות אישית, חברתית ואמנותית לאורך שנות הלימוד בבית הספר.

**תכנית שנתית לדוגמה, מגמת מחול – כיתה ה'****ספטמבר – אוקטובר**

בסיס טכני במחול – יסודות, יציבה ומרכז גוף  
 מיומנויות מרכזיות: יציבה, מודעות למרכז גוף, העברת משקל, קואורדינציה בסיסית  
 רכיבי ליבה: ידע גוף וטכניקה, שפת המחול, איכות חיים

**מטרות:**

פיתוח מודעות ליציבה נכונה ולמרכז הגוף  
 הכרת יסודות בסיס במחול הקלאסי  
 שימוש נכון בכפות רגליים וברכיים  
 יצירת בסיס טכני לעבודת מחול בהמשך השנה  
 פיתוח קואורדינציה בסיסית בין פלג גוף עליון לתחתון

**שיעורים:**

היכרות עם עמידות בסיסיות (ראשונה-שישית)  
 עבודה על יציבה: כפות רגליים, ברכיים, אגן ועמוד שדרה  
 חיזוק מרכז גוף (core) – תרגילי רצפה בסיסיים  
 חיזוק שרירים עיקריים – פלג גוף עליון ותחתון  
 לימוד חימום קבוע – תרגילי גמישות, יציבה ואיזון  
 מעבר בין עמידות ושינויי משקל  
 תרגילי איזון והעברת משקל במרחב  
 עמידות בסיסיות + ידיים

**נובמבר – דצמבר**

היפ הופ – קואורדינציה, קצב וגרוב  
 מיומנויות מרכזיות: קואורדינציה, קצב וגרוב, בידוד איברים, שליטה במרכז הגוף  
 רכיבי ליבה: שפת המחול, ידע גוף וטכניקה, פרשנות והערכה

**מטרות:**

פיתוח קואורדינציה בין ידיים לרגליים  
 פיתוח תחושת קצב וגרוב  
 היכרות עם תנועות בסיסיות בסגנון היפ הופ  
 עבודה קבוצתית במרחב

**שיעורים:**

היכרות עם סגנון היפ הופ וגרובים בסיסיים  
 תרגילי קואורדינציה ובידוד איברים  
 חיבור ידיים ורגליים ברצפים קצרים  
 תנועה במרחב עם שינויי כיוון  
 בניית רצף קבוצתי קצר  
 חזרה ורפלקציה קצרה על הביצוע

**ינואר – פברואר**

מחול מודרני – עבודת רצפה וזרימה

מיומנויות מרכזיות: עבודת רצפה, העברת משקל, זרימה ואיכות תנועה, מודעות למרחב, רכיבי ליבה: ידע גוף וטכניקה, שפת המחול, פרשנות והערכה

**מטרות:**

פיתוח גמישות וכוח  
 היכרות עם עבודת רצפה בסיסית  
 חיבור בין תנועות ליצירת רצף תנועתי  
 קבלת השראה מיצירות מחול  
 הצגת תוצר  
 קבלת והענקת משוב וביקורת

**שיעורים:**

תרגילי רצפה בסיסיים  
 העברת משקל, מנחים וגבהים - מרצפה לעמידה  
 רצפי תנועה זורמים – אישיים/זוגיים  
 עבודה במבנים (שורות, קבוצות, מעגל)

היכרות עם קטע מחול קצר כהשראה  
 יצירת רצף אישי קצר בהשראת היצירה  
 בניית רצף קבוצתי  
 חזרה ושיפור איכות תנועה  
 הצגת תוצר מחצית ורפלקציה אישית וקבוצתית

### **מרץ – אפריל**

יכולות תנועתיות – קפיצות, גלגולים ואלתור  
 מיומנויות מרכזיות: קפיצות, גלגולים, שיווי משקל, אלתור  
 רכיבי ליבה: ידע גוף וטכניקה, שפת המחול, איכות חיים

#### **מטרות:**

פיתוח והבנת כוח מתפרץ וקואורדינציה  
 פיתוח ביטוי אישי דרך אלתור  
 שילוב אלמנטים טכניים ברצפים תנועתיים

#### **שיעורים:**

תרגול קפיצות בסיסיות  
 שילוב קפיצות ברצפי תנועה  
 לימוד גלגולים בסיסיים  
 עבודה בזוגות – תמיכה ומשוב  
 יצירת רצף קבוצתי  
 אלתור אישי במרחב  
 חיבור רצפים אישיים וקבוצתיים

### **מאי – יוני**

קומפוזיציה ויצירה – חיבור סגנונות  
 מיומנויות מרכזיות: קומפוזיציה, יצירה כוריאוגרפית, עבודה קבוצתית, פרשנות  
 רכיבי ליבה: שפת המחול, פרשנות והערכה, חברה ותרבות, ידע גוף וטכניקה

#### **מטרות:**

יצירת רצפים תנועתיים אישיים וקבוצתיים

היכרות עם יצירת מחול ופרשנותה

הצגת תוצר

קבלת והענקת משוב וביקורת

**שיעורים:**

בחירת יצירת מחול להשראה - בקבוצה

בניית רצפים קבוצתיים

עבודה על מבנים כוריאוגרפיים

פיתוח איכות תנועה וזרימה

חזרות לתוצר סיום

משוב וביקורת עצמית וקבוצתית