

## נושא השיעור/הפעילות בשגרה ובחירום:

### "רגשות בתנועה"

כתבה: בת שבע צבטני

גיל התלמידים: כיתות א'-ג'.

משך הזמן: 45 דקות

אופן הפעילות: מקוון א-סינכרוני

#### מטרות השיעור

- לחזק חוסן וחיבור לרגשות באמצעות תנועה (למידה רגשית-חברתית)
- לקדם מיומנויות אלתור וביטוי אישי של רגשות ותחושות בתנועה

#### תיאור הפעילויות

- לפניכם תמונות של בעלי חיים שונים המביעים רגשות. בחרו רגש מתוך התמונות אותו אתם מרגישים, או מתחברים אליו.
- צרו והביעו אותו בתנועה - חשבו כיצד הידיים, הרגליים, הגב והפנים יביעו את הרגש שבחרתם.
- מצאו שיר או מוזיקה ללא מילים ביו טיוב, שלדעתכם מתאים לרגש אותו בחרתם וחברו קטע קצר בתנועה.
- צלמו את עצמכם מבצעים את הקטע התנועתי ושילחו אלי (בנייד/במייל הארגוני/בבית הספר הווירטואלי)

התמונות:



עצב



עייפות



אהבה



שמחה



התלהבות



הפתעה

## היבטים מתכנית הלימודים

ערך: כבוד האדם והמשפחה

מעורבות: התלמידים לוקחים חלק פעיל ומבטאים את רגשותיהם בתנועה

רלוונטיות: מותאם גיל ועת

רכיבי ליבה מהתכנית: יצירה ומופע, ידע גוף וטכניקה