

נושא השיעור: משלבים יוגה ומחול

גיל התלמידים: א' – ו'.

אוכלוסיית יעד: חינוך מיוחד.

משך הזמן: 30-45 דק'.

אופן הלמידה: למידה פרונטלית או מרחוק.

שמות היצירות ויוצריהם: לבחירת המורה.

מטרות השיעור:

- לחזק את תחושת החוסן של התלמידים באמצעות שילוב שיטות סומטיות (יוגה) בשיעורי המחול.
- לקדם ביצוע תנוחות ומנחים מתוך היוגה, כאמצעי להגברת הריכוז, ה בגוף והאיזון הרגשי והפיזי של התלמידים.

הנחיות למורה:

מעריך שיעור זה משתמש בתנוחות מתוך עולם ה"יוגה" על מנת לחדד ולהדגיש באופן ויזואלי את השליטה במנחים השונים בגוף. באמצעות שילוב נשימה מודעת וביצוע התנוחות השונות, המורה תנסה להראות לתלמידים דרך נוספת להירגע, לשמור על איזון בגוף ובנפש, ריכוז ובעיקר ליהנות. ניתן להשתמש בכל שלבי המעריך או בחלק ממנו, זאת בהתאם לגיל, לרמת תפקוד, ולקצב ההתקדמות של התלמידים.

מהלך השיעור/הפעילויות:

- פתיחה: המורה תספר לתלמידים כי היוגה התפתחה בעיקר כדרך רוחנית המשלבת בתוכה טכניקות ותרגולים שמטרתם להוביל לכדי ריכוז, רוגע, ושמירה על איזון בין הגוף והנפש.
- המורה תקרין או תראה ארבע כרטיסיות המייצגות תנוחות שונות מעולם היוגה ותנחה את התלמידים על פי השלבים הבאים:

א. הצגת הכרטיסייה הראשונה:

1. המורה תבצע פעמיים הדגמה של התנוחה המתוארת בכרטיסייה.
פעם בביצוע לא מדויק ופעם נוספת בביצוע מדויק ותשאל את התלמידים באיזו מן ההדגמות היא ביצעה חיקוי נכון לתנוחה.
2. המורה תדגים שוב את התנוחה בביצוע לא מיטבי ותבקש מהתלמידים להציע פתרונות כיצד עליה לבצע נכון את התנוחה (ניתן לתקן פיזית את תנוחת המורה או להציע הצעות מילוליות לשיפור).
3. המורה תבקש מכלל התלמידים לנסות ולהתחקות אחר תנוחת הכרטיסייה בעצמם.

ב. הצגת הכרטיסייה השנייה:

1. המורה תשאל מי מהתלמידים מוכנים להדגים את התנוחה השנייה ותבחר בשני תלמידים שידגימו.
2. המורה תבקש מהתלמידים להציע הצעות לחידוד ושיפור התנועה של המדגימים ותתקן אותם על פי הצעות התלמידים. במידה וההדגמה לא מצריכה תיקון, תבקש המורה מהתלמידים לתאר מדוע הביצוע של התלמידים מדויק (זאת כדי להבליט את אופן הביצוע הנכון לתנוחה).
3. המורה תבקש מכלל התלמידים לבצע את תנוחת הכרטיסייה.

ג. הצגת הכרטיסייה השלישית:

1. המורה תבקש מכל התלמידים לבצע את תנוחת הכרטיסייה המוצגת ותתקן את התלמידים במידת הצורך.
2. המורה תבקש בכל פעם להגיע לביצוע התנוחה ממנחים שונים (מעמידה, מישיבה ומשכיבה).

ד. הצגת הכרטיסייה הרביעית:

1. המורה תבקש מהתלמידים לבצע את התנוחה המוצגת.
2. המורה תלמד או תתזכר במידה והתלמידים כבר מכירים את כיווני ארבע החזיתות השונות מכתב התנועה "אשכול וכמן".
3. המורה תבקש מהתלמידים לבצע מספר פעמים את התנוחה, בכל פעם בחזית אחרת לבחירתה (חזיתות: 0,2,4,6). לאחר כל ביצוע יחזרו התלמידים לעמידת מוצא או ישיבה בחזרה לחזית 0 (מול המורה).

4. המורה תציג את ארבע הכרטיסיות על פי סדר התרגול שביצעו במהלך השיעור, ותבקש מהתלמידים לבצע ברצף את ארבע התנוחות, תוך שהיא מנחה אותם במעברים תנועתיים ממנח אחד לשני, עד לכדי ביצוע תנועתי רציף של כלל התנוחות.
5. המורה תשמיע מוסיקה ותבקש מהתלמידים לנוע ברצף התנוחות שתרגלו בסעיף הקודם על פי אופי המוסיקה. יש לבחור מראש חמש מנגינות שונות על פי הן ינועו התלמידים.
6. משחק "גלגל התנוחות" (במידה ונותר זמן):
המורה תפעיל את סיבוב "גלגל התנוחות" וכל תלמיד בתורו יאמר למורה מתי להפסיק את סיבוב הגלגל. בהתאם לתנוחה שיצאה התלמידים ינסו להתחקות אחר התנועה שהוגרלה.
7. הרפיה:
- המורה תבקש מהתלמידים למצוא תנוחה בישיבה או שכיבה שנוחה להם בה יצטרכו לשהות מבלי לזוז מספר שניות. יש לחזור על הנחייה זו מספר פעמים כאשר בכל פעם המורה תנסה להגדיל את טווח הזמן (בין 5-20 שניות).
- מומלץ בשיעור העוקב להתמקד במעברים בין התנוחות שתורגלו.

קישור/משפט/דוגמה לפעילות:

[גלגל יוגה לילדים.](#)

[כרטיסיות לפעילות יוגה.](#)

המלצה לספר בנושא יוגה: "[יוגה חיות](#)". מאת: לורנה פיאלונגה.

היבטים מתכנית הלימודים החדשה:

ערך: בריאות, מסוגלות, איכות חיים.

מעורבות: התלמידים לוקחים חלק פעיל במהלך השיעור.

רלוונטיות: חיזוק תחושת החוסן באמצעות שילוב שיטות סומטיות בשיעור הריקוד.

רכיבי ליבה מהתכנית: שפה, ידע גוף וטכניקה, איכות חיים.