

נושא השיעור: "הא! הא! הכוח שלנו" – כוחנו באחדותנו"

רוקדים בהשראת ריקוד שבט ה"האקה"

גיל התלמידים: א' – ו'.

אוכלוסיית יעד: חינוך מיוחד.

משך הזמן: 45 דק'.

אופן הלמידה: למידה פרונטלית.

שמות היצירות ויוצריהם: לבחירת המורה.

מטרות השיעור:

- לחזק את תחושת החוסן של התלמידים באמצעות עבודת צוות וחיזוק תחושת השייכות.
- לפתח מיומנות של יצירה, זיכרון תנועתי וקצב בהשראת ריקוד ה"האקה".

הנחיות למורה:

ריקוד ה"האקה" הוא ריקוד פולחני שנרקד על ידי בני שבט המאוריים, ילידי ניו זילנד. מקורו באגדת ריקודו הנמרץ של בנו של אל השמש ואשתו הקיץ והוא למעשה חגיגה של חיים. הריקוד מבטא גאווה, כוח ואחדות. הוא מבוצע במגוון אירועים חברתיים הקשורים בגלגל החיים, בקבלת פנים לאדם חשוב, חגיגה לכבוד הישג וגם כאתגר לפני לחימה ובו ביטוי פיזי הכולל צעקות, תנועות ידיים גדולות והבעות פנים מאיימות שיכולות להפחיד ולהעיד על האומץ וכוחה של הקבוצה. ריקוד ההאקה התפרסם בעולם גם בזכות קבוצת הרוגבי של ניו זילנד שנוהגת לרקוד אותו לפני כל משחק על מנת להפחיד את היריב. כמו כן, השבט השתתף בהפגנת תמיכה בישראל שהתקיימה בניו זילנד, בו מצולמים גברים הרוקדים את ריקוד ה"האקה".

מהלך השיעור / הפעילות:

- המורה תקרין לתלמידים חלק מסרטון הריקוד ה"האקה" המסורתי או בביצוע של קבוצת שחקני הרוגבי (בהתאם לאוכלוסיית התלמידים וגילם) ותדגיש במהלך הצפייה את העוצמה בתנועות המבצעים, את רוח הקרב ואת כוח אחדות הקבוצה הקיימים בעת ביצוע התנועות.
- המורה תקרין בשנית את הסרטון בביצוע שחקני נבחרת ניו זילנד ברוגבי, ויחדיו ינסו להתחקות אחר תנועות המבצעים.
- המורה תעודד את התלמידים להדגים תנועות הזכורות להם מהסרטון ולהציע תנועות נוספות המדגישות כוח ואומץ.
- המורה יחד עם התלמידים יבנו קטע תנועתי המשלב בין תנועות התלמידים לתנועות מהסרטון בו צפו תוך שילוב קולות לחלק מהתנועות.

מערך השיעור מופנה לכלל המינים

5. המורה תחלק את הקבוצה לשניים ותסדר את הקבוצות זו מול זו לביצוע הרצף שחיברו. כל קבוצה תבצע בתורה, כאשר הקבוצה הצופה תנסה לעמוד איתן מבלי לזוז. מומלץ לבצע מספר פעמים את ההדגמות ולאפשר לכל קבוצה להדגים לפחות שלוש פעמים.

6. דיון ורפלקציה:

המורה תעודד שיח קבוצתי רפלקטיבי בעזרת אחת מהשאלות הבאות:

- א. מתי הרגשתם יותר את עוצמת התנועה, בזמן חיקוי הסרטון או בזמן ביצוע יחד עם חבריכם לקבוצה?
- ב. איך הרגשתם כשהשמעתם קול יחד עם התנועה? האם השמעת קול יחד עם התנועה, גרמה לכם לשחרור, לחיזוק עוצמת התנועה או לתחושה שונה? ספרו לי.
- ג. איך הרגשתם כצופים בזמן שהקבוצה המדגימה רקדה?
(האם הצלחתם לעמוד מבלי לזוז? האם הרגשתם את כוחה של הקבוצה המבצעת וכיצד?).

קישור/משפט/דוגמה לפעילות:

[לצפייה בריקוד ה"האקה" המסורתי.](#)

[ריקוד ה"האקה" בביצוע קבוצת שחקני רוגבי.](#)

[ריקוד ה"האקה" - מתוך הפגנת תמיכה בישראל שהתקיימה בניו זילנד.](#)

היבטים מתכנית הלימודים החדשה:

ערך: חברה ותרבות, ביטוי אישי, איכות חיים.

מעורבות: חיזוק תחושת החוסן של התלמידים באמצעות תחושת שייכות וכוח הקבוצה.

רלוונטיות: שכלול מיומנויות תנועה וקצב.

רכיבי ליבה מהתכנית: שפה, חברה ותרבות, איכות חיים.