

## נושא השיעור: "מפתחים חוסן"

### יצירה ותנועה מהמקום הנעים והמוכר

גיל התלמידים: א' – ו'.

אוכלוסיית יעד: חינוך מיוחד.

משך הזמן: 30-45 דק'.

אופן הלמידה: למידה מרחוק או פרונטלית.

שמות היצירות ויוצריהם: לבחירת המורה.

#### מטרות השיעור:

1. לחזק את תחושת החוסן של התלמידים בעזרת תנועה וחיבור לצד הרגשי שלהם.

2. לעודד תנועה מאולתר כפלטפורמה לשחרור פיזי ורגשי של התלמידים.

#### הנחיות למורה:

בתקופה של מצב חירום, תלמידים באופן כללי ותלמידי החינוך המיוחד בפרט מתקשים לשתף פעולה מול המסך ובנוכחות בני משפחתם. על כן, שיעור זה ראשית מעודד אותם לקום ממקומם ולנוע בבית ושנית, מתוך התנועה במרחב לרתום את התלמידים לשיתוף פעולה ולפעילות תנועתית מוגברת תוך כדי התקדמות בשלבי השיעור.

ניתן להשתמש בכל שלבי המערך או בחלק ממנו, זאת בהתאם לגיל ורמת תפקוד התלמידים. את הפעילות המוצעת ניתן לקיים במהלך מספר שיעורים, כאשר בכל פעם המורה תשנה את משימותיה (תשלח את התלמידים להביא חפצים בהתאם לצבעים שונים, גדלים, על פי אותיות הא'-ב' וכד'). חזרה על פעילות מוכרת מהווה עוגן בטוח עבור התלמידים, כאשר בכל פעם ניתן להוסיף תרגיל, ריקוד או פעילות במקום או בנוסף לשלבי השיעור. ניתן לקיים חלקים מן השיעור באופן פרונטלי.

#### מהלך השיעור/הפעילויות:

- המורה תלמד חימום קצר ומשעשע המשלב קולות וצלילים תוך כדי תנועה. תרגיל החימום יהיה מותאם ללמידה מקוונת בה יש מרחב תנועה קטן ועל כן תבחר המורה בתנועות שניתנות לביצוע בישיבה על כיסא, על הרצפה או בעמידה.

2. "תחרות התלמידה הזריזה": המורה תבקש מהתלמידים בכל פעם לגשת לאזור אחר בבית ולהביא חפץ (כרית, פרי, חולצה וכד'), תוך ציון סדר התלמידים שהביאו את החפץ. המורה תציע אפשרויות תנועה עם החפץ אותו הביאו התלמידים ותעודד אותם להציע הצעות נוספות, והתלמידים ינסו להתחקות אחר תנועות המורה או התלמידה המדגימה. המורה תנחה את התלמידים לנוע עם החפץ תוך התייחסות למשקל, גודל, דימוי וכד'.
  3. יצירת ריקוד משותף: המורה תבקש מהתלמידים להביא חפץ (בובה, מכונית, קלפים, צעצוע, אביזר וחפץ וכד') שהם אוהבים.
  4. כל תלמיד יציג בתורו את החפץ שבחר להביא ויתנסה להדגים איתו תנועה המאפיינת את החפץ. (ניתן לאפשר לתלמידים שרוצים לספר בקצרה על החפץ שבחרו להביא).
  5. בכל פעם שידגים תלמיד את תנועותיו תבחר המורה בתנועה או יותר ותבקש משאר התלמידים לחקותה עד לידי שינון. כך תעבור מתלמיד לתלמיד עד לידי ביצוע רצף של כלל תנועות התלמידים.
- ניתן לצרף מוסיקה לביצוע הרצף התנועתי המלא תוך הדגשת מהירות והתאמת מספר החזרות על אותה תנועה בהתאם למוסיקה.
- הערה למורה:** במידה ותלמיד מתבייש להדגים, ניתן להשתמש במנח גוף ומזה ליצור תנועה או תנוחה להמשך הריקוד. לדוגמה: תלמיד שמחייך ניתן לחקות את חיוכו, סימון עם הכף או הראש בשלילה וכד'.

### קישור/משפט/דוגמה לפעילות:

הצעה לתרגיל חימום "משעשע": מתוך פעילות "תיפוף גוף מיומנה" המופיע ב"[אפליקציה ליסודי](#)".

מתוך מאגר ההקלטות: [ריקוד ותנועה בהשראת אביזר](#), [ימייק רימייק](#).

### היבטים מתכנית הלימודים החדשה:

**ערך:** שחרור, יצירתיות, מקוריות, איכות חיים.

**מעורבות:** התלמידים לוקחים חלק פעיל במהלך השיעור.

**רלוונטיות:** חיזוק תחושת החוסן במצב חירום באמצעות תנועה ויצירה.

**רכיבי ליבה מהתכנית:** ידע גוף וטכניקה, יצירה ומופע, חברה ותרבות, איכות חיים.