

## מערכי שיעורים לחטיבה העליונה

### למידה מרחוק בקומפוזיציה- תעודת הזהות התנועתית שלי נוכח המצב

#### כיתה י'

1. בחרו מרחב עבודה כלשהו בסביבה בה אתם נמצאים. זה יכול להיות מרחב בתוך מבנה או מרחב טבעי, בחוץ.  
2. מצאו חומרים שונים שנובעים פיזית מתוך המקום שבחרתם והתייחסו ל: הישענות, משקל ושינוי משקל, התקרבות והתרחקות, גלוי ונסתר, מיקום איברים ביחס לחפצים סביבם ותשומת לב לפרטים.  
3. בנו מהלך תנועתית בן שתי דקות לפחות שיש לו התחלה אמצע וסיום במרחב שבחרתם. תנו את הדעת למוטיב שחוזר, לשימוש בזמן, לפיתוח נושא תנועתית, לאיכויות שונות ולכל רעיון נוסף שיעלה על דעתכם.  
4. חשבו על הבחירה: מי אתן כאן, היום, בזמן ובמצב הנוכחי. איך המצב משפיע עליכם ומהן הבחירות התנועתיות שלכן בהתאם למצב הפיזי והרגשי בו הנכן נמצאות.  
5. חפשו מוסיקה או פסקול רלוונטי שנכון לעבודה.  
6. שתפו את הקטע ביוטיוב או וואטסאפ כיתתי.  
7. הגיבו על קטע אחד של חברה לכיתה.

1. כתבו באופן חופשי תחושות ומחשבות שעולות מתוך המצב הנתון: בלבול, שמחה, צחוק, כעס, תסכול, בדידות, דאגה וכיוצ"ב.
2. בחרו מרחב עבודה כלשהו בסביבה בה אתן נמצאיות. זה יכול להיות מרחב בתוך מבנה או מרחב טבעי, בחוץ.
3. מצאו חומרים שונים שנובעים פיזית מתוך המקום שבחרתן והתייחסו לו: הישענות, משקל ושיווי משקל, התקרבות והתרחקות, גלוי ונסתר, מיקום איברים ביחס למרחב ותשומת לב לפרטים.
4. בנו מהלך תנועתי בן שתי דקות לפחות שיש לו התחלה אמצע וסיום בתוך המרחב שבחרתן. תנו את הדעת למוטיב שחוזר, לשימוש בזמן, לפיתוח נושא תנועתי, לאיכויות שונות ולכל רעיון נוסף שיעלה על דעתכן.
5. אפשרו לתחושות שציינתן להיכנס לעבודה ועבדו על המתח בין הרגשות והתחושות הללו למרחב בו מתקיים הריקוד.
6. הרשו לעצמכן להכניס כל רעיון שעולה פנימה למשפט התנועתי. אם זה אסוציאציות או זיכרון של שיחה עם קרובה או משהו שראיתן או שמעתן בתקשורת, בדרכים שונות (פסקול, טקסט תוך כדי העבודה, וידאו ואחר).
7. חפשו מוסיקה או פסקול רלוונטי שנכון לעבודה.
8. שתפו את הקטע ביוטיוב או וואטסאפ כיתתי.
9. הגיבו על קטע אחד של חברה לכיתה.