נושא השיעור: עוצמות שונות לרגשות ולריקוד

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:

1. לפתח מודעות למצב הפיזי של הגוף בעקבות רגש פנימי אותו חווה התלמידה.
2. לשכלל ויסות רגשי באמצעות מודעות לעוצמות תנועת הגוף.

הנחיות למורה:

רגשות ותחושות פנימיות משפיעות על מנח הגוף, השרירים והביטוי התנועתי.
שיעור זה בחלקו הראשון מתמקד במודעות של כיווץ והרפיה כשהדגש הוא קינזיולוגי גופני.
החלק השני של השיעור מאפשר מודעות של ביצוע רגשי תנועתי על פי מנעד רגשות ועוצמות משתנות כאשר המטרה הסופית היא להוביל את התלמידים מתוך ההתנסויות השונות לוויסות רגשי מתוך התנועה.
שיעור זה מותאם ללמידה מרחוק וכן ללמידה פרונטלית.

מהלך השיעור / הפעילות:

1. המורה תקרין את הסרטון להרפיה וכיווץ של ג'קובסון כאן
2. המורה תבחר בשני מנחים מתוך הסרטון ותתרגל כל מנח בעוצמות שונות ולמשכי זמן משתנים, לדוגמה: כיווץ חזק למשך 5 שניות והרפיה מהירה, כיווץ והרפיה לסירוגין במשכי זמן קצרים (פמפום).
3. המורה תלמד משפט תנועתי של שתי שמיניות (16 ספירות) ותשתדל להדגימו באופן ניטרלי וללא מוזיקה (ניתן להיעזר במטרונום).
4. המורה תבחר בארבעה רגשות שונים (אהבה, כעס, שמחה ועצב) ותבקש בכל פעם מהתלמידים לבצע את הקטע התנועתי שלמדו בהתאם לרגש שבחרה.

*מערך השיעור כתוב בלשון נקבה אך מופנה לשני המינים.

5. המורה תבקש מהתלמידים לבחון בכל פעם מה קורה לגוף בעת ביצוע הריקוד. לדוגמה: רגשות היוצרים כיווץ, סגירה של מנחי הגוף או של התנועה, מתח שרירי וכד'. לעומת ביצוע של רגשות שתגובת הגוף אליהן הפוכה - הרפיה , תנועה ארוכה, רכה וכד'.
6. המורה תנחה את התלמידים באינטונציה משתנה לבצע את המשפט התנועתי ולעבור מרגש לרגש (לחישה/ צווי וכד').
7. המורה תבקש מהתלמידים לבחור ברגש אחד ולבצע את הקטע התנועתי בהתאם לרגש שבחרו על פי מנעד עוצמה משתנה בהנחיית המורה. (הבעה בצורה חלשה, חזקה ביותר, רמה מתונה של אותו רגש). יש לסיים את התרגיל בעוצמת ביצוע בינונית להמחשת האיזון. שימו לב, ניתן לבצע לאותו רגש מספר ביצועים על פי מנעד עוצמה משתנה.
   לדוגמה: מנעד מ-1 עד 5. כאשר 1 בעוצמה חלשה ו-5 בעוצמה חזקה.
8. דיון ורפלקציה: שאלה אחת לבחירה:
   א. איזו עוצמת תנועה הייתה הכי נוחה לכם לביצוע?
   ב. מה הרגשתם בעת הביצוע של אותה תנועה?
   ג. מה עזר לכם להגיע לביצוע תנועתי מאוזן?

קישור/משפט/דוגמה לפעילות:

שיטת ג'קובסון.

השלט הרגשי שלי - מה זה ויסות רגשי.

היבטים מתכנית הלימודים החדשה:

ערך: יצירתיות, ביטוי אישי, איכות חיים.

מעורבות: התלמידות לוקחות חלק פעיל במהלך השיעור.

רלוונטיות: חיזוק תחושת החוסן במצב חירום באמצעות מודעת לרגשות וביטויים הפיזי בתנועה.

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

*מערך השיעור כתוב בלשון נקבה אך מופנה לשני המינים.