

נושא השיעור/הפעילות בשגרה ובחירום:

קו הרגש

כתבה: צופית גורן

גיל התלמידים: ד-ו.

משך הזמן: 20 דק'.

שמות היצירות ויוצריהן: לבחירת המורה.

אופן הפעילות: מקוון סינכרוני

אביזרים: עיפרון מחודד ודף לבן. A4.

מטרות השיעור

- לפתח חשיבה יצירתית בתנועה.
- לבטא רגש אישי, תוך חיבור בין העולם הפנימי לשפת הגוף לחיזוק החוסן.
- לזהות ולשיים רגשות ולהרחיב את אוצר המילים הרגשי.

תיאור הפעילויות

1. **חימום גופני** - המורה תנחה חימום פשוט המותאם לתנועה במרחב קטן. כדאי לבצע תרגיל שהילדים מכירים.

2. חיבור רגשי- דמיון מודרך:

א. המורה תנחה את התלמידים לשבת ישיבה מזרחית ולהניח את הגוף והעיפרון לידם. המורה תנחה את התלמידים להאריך את הגב, לעצום עיניים, להניח יד על הלב ויד על הבטן ולבצע 3 נשימות עמוקות. המורה תנחה את קצב השאיפה והנשיפה. המורה תנחה את התלמידים לשים לב מה הם מרגישים עכשיו: רוגע, בלבול, שעמום, שלווה, שמחה, תסכול וכו'.

ב. המורה תבקש מהתלמידים לדמיון שהרגש שלהם הוא קו פשוט ותשאל איך הקו הזה נראה? לדוגמה: גל זורם, קשקוש מבולגן, קו ישר וברור, ועוד.

3. **ציור קו**- המורה תנחה את התלמידים לפתוח עיניים, לקחת את העיפרון שמונח לצדם ולצייר על הדף את הקו שדמיינו.

4. תרגיל יצירתי - לצייר את הקו באוויר

א. המורה תנחה את התלמידים, לצייר באוויר את הקו שלהם לפי ההנחיות הבאות:

- ציור בקטן מול הפנים
- ציור בגודל הפריים של המפגש.
- ציור גדול מהרצפה ועד לרמה הכי גבוהה שהם מגיעים

ב. המורה תבקש מהתלמידים לבחור תנועה אחת שניסו בסעיף הקודם מה הסיבות שניסו ולבצע אותה בחזרתיות.

4. **לימוד עמיתים**- המורה תבקש מכל תלמיד שהיא אומרת את שמו לבצע את הקו שלו. כל הכיתה תחזור אחריו ברצף לקו הקודם כך שהקווים יתחברו לקו אחד ארוך- תנועה אחת מתמשכת, ריקוד משותף של הכיתה.

- הערה למורה: אפשר לאפיין כל קו באיכות תנועה מתאימה-תלוי במידת הקשב ושיתוף הפעולה.

המורה תוסיף מוזיקה ותנחה את התלמידים לבצע את הריקוד ביחד. ניתן לצלם מסך בשלב זה ולשתף את הכוריאוגרפיה שנוצרה.

6. סיכום ורפלקציה-שאלה לבחירה:

- שתפו איזה רגש ביטאתם בקו שלכם, ואיך הצלחתם להפוך אותו לתנועה?
- מה הרגשתם כשהקו שלכם הצטרף לקווים של החברים והפך לריקוד משותף של כל הכיתה?

היבטים מתכנית הלימודים

ערך: הכוונה עצמית, חשיבה יצירתית.

מעורבות: התלמידים חולקים את הקו האישי שלהם ויוצרים יחד כוריאוגרפיה קבוצתית.

רלוונטיות: ביטוי רגשות דרך הגוף ושייכות לקבוצה.

רכיבי ליבה מהתכנית : יצירה ומופע, איכות חיים.