

נושא השיעור: רגשות בתנועה ותנועת רגשות

ויסות רגשי בעזרת מודעות לתנועת הגוף

גיל התלמידים: א' – ו'

משך הזמן: 30-45 דק'

אופן הלמידה: למידה פרונטלית או מרחוק

שמות היצירות ויוצריהם: לבחירת המורה

מטרות השיעור:

- לפתח מודעות למצב הפיזי של הגוף בעקבות רגש פנימי אותו חווה התלמידה.
- לאלתר בתנועה כדרך לשחרור פיזי ורגשי של התלמידה.
- לשכלל ויסות רגשי באמצעות מודעות לתנועת הגוף.

הנחיות למורה:

רגשות ותחושות פנימיות משפיעות על מנח הגוף והשרירים. מנח הגוף ופעולה עימו משפיעות באופן דומה על הרגשות והתחושות. השיעור מקדם מודעות לזיהוי הביטוי הגופני שנוצר בעקבות רגשות כלשהם, ובמהלכו ישנו ניסיון לשנות רגשות אילו באמצעות עבודה גופנית תנועתית. בשיעור ישנו שימוש בכרטיסיות. ניתן להשתמש בהן כפי שמוצע או תוך הקרנתן במצגת בעת הלמידה מרחוק.

בהלימה למצב התלמידות ולשיקול דעתה של המורה, ניתן לפעול כפי שמוצע או למצוא תמהיל אחר.

שיעור זה מותאם ללמידה מרחוק וכן ללמידה פרונטלית.

מהלך השיעור / הפעילות:

- המורה תציג כרטיסיות עם מגוון רגשות. ראו דוגמא בקישור - [כאן](#)
- המורה תבחר במספר כרטיסיות (רגשות חיוביים ורגשות שליליים) ויחד עם התלמידות יציעו מגוון תנוחות, מחוות גוף או תנועות המביעות את הרגש שמוצג בכרטיסיה.
- המורה תנחה אלתור בתנועה במרחב על כל רגש שמוצג בכרטיסיה שנבחרה בהתייחס למהירויות משתנות, דינמיקה/עצמה בעת הביצוע, איכויות תנועה וכד'.

4. כל תלמידה תבחר בכרטיסיה אחת אשר מתארת את הרגש שכרגע היא חשה או שהייתה רוצה להרגיש ותתנסה לנוע במגוון אופנים (תוך התייחסות למגוון האפשרויות שהוצגו בסעיף 2+3).
5. המורה תבחר בכל פעם כרטיסיה אחת ממגוון הכרטיסיות לסרוגין: מהרגשות החיוביים לשליליים, ותבקש מהתלמידות שבחרו באותה כרטיסיה להציג ולהדגים את הביטוי התנועתי שייצרו.
- התלמידות הצופות יבחנו וידונו בהנחיית המורה מה אפיין את התנועה המייצגת: את הרגש החיובי ואת הרגש השלילי.
6. המורה תחלק את התלמידים לקבוצות (זוג עד ארבעה תלמידות). כל קבוצה תבחר שני רגשות מנוגדים ותבטא אותם בתנועה או במשפט תנועתי באופן הבא: רגש חיובי – רגש שלילי- רגש חיובי.
- הצעה נוספת: ניתן להציג את הכרטיסיות כמקבץ רגשות חיוביים ורגשות שליליים.
7. דיון ורפלקציה - שתי שאלות לבחירה:
- א. כיצד לדעתכן הרגש משפיע על הגוף והתנועה שלנו?
- ב. מתוך הפעילות שחוויתן היום אילו תנועות עזרו לכן להרגיש מצב רגשי חיובי?
- ג. ספרו מה היה קל יותר עבורכם להביע בתנועה, מעבר מרגש חיובי לשלילי או להפך?

קישור/משפט/דוגמה לפעילות:

- הצעה לכרטיסיות רגשות - [כאן](#)
- שיעור מתוך מאגר ההקלטות: "[לרקוד וליצור בהשראת תמונות](#)".
- שיעור מתוך מאגר ההקלטות: "[הימים הצבעוניים שלי](#)".

היבטים מתכנית הלימודים החדשה:

- ערך:** יצירתיות, ביטוי אישי, איכות חיים.
- מעורבות:** התלמידות לוקחים חלק פעיל במהלך השיעור.
- רלוונטיות:** חיזוק תחושת החוסן במצב חירום באמצעות מודעת לרגשות וביטויים הפיזי בתנועה.
- רכיבי ליבה מהתכנית:** ידע גוף וטכניקה, יצירה ומופע, חברה ותרבות, איכות חיים.