

נושא השיעור/ הפעילות בשגרה ובחירום:

'מנקים בתנועה'

גיל התלמידים: א'-ג'.

אוכלוסיית יעד: חינוך מיוחד.

משך הזמן: 30-45 דק'

שמות היצירות ויוצריהם: בחירות מוסיקליות לבחירת המורה.

עזרים נלווים: מטלית / מגבת קטנה – בחירת סוג הבד תוך התאמה לרגישויות תחושתיות.

אופן הפעילות: מקוון סינכרוני

מטרות השיעור

- לשכלל מיומנויות תנועה באיכויות שונות.
- לעודד יצירתיות וביטוי באמצעות אלתור.
- להכיר את מנהג ניקיון הבית לחג הפסח דרך התנסות תנועתית חווייתית.

הנחיות למורה

הניקיון הוא פעולה יומיומית המסמלת, סדר, התחדשות והתחלה חדשה, במיוחד בהקשר של חג הפסח והאביב. במערך שיעור זה התלמידים יחוו איכויות תנועה שונות דרך הפעולות: ניגוב, שפשוף, סחיטה וניעור. התלמידים יתרגלו תנועה עם אביזר (מטלית) ובלעדיו. התרגול מאפשר חוויה של שליטה, ארגון וויסות עצמי לצד ביטוי אישי ושחרור רגשי. הפעילות מותאמת ללמידה מקוונת ומאפשרת לכל תלמיד להשתתף באופן אישי ובטוח במרחב שלו. ניתן להשתמש בכל שלבי המערך או בחלק ממנו, זאת בהתאם לגיל ורמת תפקוד התלמידים. ניתן לקיים את השיעור גם באופן אסינכרוני או פרונטלי. הערה למורה: באפשרות המורה לבחור את מנח הגוף: ישיבה או עמידה בהתאם לצורך ולרמת התפקוד. מומלץ להשמיע מוסיקה במהלך השיעור.

תיאור הפעילויות

1. המורה תקיים שיח מקדים, קצר וממוקד אודות חג הפסח, בדגש על מנהג ניקיון הבית לשם סילוק החמץ, סמל להתחדשות, סדר והתחלה חדשה.

חימום: "מנקים את הגוף" – ללא המטלית

2. המורה תנחה את התלמידים "לנגב" בעדינות חלקים שונים בגופם באמצעות כפות הידיים, תוך שיום האברים, כגון: ראש, אברי הפנים, צוואר, כתפיים ובהדרגה עד לכפות הרגליים.
3. המורה תנחה את התלמידים "לשפשף" חלקים שונים בגופם באמצעות כפות הידיים, בסדר הפוך מכפות הרגליים ועד הראש.
4. המורה תנחה את התלמידים "לסחוט", לפתל מפרקים שונים בגופם (רוטציה), לדוגמה: עמוד שדרה, כתפיים, ירכיים ועוד.
5. המורה תנחה את התלמידים "לנער" את אברי הגוף השונים, תחילה כל איבר בנפרד ולסיום את כל הגוף כולו.

"מנקים את המרחב" - עם המטלית

6. המורה תנחה את התלמידים לאחוז את המטלית בידיהם ולהתנסות באופן חופשי בפעולות השונות שניתן לבצע באמצעותה לצורך ניקוי.
7. המורה תנחה את התלמידים "לנגב" באמצעות המטלית את החלל שסביבם: רצפה, קירות, באוויר. תוך התייחסות ל: רמות גובה, כיווני תנועה, גודל התנועה, עוצמת התנועה ומהירות התנועה.
8. המורה תנחה את התלמידים "לשפשף" באמצעות המטלית את החלל שסביבם: רצפה, קירות, באוויר. תוך התייחסות ל: רמות גובה, כיווני תנועה, גודל התנועה, עוצמת התנועה ומהירות התנועה.
9. א. המורה תנחה את התלמידים לבצע מעברים בין שתי תנועות: ניגוב ושפשוף. המורה תדגיש שיש להתייחס להבדל בין איכויות התנועה של הפעולות: ניגוב - תנועה גדולה, איטית וארוכה, שפשוף - תנועה קטנה, קצרה ומהירה.
ב. המורה תשאל את התלמידים: האם שמתם לב להבדל בין ניגוב לשפשוף בתנועה שלכם? שתפו מה?
הערה למורה: ניתן להנחות את התלמידים "לנגב" ו"לשפשף" את החלל שסביבם באמצעות אברים שונים ללא המטלית, לדוגמה: כפות רגליים מנגבות, מרפק משפשף ועוד. לשיקול המורה בהתאם לרמת התפקוד של התלמידים.

10. א. המורה תנחה את התלמידים לבחור תנועת ניקיון אחת מתוך כלל התנועות בהם התנסו (ניגוב, שפשוף, סחיטה, נייעור) עם המטלית או בלעדיה.
ב. המורה תבחר תלמיד שיציג את התנועה שבחר ותנחה את שאר התלמידים לחזור אחרי תנועתו. כך תעבור מתלמיד לתלמיד עד לידי ביצוע רצף של כלל תנועות הניקיון של התלמידים.
הצעה נוספת: המורה תלמד רצף תנועתי המורכב מארבעת הפעולות: ניגוב, שפשוף, סחיטה ונייעור.

11. דיון ורפלקציה: 2 שאלות לבחירה:

- א. איזו פעולה הכי אהבתם – ניגוב, שפשוף, סחיטה או נייעור? למה?
- ב. כיצד השתנתה התנועה שלכם עם המטלית או בלעדיה?
- ג. האם הרגשתם שהתנועה עוזרת לכם להשתחרר או להירגע? כיצד?

קישור/משפט/דוגמה לפעילות:

[מתנועעים, מתקשרים ומפתחים כישורי חיים](#)

[שיר הניקיון לפסח](#)

[ילדות ישראלית – ניקיון יסודי](#)

היבטים מתכנית הלימודים החדשה

ערך: כיבוד ערכי המורשת והתרבות במדינת ישראל

מעורבות: התלמידים לוקחים חלק פעיל במהלך השיעור.

רלוונטיות: חגי ישראל, ביטוי תנועתי על פי הלומד העצמאי.

רכיבי ליבה מהתכנית: חברה ותרבות, איכות חיים