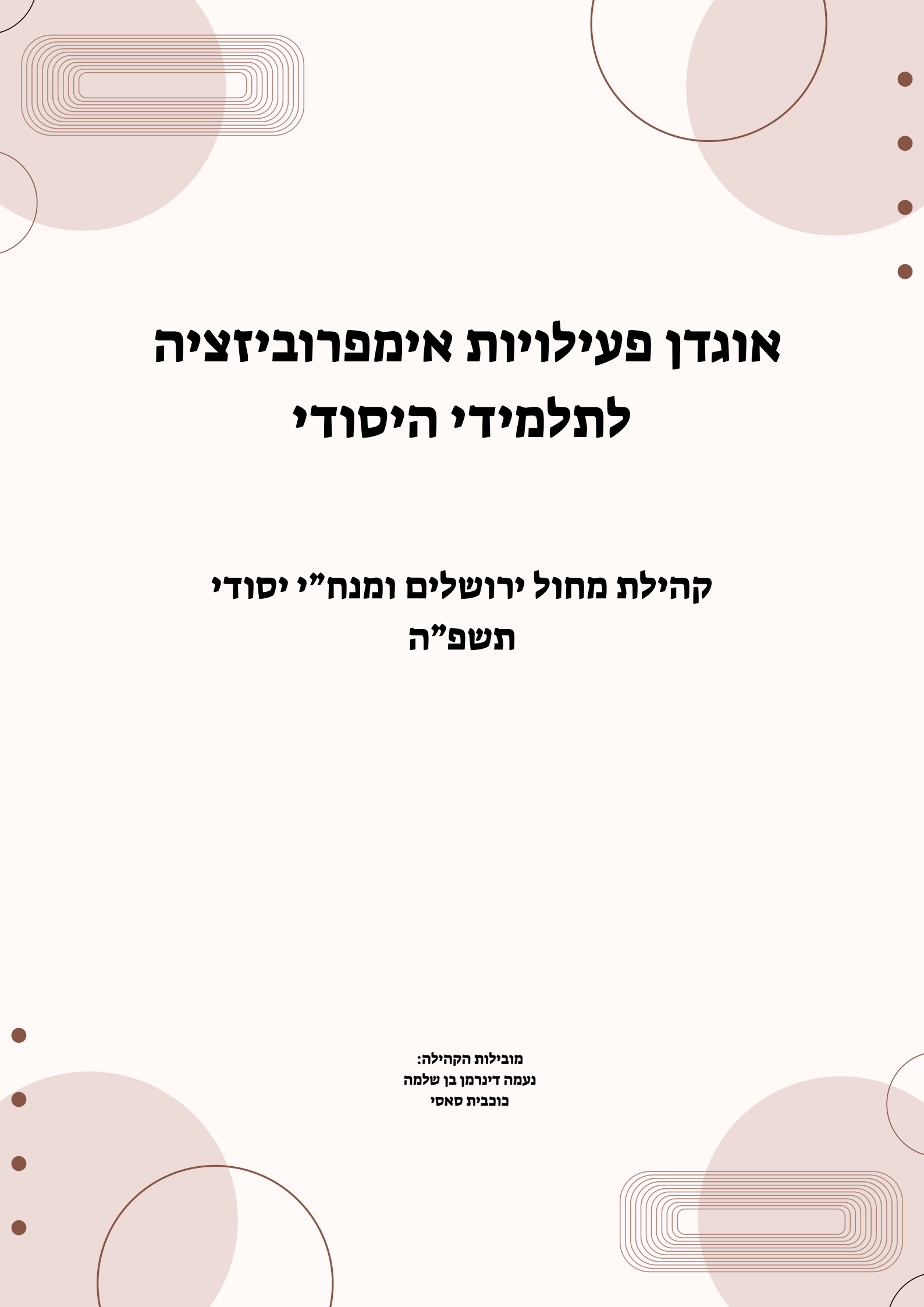




אוגדן פעילויות אימפרוביזציה לתלמידי היסודי

**קהילת מחול ירושלים ומנח"י יסודי
תשפ"ה**

מובילות הקהילה:
נעמה דינרמן בן שלמה
כוכבית סאסי

בסיסים וסביבוני מלך אידלמן

גיל התלמידים: א-ב (ניתן להתאים לכיתות ג-ד).

משך הזמן: שני שיעורים, 45 דק כל אחד.

שמות היצירות ויוצריהם: מוסיקת חנוכה קופצנית ושמחה.

עזרים נלווים: סביבוני מסוגים שונים (מצייר, עם אורות, מנגן), כסא להמחשה.

מטרות השיעור:

- ללמוד ולפתח חקירת הגוף על ידי חיפוש בסיסים שונים.
- לעודד מחשבה יצירתית ועצמאית בנושא הסתובבות.
- ליצור שיעור תנועה מהנה בהקשר החג.

הנחיות למורה

השיעור מחולק לשני חלקים הנלמדים בשני מפגשים נפרדים. השיעור משלב חקירת הגוף עם האווירה החגיגית של חנוכה תוך שימוש בסביבון כאמצעי הוראה מרכזי. הילדים יחקרו דרכים שונות להסתובב ויבינו את המושג "בסיס" בתנועה.

תיאור הפעילות:

שיעור ראשון: אימפרוביזציה עם הסתובבות

- המורה מציגה בפני התלמידים סוגים של סביבוני שונים מצייר, עושה אורות, מנגן, עשוי מחומרים שונים ועוד. המורה תסביר לתלמידים שכפי שיש לנו סביבוני שונים, כך גם אנחנו נהיה סביבוני שונים עכשיו. הנחיה לתלמידים: כל אחד יעצום עיניים ויחשוב על סביבון שהוא היה רוצה להיות - מנגן? רוקד? מעץ? סביבוני אישיים: כשהמוסיקה מתנגנת התלמידים מראים את הסביבוני שבחרו, כשהמוסיקה נעצרת הסביבון נח על הרצפה. המורה צופה ומזהה ילדים עם רעיונות מעניינים ושונים.

3. משחק "מלך הסביבוני":

הסבר הוראות המשחק:

כשהמוסיקה מתנגנת התלמידים מסתובבים כסביבוני, כשהמוסיקה נעצרת התלמידים "ישנים ונחים".

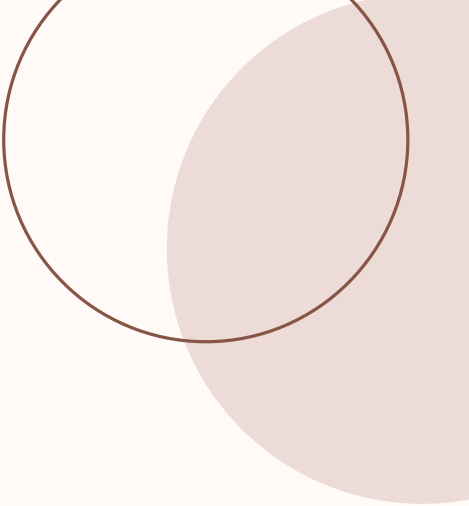
המורה מכריזה על מלך/מלכת הסביבוני לפי האופן שבו הסתובבו / נחו על הרצפה.

כל שאר התלמידים מעתיקים את הסביבון של המלך/המלכה

במחזור הבא התלמידים חוזרים לסביבון האישי שלהם.

4. סיכום והכנה לשיעור הבא:

המורה תסכם עם התלמידים ותשאל מה הם למדו על תנועת הגוף דרך הסביבוני?



שיעור שני: בסיסים וסביבונים

1. חימום:

המורה תשאל את התלמידים "על מה למדנו בפעם הקודמת?"
משחק קצר של "מלך הסביבונים" לריענון הזיכרון.

2. למידת המושג "בסיס": המורה תעודד דיון ותשאל את התלמידים מי יודע מהו בסיס? האם אתם מכירים מילים שקשורות לבסיס?

דוגמאות: בסיס של עוגה, בסיס צבאי, בסיס של בניין.
ניתן להשתמש בכיסא להמחשה ולבחון על מה הכיסא עומד.
המורה תסביר גם לבני אדם יש בסיס החלק שעליו עומד שאר הגוף.

3. חקירת בסיסים שונים בגוף:

המורה תנחה את התלמידים לשנות את בסיס הגוף שלכם ולעבור בין בסיסים שונים. לדוגמא: עמידה על ברכיים, על אגן, על ידיים ועוד. התלמידים חוקרים, בודקים ולוקחים דוגמאות זה מזה.

4. סביבון כדוגמה:

הצגת סביבון אמיתי, התלמידים יסובבו את הסביבון וינתחו את התנועה שלו והנפילה שלו. המורה תנחה אותם לבחון את הבסיסים שלו, כאשר מסתובב וכאשר נופל.

5. דיון ורפלקציה שאלה לבחירה:

1. אילו בסיסים נוספים יכולים להיות לגוף שלנו?

2. מה ההבדל בין הבסיסים של הסביבון כאשר הוא מסתובב וכאשר נופל?

שיתוף פעולה ועבודת צוות מאת איריס דור

גיל התלמידים: א-ב.

משך הזמן: 30 דק.

שמות היצירות ויוצריהם: להחלטת המורה.

עזרים נלווים: כדורים, מכשולים למסלול.

מטרות השיעור

1. פיתוח קואורדינציה, זריזות וסיבולת קלה.

2. חיזוק תקשורת והקשבה.

3. הגברת תחושת ההצלחה.

הקדמה

השיעור מתמקד בשיתוף פעולה ועבודת צוות באמצעות פעילויות גופניות מהנות. במהלך השיעור התלמידים ילמדו לעבוד יחד, להקשיב זה לזה ולפתח מיומנויות חברתיות תוך כדי פעילות גופנית. יש להתמקד ביצירת אווירה חיובית ותומכת.

תיאור הפעילויות

1. חימום: משחק "מחיאות כיוונים"

התלמידים עומדים במעגל, המורה מכוונת לכיוונים שונים ומוחאת כפיים. התלמידים מחקים את הכיוון ומוחאים כפיים. ניתן להעלות את הקצב בהדרגה, בהתאם לקבוצה.

2. א. מעגל העברות:

התלמידים יושבים במעגל ומעבירים ביניהם כדור בדרכים מגוונות לבחירתם, למשל: מעל הראש, מתחת לרגליים, בסיבוב סביב הגוף, בשינוי כיוון ועוד.

ב. מסלול משותף:

התלמידים יעבדו בזוגות, מעבר מסלול מכשולים תוך שמירה על קשר עם כדור כל זוג חייב לעבור יחד ולשמור על הכדור שלא ייפול. החלפת תפקידים בין בני הזוג לאחר חמש דקות המורה תנחה את התלמידים להחליף בין התפקידים.

3. הרפיה: מתיחות קצרות מתיחות ידיים למעלה, מתיחות רגליים, נשימות יחד.

4. דיון ורפלקציה שאלה לבחירה:

א. איזו דרך חדשה למדתם שהגוף יכול לפעול עם הכדור?

ב. איך הרגשתם כשעבדתם יחד?

יצירת קשר בדרך שאינה מילולית מאת רוני נילי גרין

גיל התלמידים: ג' חינוך מיוחד (כיתת תקשורת).

משך הזמן: 45 דק.

עזרים נלווים: חישוקים ונודלס.

מטרות

- שכלול היכולת ליצור תקשורת לא מילולית.
- פיתוח מיומנויות אלתור וחשיבה יצירתית.
- שיתוף פעולה, משחק שיתופי ויחסי גומלין.

הקדמה

השיעור מיועד לכיתת תקשורת עם דגש על יצירת חיבורים טבעיים וספונטניים בין התלמידים. המורה תאפשר זרימה טבעית של הפעילות. המטרה היא לפתח תקשורת לא מילולית ויכולת שיתוף פעולה באמצעות משחק משותף.

עקרונות מנחים להוראה:

- מרחב מוגדר ומצומצם להגברת הסיכוי לשיתוף פעולה.
- פעילות הכוללת את כלל התלמידים.
- יצירת חיבורים טבעיים בזרימה ללא הוראות מפורשות.
- עידוד תקשורת בשתיקה ובקשר עין.

מהלך הפעילויות

- המורה מסבירה לתלמידים באופן גלוי את מטרת הפעילות: ליצור משחק משותף או פעילות משותפת שאתם מייצרים בעצמכם. המורה תציג לתלמידים את החישוקים והנודלס.
- הגדרת המרחב והחוקים: הגדרת מרחב מצומצם לפעילות, הסבר ודגשים: יש לשתף את כולם וליצור קשר עין אתם יוצרים את המשחק עם החישוקים והנודלס.
- פעילות חופשית עם החומרים: התלמידים מתחילים לחקור את החומרים, המורה צופה ומאפשרת זרימה טבעית. המורה תעודד את התלמידים ליצירת קשר עין, שיתוף פעולה ספונטני יצירתיות והמצאה.
- התפתחות המשחק השיתופי: התלמידים מפתחים משחק בעל חוקים סדורים או פעילות משותפת. המורה מעודדת המשכיות והרחבה של הרעיונות שמתפתחים.
- דיון ורפלקציה שאלה לבחירה: א. כיצד החלטתם על חוקי המשחק? ב. איך הרגשתם להשתמש בחפצים באופן חופשי?

הפכים מאת דנה ארנון

גיל התלמידים: ה-ו.

משך הזמן: 1-2 יחידות הוראה, 45 דק' כל אחת.

שמות היצירות ויוצריהם: לבחירת המורה.

עזרים נלווים: מחשב ומקרן, כרטיסיות עם מאפייני הפכים, מוסיקה מתאימה.

מטרות השיעור

1. לחקור את מושג ההפכים באמצעות תנועה.

2. לעודד יצירתיות בקרב התלמידים.

3. לחזק את הביטחון העצמי בתנועה.

הקדמה

המושג "הפכים" מתבסס על ניגודים תנועתיים שמאפשרים למשתתפים להבין את הגוף שלהם ואת יכולותיו בצורה מעמיקה יותר. הפעילות מאפשרת למשתתפים לחקור את ההפכים בתנועה בצורה חווייתית ויצירתית.

תיאור הפעילויות

1. הצגת הפעילות לכיתה וחימום:

המורה תסביר את מהלך השיעור ותתחיל בחימום קצר. התלמידים ינועו במרחב בתנועות בסיסיות הליכה, ריצה קלה, מתיחות פשוטות ועוד. המורה תסביר לתלמידים שעליהם לנוע במרחב בצורה חופשית על פי ההוראה שלהם להפכים: אחורה-קדימה, מהר-לאט, גבוה-נמוך ועוד.

2. גוף השיעור:

א. עם המוסיקה ינועו התלמידים במרחב על פי הוראות משתנות של המורה. בבית ספר יסודי כדאי לחשוף ולהדגים בפני התלמידים את מגוון אפשרויות התנועה שמאפשר כל מאפיין וכך להרחיב את מנעד תנועותיהם.

ב. התלמידים יתנסו ביצירת פסלים למאפייני תנועת ההפכים שהתנסו בהם.

ג. המורה תחלק את התלמידים לזוגות ותנחה אותם לבנות רצף תנועתי שעוברים בו ממצב למצב מגבוה לנמוך, מכיוון למתיחה, מקדימה לאחור וכו'.

3. הצגה במליאה: הזוגות יראו את הרצפים שלהם.

4. סיכום ורפלקציה:

א. האם גיליתם משהו חדש על הפכים?

ב. מה לדעתכם היה מאתגר בשיעור?

פסלים בנושאים לחג החנוכה מאת סיגל ברנע

גיל התלמידים: ג'.

משך הזמן: 45 דק.

שמות היצירות ויוצריהם: שירי חנוכה לבחירת המורה, עזרים נלווים: מחשב ומקרן, חישוקים, כדורים, מטפחות.

מטרות השיעור

1. ללמוד את המושגים "אימפרוביזציה" ו"פסל בנושאי".
2. להכיר את סמלי חג החנוכה דרך תנועה.
3. לפתח את יכולת ההבעה אישית והקבוצתית באמצעות התנועה ואביזרים.

הקדמה:

הנושא מתייחס לחג החנוכה ולסמליו השונים. דרך אימפרוביזציה תנועתית ויצירת פסלים בנושאים התלמידים יבינו את משמעות החג ויחשפו לכלים של יצירה תנועתית. ניתן להשתמש במילים נרדפות כמו: יצירה ספונטנית, פיסול בתנועה, הקפאת תנועה.

תיאור הפעילויות

1. פתיחה וחימום : המורה תתחיל את השיעור בחימום קצר תוך השמעת מוזיקה חגיגית ברקע. התלמידים יתיישבו במעגל והמורה תספר בקצרה את סיפור חג החנוכה. לאחר מכן חימום תנועתי: "איך הגוף שלנו זז כדי לספר את סיפור החנוכה?" התלמידים יציגו תנועות של הדלקת נר, סיבוב סביבון, חיפוש כד שמן וכדומה.
2. חקירה אישית עם אביזרים : המורה תחלק לכל תלמיד אביזר (חישוק, כדור או מטפחת) ותבקש מהם לחקור כיצד ניתן ליצור תנועה המייצגת סמל מהחג, לדוגמא: מטפחת בתור להבה של נר, חישוק כסביבון, כדור ככד שמן.
3. עבודה בזוגות : התלמידים יתחלקו לזוגות ויצרו "פסל זוגי" ברוח חג החנוכה תוך שילוב האביזרים. המורה תנחה ותציע רעיונות: החישוק יהיה החנוכייה והילדים יהפכו לנרות, זוג אחד יציג את המכבים והשני את היוונים ועוד.
4. עבודה קבוצתית : המורה תחלק את התלמידים לקבוצות (4-5 תלמידים בקבוצה). כל קבוצה תיצור פסל קבוצתי המשלב את הסמלים והסיפורים מהחג תוך שימוש באביזרים. ניתן להשמיע מוסיקת חג ברקע.
5. הצגה במליאה והסבר מושגים : כל קבוצה תציג את הפסל הקבוצתי שלה. המורה תסביר את המושגים "אימפרוביזציה" ו"פסל בנושאי" ותשאל את התלמידים כיצד הפעילות מתחברת למושגים הללו.
6. דיון ורפלקציה, שאלה אחת לבחירה: מה גיליתם על עצמכם כאמנים בתנועה? איך העבודה הקבוצתית עזרה לכם ליצור פסל יותר מעניין?

משחק זיכרון בתנועה מאת אביבית בודינצקי

גיל התלמידים: ב'.

משך הזמן: 45 דק'.

שמות היצירות ויוצריהם: מוזיקה אינסטרומנטלית קצבית לבחירת המורה.

עזרים נלווים: מחשב ורמקול.

מטרות השיעור

1. לשכלל מיומנויות של קשב, ריכוז וזיכרון.

2. לפתח את יכולת השליטה ברצף תנועתי.

3. ללמוד צורות התקדמות שונות במרחב.

הקדמה

הנושא מתייחס לפיתוח מיומנויות קוגניטיביות דרך תנועה. המשחק מאפשר למידה באופן חווייתי, מהנה וממושך. התלמידים ילמדו לזכור רצף תנועות, לבצע אותן לפי הנחיות ולבנות רצף אישי. המשחק משלב בין זיכרון מילולי (מספר) לזיכרון תנועתי (ביצוע). ניתן להשתמש במילים נרדפות כמו: זכירה, חזרה, רצף.

תיאור הפעילויות

1. חימום: המורה תתחיל את השיעור בחימום קצר תוך השמעת מוזיקה אינסטרומנטלית קצבית. התלמידים יתקדמו במרחב בהליכה לכל הכיוונים, בליווי המוזיקה, תוך שמירה על מרחב אישי ומניעת התנגשויות.

2. למידת צורות התקדמות שונות:

א. המורה תנחה את התלמידים להתקדם במרחב בצורות התקדמות שונות: הליכה על הכריות "רלווה", צעדי רדיפה "שסה", דילוגים, קפיצות על שתי רגליים, קפיצה על רגל אחת ועוד. המורה תדגים כל תנועה ותבקש מהתלמידים לחזור עליה.

ב. למידת רצף תנועות ממוספרות, המורה תלמד את התלמידים את הרצף הממוספר:

1. הליכה

2. סיבוב

3. צעדי רדיפה

4. דילוגים

5. קפיצות על שתי רגליים

6. קפיצה על רגל אחת

התלמידים יחזרו על הרצף מספר פעמים עד שיזכרו אותו.

3. משחק הזיכרון הקבוצתי:

המורה תקרא מספר, והתלמידים יבצעו את התנועה המתאימה. לדוגמה: "3" צעדי רדיפה. המורה תשנה את הקצב ותקרא מספרים שונים באופן אקראי כדי לאתגר את הזיכרון.

4. יצירת רצף תנועתי אישי:

התלמידים יבחרו 3-4 תנועות מהרשימה ויבנו רצף תנועתי אישי. עליהם לזכור את הרצף שיצרו ולתרגל אותו.

5. הצגות במליאה:

התלמידים יציגו במליאה את הרצף התנועתי האישי שיצרו. שאר התלמידים יצפו ויעודדו.

6. דיון ורפלקציה שאלה לבחירה:

1. מה עזר לכם לזכור את התנועות?

2. צפי מה בחרתם את רצף התנועות האישי?

ביטוי בדיבור, מקצבים ותיפוף גוף מאת הלל ברונו

גיל התלמידים: ג'-ד'.

משך הזמן: 30 דקות.

עזרים נלווים: מוסיקה רקע נעימה.

מטרות השיעור

1. לחזק את הקשר בין רגש למילה לתנועה.
2. לפתח מיומנויות קצביות ומוסיקליות.
3. לעודד ביטחון עצמי ויכולת הבעה.

הקדמה

השיעור מיועד לאפשר לילדים להתבטא רגשית דרך שילוב של דיבור, מקצב ותנועה. בגילאים אלה הילדים מלאי רגשות ולא תמיד קל להם להתבטא במילים בלבד. השילוב עם תנועה ומקצב מאפשר להם ביטוי מלא יותר. המוסיקליות המפותחת והתמימות הטבעית בגילאים אלה מאפשרת התנסות חופשית מבלי לשפוט.

תיאור הפעילויות

1. חימום: התלמידים יתבקשו להסתובב בחדר ולחלק את שמם להברות. לכל הברה הם ימצאו תנועה קצבית למשל: תיפוף על הגוף, מחיאות כפיים, רקיעה ברגליים, תנועות יצירתיות אחרות. בהמשך ניתן לחזור על הברה אחת ועל התנועה שלה כמה פעמים ליצירת דפוס קצבי.
2. גוף השיעור:
 - המורה תנחה את התלמידים לבחור משפט המורכב משלוש עד ארבע מילים שהיה רוצה להגיד למישהו, למשל: לעצמו, לעולם, לאמא ועוד.
 - א. מציאת המוסיקליות של המשפט.
 - ב. התאמת תנועה קצבית לכל מילה (ואפשר לכל הברה).הערה למורה: ניתן לחזור על כל מילה/הברה כמה פעמים, התנועה צריכה לחזק את הכוונה הרגשית של המשפט כל ילד יזכור את המשפט המילולי והתנועתו שלו.
3. צפייה ושיתוף: המורה תנחה את התלמידים להציג את המשפט שלהם.
4. סיכום ורפלקציה שאלה לבחירה:
 1. איך היה לכם להמציא תנועה למילים?
 2. האם התנועה חיזקה את המילים בעיקר במילים המבטאות רגשות?
 3. האם חזרתיות על מילה הוסיפה יותר משמעות למשפט שלכם?

בניית קומבינציה דרך אימפרוביזציה מאת יעל והבה

גיל התלמידים: ה'-ו' (בנות).

משך הזמן: 45 דקות.

שמות היצירות ויוצריהם: מוסיקה נעימה להחלטת המורה.

עזרים נלווים: מערכת שמע.

מטרות השיעור

- לפתח את יכולת האלתור והשימוש באימפרוביזציה
- העלאת ביטחון עצמי ומציאת נקודות חוזק אישיותיות.

הקדמה

השיעור מיועד לסכם תקופת הכנה לחג חנוכה המסמל אור. השיעור מאפשר לתלמידות לחקור ולהביע את האור הפנימי שלהן דרך תנועה ואימפרוביזציה, תוך בניית קומבינציה אישית ייחודית.

תיאור הפעילויות

- חימום: התלמידות נעות לצלילי המוסיקה. המורה אומרת שם של איבר גוף והתלמידות "מאירות" את האיבר ומניעות אותו על פי הקצב המוזיקלי. כאשר המוסיקה נעצרת התלמידות מבצעות מתיחה של אותו איבר לכמה שניות, כאשר המוסיקה ממשיכה ממשיכות לנוע עד להוראה של האיבר הבא.

- עבודה עם "פנסים דמיוניים"
כל תלמידה מתמקמת בחלל באופן חופשי ומדמיינת שהיא נמצאת בחדר מרובע עם 1-36 פנסים (לא חייבת להשתמש בכולם). המורה תנחה את התלמידות לבחור היכן למקם כל פנס:
מסביבה (הפנסים מאירים אותה)
עליה (הפנסים מאירים ממנה החוצה)
א. המורה תנחה את התלמידות לגעת ב"פנסים הדמיוניים" עם איברים שונים: ראש, מרפק, אגן, בית חזה, כף רגל ועוד.
ב. תנועה חופשית: כל תלמידה נוגעת בפנסים עם איברים שונים על פי בחירתה תוך כדי תנועה רואה להיכן מוביל אותה המגע בפנס מבחינה תנועתית ממשיכה לאלתר בהשראת המגע.
ג. יצירת רצף תנועתי מתוך האימפרוביזציה בסעיף הקודם.
ניתן לאפשר בחירה: האם לתת דגש למשמעות הפנס בצורה עמוקה הרובד הפנימי, או להתייחס לפיזיות של התנועה הרובד החיצוני.

- סיום השיעור הצגה ושיתוף:
כל תלמידה יכולה לבחור להציג את הקומבינציה שלה בפני הכיתה:
שלב א': סימון מיקומי הפנסים שבחרה באמצעות היד.
שלב ב': הצגת הקומבינציה התנועתית.

הערה למורה: יש לנהל ברגישות את שלב הצגת התוצרים ולמצוא את הדרכים להעלאת הביטחון העצמי בקרב התלמידות.

רמות גובה וכיוונים מאת הילה ונדר קורזא'ק

גיל התלמידים: א'-ב'.

משך הזמן: 45 דקות.

שמות היצירות ויוצריהם: מוסיקה מתאימה לתנועה - להחלטת המורה.
עזרים נלווים: שקיות שעועית (שקית לכל תלמיד), בידורית.

מטרות השיעור

- ללמוד הבדלים בין רמות גובה וכיוונים במרחב.
- לפתח מיומנויות גופניות של: שיווי משקל, חיזוק שרירים וקואורדינציה.
- לחזק את הביטחון עצמי ויכולת עבודה בצוות.

הקדמה

השיעור מיועד לכיתות א'-ב'. כיוונים ורמות גובה הוא נושא המאפשר לילדים להביא לידי ביטוי את הדמיון שלהם, מאפשר יותר חופש בתנועה ומאפשר ללמוד בצורה חווייתית. השיעור בנוי על אימפרוביזציה המדרגת מעבודה אישית דרך עבודת זוגות לעבודה קבוצתית.

תיאור הפעילויות

- חימום: ריצה חופשית במרחב בזמן שהמוזיקה מתנגנת, תוך כדי מעבר בין צורות התקדמות שונות:
 - כיוונים: קדימה, אחורה, ימינה, שמאלה, בסלאלום
 - רמות גובה: להתקדם כמה שיותר נמוך, בינוני, גבוההמורה מבקשת ממספר תלמידים לשתף בצורות התקדמות שונות. המורה שואלת את הילדים על ההבדל בין צורות התקדמות שונות (גובה וכיוון) על מנת לתמלל את נושא השיעור.
- המורה תחלק לכל תלמיד שקית שעועית.
 - התלמידים יבצעו תרגילים עם השקית באופן אישי לפי הנחיית המורה.
 - הליכה עם השקית על הראש
 - הליכת ארבע עם שקית על הגב
 - הליכת סרטן לצד ימין עם השקית על הבטן
 - המורה תחלק את התלמידים לזוגות והם יבצעו תרגילים אחד עם השני. המורה תנחה את התלמידים לאפשרויות שונות לתרגיל בזוגות, ובכל פעם התלמידים יצעו בעצמם אחד לשני את התרגיל, להתבסס על גבהים וצורות התקדמות.
 - המורה תצוות את הזוגות לרביעיות ותנחה את הקבוצה לבצע תרגיל יחד מתוך העבודה בזוגות.
- המורה תחבר בין הרביעיות לקבוצה של שמונה ותנחה אותם ליצור פסל המדגיש את רמות הגובה והכיוונים אותם תרגלו בסעיף הקודם, דגשים לפסל:
 - הגוף ושקיות השעועית צריכות להיות ברמות גובה שונות.
 - הילדים פונים לחזיתות שונות.כל קבוצה מראה את הפסל שלה לשאר הקבוצות.

4. דיון ורפלקציה:

- מה גיליתם על כיוונים ורמות גובה?
- שתפו באיזה אופן היה לכם נוח לעבוד: אישי / זוגות / קבוצתי ולמה?

הבעת רגש בתנועה מאת שני טילס

גיל התלמידים: א'-ג'.

משך הזמן: 45 דק.

עזרים נלווים: סיפור קצר בתמונות, מערכת שמע למוסיקה.

מטרות השיעור

1. לפתח יכולת הבעת רגשות באמצעות תנועה.

2. לחזק שיתוף פעולה ויצירתיות קבוצתית.

הקדמה

השיעור מתמקד בחיבור בין העולם הרגשי לתנועה הגופנית. התלמידים יחוו כיצד רגשות שונים מתבטאים בתנועות ובאיכויות תנועה מגוונות, ויתנסו ביצירה קבוצתית.

תיאור הפעילויות:

- עבודה עם הסיפור: התלמידים יקבלו סיפור בתמונות, ירכיבו את הסדר הנכון ויזהו את הרגשות של הדמויות בכל תמונה.
- המורה תבקש מהתלמידים להתפזר במרחב ולנוע לפי התחושות שעלו מהסיפור.
- דיון קבוצתי לזיהוי רגשות בתנועה: המורה תנחה דיון על מאפייני התנועה של כל רגש לדוגמא: כעס - תנועות קטנות ומהירות, שמחה - תנועות גדולות ופתוחות, עצב - תנועות איטיות וכבדות.
- א. התנסות בתנועה: בליווי מוסיקה, התלמידים יתנסו בתנועה לפי הרגשות שעלו מהסיפור בפעם שניה לאחר דיון ומודעות לרגש.
ב. המורה תנחה לקחת תנועה מרגש אחד ולבצע אותה ברגש אחר.
- עבודה בקבוצות קטנות: המורה תחלק את התלמידים לקבוצות של 2-3 ילדים, יראו אחד לשני את התנועות שלהם וישחקו משחק מראה. כל ילד יבחר שלוש תנועות וילמד את חברי הקבוצה, ובסוף יחברו לרצף אחד.
- הצגה במליאה: התלמידים יצפו יחד בכל היצירות ויחלקו מה ראו, הרגישו וזיהו.
- דיון ורפלקציה:

1. שתפו כיצד התמונות עזרו לכם לפתח את התנועה?

2. איך הרגשתם לעבוד בקבוצה?



סיפור לדוגמא

בניית רצף תנועתי מאת חנה לקר

גיל התלמידים: ב'-ד'.

משך הזמן: 45 דק'.

עזרים נלווים: מערכת שמע למוסיקה, סימוני צבעים לחלוקת קבוצות.

מטרות השיעור

1. לפתח יכולות אימפרוביזציה ודמיון בתנועה.
2. לחזק יצירתיות ויכולות שיתוף פעולה בעבודת צוות.
3. לחזק שימוש בגבהים שונים בתנועה.

הקדמה

השיעור מתמקד בפיתוח יכולות יצירתיות דרך אימפרוביזציה קבוצתית. התלמידים יתנסו בבניית קומבינציה משותפת תוך התנסות ברמות גובה שונות ומעברים יצירתיים.

תיאור הפעילויות:

1. חימום משחק הפסלים : המורה תנחת את התלמידים לנוע במרחב לצלילי מוסיקה בצורות התקדמות שונות: הליכה, דילוגים, ריצה, קפיצות ועוד. כאשר המוזיקה נעצרת, על הילדים לבחור מתיחה ולהחזיק אותה ל-10 שניות. בכל סבב יש לבחור איבר גוף שונה אשר נמתח.
2. בניית קומבינציה קבוצתית:
 - א. המורה תחלק את התלמידים לקבוצות. המורה תנחה את התלמידים לבחור מתיחות שעשו בחימום, לפי מספר התלמידים בקבוצה. כל ילד בתורו מוביל את הקבוצה דרך אימפרוביזציה אל המתיחה שלו ושאר התלמידים מחקים אותו. בהוראת המורה התלמידים מתחלפים ומחקים אחד את השני.
 - ב. התלמידים יתבקשו ליצור רצף תנועתי שמבוסס על הסעיף הקודם ולזכור אותו לכדי ריקוד משותף.
 - ג. הצגת הריקודים במליאה.

דיון ורפלקציה, שאלה לבחירה:

1. האם אפשר לזהות תנוחות שבחרו התלמידים?
2. לאיזה תנוחות/מעברים התחברתם ולמה?
3. כיצד הרגשתם לחבר ריקוד מתוך אלתור תנועות?

"ביטוי רגשות דרך תנועה" מאת דריה נגר

בעקבות יום הזיכרון לאירועי ה-7 באוקטובר

גיל התלמידים: כיתה ד'.

משך הזמן: יחידת הוראה אחת (45 דקות).

שמות היצירות ויוצריהם: לבחירת המורה.

עזרים נלווים: מערכת השמעה, מוזיקה מגוונת לרגשות משתנים.

מטרות השיעור

לפתח יכולת ביטוי רגשות אישיים דרך שפת הגוף והתנועה.
ליצור מרחב בטוח לעיבוד רגשות קשים ולהבעתם באופן יצירתי.
לבנות קומפוזיציה קבוצתית המשלבת פרשנויות אישיות לרגשות משותפים.

הקדמה

השיעור נועד לתת מענה לצורך לעבד את הרגשות הקשים והמורכבים העולים בעקבות אירועי ה-7 באוקטובר. החשיבות טמונה במתן מרחב בטוח לביטוי רגשות דרך התנועה, כאשר לעתים הגוף יכול לבטא את מה שקשה להעביר במילים. חשוב לשמור על אווירה תומכת ולאפשר לכל תלמיד לבטא את עצמו ברמת הנוחות שלו, תוך הקפדה על כבוד הדדי וקבלת השונות.

מהלך השיעור

1. פתיחה במעגל משחק אסוסיאציות:
התלמידים יושבים במעגל והמורה שואלת: "כשאני אומרת '7 באוקטובר', איזו מילה ראשונה עולה לכם לראש?"
כל תלמיד אומר מילה אחת (רגש, מושג, תחושה) המורה רושמת את המילים על הלוח בלי להגיב או לפרש.
המורה תתמוך בהסבר קצר: כל המילים שאמרתם תקפות וחשובות. היום נלמד לבטא את הרגשות האלה דרך התנועה היא יכולה לעזור לנו ולהביע את מה שאנחנו מרגישים בלב.
2. המורה תשמיע מוסיקה ותנחה את התלמידים בצורות התקדמות שונות: ריצה, הליכה, קפיצות, זחילה, הליכה על קצות אצבעות ועוד. כאשר המוזיקה נעצרת המורה קוראת רגש: כעס, עצב, שמחה, פחד, בלבול, תסכול, אהבה התלמידים נכנסים ל"פריז" - תנועה קפואה המבטאת את הרגש.
שאלות מנחות: איפה בגוף אתם מרגישים את הרגש הזה? מה הגוף שלכם רוצה לעשות עכשיו? שימו לב לגודל התנועה.
3. יצירה קבוצתית:
שלב א': המורה תחלק את הכיתה לקבוצות של שלושה תלמידים.
שלב ב': כל קבוצה תבחר 3 רגשות שעלו במעגל הפתיחה.
שלב ג': יצירת קומבינציה משותפת, כל חבר קבוצה נותן את הפרשנות שלו לכל רגש, אפשר להשתמש ולפתח תנועות מהסעיף הקודם, כל קבוצה תיצור רצף תנועתי.
המורה תנחה את התלמידים לשים לב: האם כולם מבצעים יחד או בזמנים שונים, מיקומכם במרחב, חזיתות של הגוף.
4. הצגה במליאה: כל קבוצה מציגה את הקומבינציה שלה.
5. דיון ורפלקציה שאלה אחת לבחירה:
* האם בזמן הפעילות עלו אצלכם או אצל חבריכם רגשות שונים? אלו?
* מה עזר לכם ליצור כקבוצה?

אימפרוביזציה בדמיון מודרך מאת טאלא

אוכלוסיית יעד: ילדי תקשורת.

גיל התלמידים: יסודי (בהתאמה לרמת התפקוד הפרטנית).

משך הזמן: 35-45 דקות.

עזרים נלווים: מערכת שמע, צעיפים קלים או כדורי פלסטיק (רכיבים חושיים), כריות או מזרונים לישיבה נוחה.

מטרות השיעור

לפתח מודעות גופנית באמצעות תנועה מובנית ודמיון מודרך.
לעודד ביטוי עצמי בסביבה בטוחה ומותאמת.
לחזק כישורי הקשבה וריכוז דרך פעילות חושית מרגיעה.

הקדמה

פעילות זו מיועדת לילדי תקשורת הזקוקים לסביבה מובנית. חשוב לשמור על קצב איטי, להקפיד על הנחיות ברורות ולאפשר לכל ילד להשתתף ברמה שמתאימה לו. ניתן להתאים את הפעילות לרמות תפקוד שונות ולתת אפשרויות בחירה לילדים שמתקשים בהשתתפות פעילה.

תיאור הפעילות:

1. פתיחה :

המורה תכין את הסביבה מראש: מוזיקה רגועה ברקע ומקום ישיבה נוח לכל ילד.
המורה תסביר לתלמידים בקצרה על מהלך הפעילות, המורה תזמין את התלמידים לבחור בישיבה נוחה על כריות או בעמידה.
המורה תנחה את התלמידים להתמקד בנשימה שלהם: "אנו נושמים עמוק דרך האף ומוציאים לאט דרך הפה", בזמן הנשימה כל תלמיד יוכל לנוע באופן שנעים לו.

2. דמיון מודרך "המסע על ההר" :

א. הכנה לטיפוס, המורה תנחה: "אנחנו עומדים ליד הר יפה וגבוה, בואו נרגיש את האדמה הטובה מתחת לרגליים שלנו. הידיים שלנו מוכנות לעזור לנו, הן חזקות ובטוחות"
המורה תשלב תנועות הכנה : מתיחות קלות, תנועות ידיים, כפיפת ברכיים ועוד.
ב. הטיפוס, המורה תנחה: "אנו מתחילים לטפס צעד אחר צעד, הידיים עוזרות לנו. אנו נושמים היטב, האוויר נקי וטוב" המורה תדגים תנועות איטיות של טיפוס, תנועות רגליים וידיים.
ג. הגעה לפסגה, המורה תנחה: "הגענו למעלה איזה נוף יפה רואים מכאן, הרוח מלטפת את הפנים שלנו בעדינות, הידיים שלנו פרוסות כמו כנפיים גדולות. אנו מרגישים חופשיים כמו ציפור".
המורה תדגים תנועות של פריסת ידיים ותנועות עדינות בבית החזה.
ד. ירידה מההר, המורה תנחה: "עכשיו בזמן שלנו, אנו יורדים מההר, הרגליים שלנו חזקות וזוכרות את הדרך, צעד אחר צעד". חוזרים לישיבה או שכיבה לפי בחירת התלמידים.
חוזרים על תרגיל הנשימה שנעשה בהתחלת הפעילות, המורה תיתן דגש לתחושת הגוף לאחר ה"טיול".

3. דיון ורפלקציה שאלה אחת לבחירה:

- איך הרגשתם בטיול?
- איזה חלק הכי אהבתם?

יצירת ריקוד בעזרת קלפי "צעד צעד" מאת ניקי

גיל התלמידות: ד-ה.

משך הזמן: יחידת הוראה אחת, 45 דקות.

עזרים נלווים: קלפי "צעד צעד" של רונית עוז, מערכת שמע, מוסיקה רקע.

מטרות השיעור

- לפתח יצירתיות באמצעות המצאת ריקוד מקורי.
- לחזק ביטחון עצמי והבעה אישית.
- ללמד בניית ריקוד מתוך מסגרת מובנית.

הקדמה

השיעור מתמקד בפיתוח יצירתיות תוך מתן מסגרת מובנית. הקלפים מספקים אתגר יצירתי. התלמידים צריכים לשלב אלמנטים שונים בריקוד מקורי, דבר שמפתח יצירתיות דווקא בתוך הגבלות. הפעילות מאפשרת ביטוי אישי תוך למידת אלמנטים טכניים חדשים ופיתוח ביטחון עצמי.

תיאור הפעילויות

- חימום והכנה:
 - התלמידים נעים בחלל על פי הנחיית המורה:
 - הליכה חופשית עם תנועות זרועות
 - מתיחות דינמיות (זרועות, כתפיים, מותניים)
 - תנועות פשוטות בקרקע (גלגול כתפיים, סיבובי צוואר)
 - שילוב תנועה חופשית עם הקצב
- המורה תסביר שהפעילות תתמקד ביצירתיות ובהמצאת ריקוד חדש. תדגיש שאין תשובות נכונות או שגויות.
- הכרת הקלפים והדגמה:
 - המורה תציג את קלפי "צעד צעד" ותסביר את העיקרון.
 - הדגמת 4-5 אלמנטים מהקלפים (לדוגמה: ישיבה שלמה, פסה, יד נגדית לרגל, קפיצה בשישית)
 - הסבר על הקלפים הריקים: קלפים אלו מאפשרים בחירה חופשית של תנועה.
 - תרגול קצר של האלמנטים עם כל הכיתה.
- חלוקה לקבוצות של עד 6 תלמידים:
 - כל קבוצה מגרילה 4-5 קלפים.
 - זמן קצר לקבוצות לעיין בקלפים ולהבין את האלמנטים שיצאו להם.
- תהליך יצירה קבוצתי:
 - כל קבוצה מחברת רצף תנועותי שמשלב את כל האלמנטים שיצאו בקלפים:
 - הקבוצות מתפזרות במרחב הכיתה.
 - המורה תעודד לחשיבה על: סדר האלמנטים, מעברים ביניהם, שימוש במרחב, קצב ודינמיקה.
 - אפשרות לבחירת מוסיקה מתאימה לכל קבוצה.
- הצגת יצירות, כל קבוצה מציגה את הריקוד שיצרה.
- דיון ורפלקציה שאלה לבחירה:
 - איך הרגשתן בתהליך היצירתי?
 - איך האלמנטים בקלפים עזרו או הגבילו אתכן ביצירת הריקוד?

אימפרוביזציה עם אביזרים מאת ליבי שלו

גיל התלמידים: כיתות ג' (בשילוב כיתת חינוך מיוחד).

משך הזמן: 5 יחידות הוראה, 45 דקות כל אחת.

שמות היצירות ויוצריהם: "אור גדול" - ביצוע אמיר דדון.

עזרים נלווים: מערכת שמע, סרטים צבעוניים (אדום, צהוב, כתום).

מטרות השיעור

- לפתח שפה תנועתית באמצעות אימפרוביזציה.
- לחזק ביטחון עצמי וחווית הצלחה בקרב כל הילדים.
- ליצור כוריאוגרפיה מותאמת לכל הילדים כולל בעלי לקויות למידה.

הקדמה

הפעילות מתמקדת בפיתוח אימפרוביזציה כבסיס לשפה תנועתית אישית. הריקוד משלב חלקים קבועים עם חלקי אימפרוביזציה מובנית, תוך שימוש באביזרים שמטרתם לסייע בחיזוק הביטחון העצמי. התנועות פשוטות וחוזרות, המותאמות לכל הילדים כולל בעלי לקויות למידה. חשוב ליצור חווית למידה חיובית ואהבה לבמה.

הערה: ניתן לפתח למערך פעילות של חמישה שיעורים (45 דק) וליצור ריקוד למופע בית ספרי.

תיאור הפעילות:

- חימום בהנחיית המורה ניתן להשמיע מוסיקת רקע.
- דיון קצר על משמעות הביטוי "אור גדול" וחיבור לתפקיד האישי: להיות האור הגדול שמאיר את העולם. היכרות עם המוסיקה- המורה תשמיע את השיר "אור גדול" פעמיים ותנחה את התלמידים לשים לב לחלוקת השיר, בתים/ פזמון וחלקים קבועים בשיר. בהאזנה הבאה המורה תנחה את התלמידים לנוע בתנועה חופשי בהתאם לשיר ולתת לתחושות / למשמעות המילים להוביל את התנועה.
- המורה תחלק לתלמידים סרטים צבעוניים (אדום, צהוב, כתום) - צבעי האש התלמידים יתרגלו תנועה עם הסרט ודרך כך יגלו את האפשרויות התנועתיות שלו. המורה תשמיע את השיר שוב ותבקש לנוע יחד עם הסרט.
- הצגה במליאה: בהתאם לתפקוד הכיתה ניתן להציג את התנועות מול שאר חברי הכיתה.
- דיון ורפלקציה, שאלה לבחירה:
*מה הרגשתם כשרקדתם לצלילי השיר אור גדול?
*האם הסרטים עזרו לכם לנוע? כיצד?

חורף בתנועה וכלי נגינה מאת שירן גמליאל

גיל התלמידים: כיתה ב' חינוך מיוחד.

משך הזמן: יחידת לימוד 45 דק.

שמות היצירות ויוצריהם: שיר חורף / גידי גוב, שירים נוספים בנושא לבחירת המורה.

עזרים נלווים: כלי נגינה, אביזרי חורף (מטריות דמיוניות), תמונות הקשורות לשיר, מערכת שמע.

מטרות השיעור

לפתח מיומנויות תנועתיות וקצביות המותאמות לשיר.

לעודד שיתוף פעולה חברתי ושמירה על מרחב אישי במהלך הפעילות הקבוצתית.

הקדמה

השיעור מיועד לילדים עם קשיים חברתיים, רגשיים ולימודיים ברמות תפקוד שונות. חשוב לתת לכל ילד תפקיד מותאם לרמתו ולעודד השתתפות פעילה תוך כיבוד הקצב האישי של כל אחד. ניתן להתאים את הפעילויות לילדים עם קשיים מוטוריים וויסות על ידי הצעת חלופות תנועה ומתן זמן נוסף לעיבוד.

תיאור הפעילויות

1. חימום: המורה תפעיל מוזיקת רקע של שירי חורף ותנחה את הילדים בשלושה שלבים:
שלב א' - הכנת המרחב: כל ילד "מקבל" מטריה דמיונית ופורש אותה מעליו המורה תשים דגש על המרחב האישי, תרגיל של עמידה במקום ויצירת "בועת מרחב אישית" סביב הגוף.
שלב ב' - תנועה במרחב: ריצה במקום ובמרחב עם שמירה על המטריה הדמיונית. דילוג בין שלוליות דמיוניות: קפיצות על שתי רגליים או בדילוג לסירוגין המורה מדגימה ומנחה: "קופצים מעל השלולית הגדולה... עכשיו השלולית הקטנה".
שלב ג' - שמירה על מרחב: תרגיל "איש קפוא" כשהמוזיקה נעצרת, כולם עוצרים ובודקים שהמטריות לא מתנגשות.

2. המורה תציג תמונות של חורף ותשמיע את השיר "חורף/גידי גוב". בזמן זה תשאל שאלות מנחות לחשיבה: מה שמעתם בשיר? האם התמונות מתאימות לשיר? איך מרגישים בחורף?

3. המורה תנחה את התלמידים לנוע לצלילי השיר:
גשם מטפטף על העורף - תנועות טפטוף לאורך הגוף.
רוח נושבת - תנועות נפנוף ידיים.
חורף קר - חיבוק עצמי ותנועות גוף מכווצות.
הילדים יכולים להמציא תנועות נוספות המתחברות למילים.

4. הרפיה: המורה תנחה את התלמידים לשכב או לשבת בנוח לבחירתם ותפעיל צלילי גשם/טפטוף מרגיעים. המורה תנחה את התלמידים לשים לב לנשימתם, ולנשום יחד לפי קצב מרגיע.

5. דיון ורפלקציה שאלה לבחירה:

*מה למדנו היום?

*האם היה לכם קושי מסוים?

*שתפו בהצלחה שלכם מהשיעור.