מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
אגף א' לאמנויות
הפיקוח על החינוך למחול

לקום - מקום - תקומה

מערך שיעור ביסודי לגילאי א-ב

הכנה לקראת השיעור

עזרים נלווים: שקיות ניילון להמחשת הנפילה.

הוראות בטיחות לתלמידים: אין להניח את השקית על הראש ולא לכרוך אותה סביב הצואר.

מטרות

מטרה 1 - לפתח ולשכלל מודעות לתנועת הגוף בעת נפילה, התאוששות וקימה.

מטרה 2 - לקדם ביטוי אישי ורגשות בתנועה בפרט השפעות המקום הפיזי.

מטרה 3 - להעצים ולפתח מיומנויות לחוסן באמצעות מחול ותנוע

פתיח

בשבעה באוקטובר חוותה מדינת ישראל משבר גדול, שממנו אנחנו כחברה בתהליך התאוששות, צמיחה, קימה ותקומה. לתהליך הנפשי יש היבטים פיזיים.

במערך שיעור זה, אצל התלמידים תתעורר מודעות למנחי הגוף בעת נפילה, התאוששות וקימה. דרך התנועה ירגישו התלמידים כיצד גיוס שרירי הליבה ודחיפה של הקרקע הכרחיים לעלייה ולהתרוממות פיזית, ולמעשה הן דימוי לחוסן ולמעשה האנושי של התאוששות ממשבר.

בהמשך נקשור את המודעות הזו לביצוע הקימה במקום פיזי מסויים והשפעותיו על התהליך.

המערך שואב השראה מ"נפילה והתאוששות" - פילוסופיית התנועה והשפה התנועתית של דוריס האמפרי, מהדור הראשון של המחול המודרני בארצות הברית.

שימו לב: המערך הזה מיועד לתלמידים בכיתות א'-ב'

גוף השיעור

חימום:

1. המורה תנחה את התלמידים להתפזר בחדר. התלמידים ילכו באופן חופשי במרחב. במהלך ההליכה המורה תיתן הוראות שונות להליכה, לדוגמא: הליכה על קצות האצבעות, הליכה ב-'Plie (פלייה), הליכה מהירה, הליכה איטית, עצירה במקומות שונים בחדר וכדומה. בזמן הפעילות המורה תבקש מהתלמידים לבטא צמדים של תחושות מנוגדות בהתחלה שלילי והשני חיובי. למשל עצב-שמחה, פחד/חשש-בטחון, כעס-רוגע, כישלון-הצלחה. לדוגמא: בהליכה על קצות האצבעות הרגישו שאתם בטוחים בעצמכם וכיצד הביטחון מתבטא בהליכה הזו, בהליכה בפלייה הרגישו את שאתם חוששים ושימו לב כיצד הוא משפיע על ההליכה שלכם וכדומה. כאשר התלמידים עוצרים במקומות שונים המורה תסב את תשומת ליבם למעבר ממצב שלילי למצב החיובי (8 דק).

נופלים וקמים

2. המורה תחלק לכל התלמידים שקית פלסטיק ושתבקש שיתפזרו במרחב אוחזים בשקית. המורה תבקש מהתלמידים לזרוק את השקית באוויר וליפול אל הרצפה בהדרגה כמו השקית, באותה איכות תנועתית (קלילות, עדינות). התרגול יתבצע מספר פעמים עם דגש על נפילה רכה ובטוחה אל הרצפה. (5 דק).

3. המורה תסב את תשומת ליבם של התלמידים לאופן הקימה מהרצפה ותסביר את הקשר בין קימה מהרצפה להתחזקות והתגברות. המורה תבקש מהתלמידים להציע אפשרויות לקום מהרצפה (7 דק).

4. המורה תלמד את התלמידים טכניקות שונות לקום מהרצפה:

א. גלגול צידי- התלמידים שוכבים על הגב, מתגלגלים לצד אחד (תנוחת עובר) נשענים על היד העליונה ודוחפים את הגוף כלפי מעלה לעמידה (5 דק).

ב. כריעה ודחיפה- התלמידים שוכבים על הבטן, עולים לכריעה על שתי הברכיים, כפות הידיים דוחפות את הרצפה לעלייה לעמידה על שתי רגליים (5 דק).

5.

א. המורה תבקש מהתלמידים לחשוב על רגע שזכור להם שבו הם חוו פחד או עצב ומה עזר להם להתגבר ולהתחזק.

ב. המורה תנחה את התלמידים ללכת בחדר ולבחור ארבע נקודות שונות במרחב שבהן הם עוצרים את ההליכה, זורקים את השקית ונופלים אל הרצפה כמו השקית.

ג. בכל נקודה עליהם לבחור אפשרות קימה שונה המתבססת על האפשרויות שלמדו בסעיף הקודם ושתי אפשרויות קימה יצירתיות לבחירתם (10 דק).

סיכום וסיום

6. דיון ורפלקציה, שתי שאלות לבחירה (5 דק):

א. איך התחושה שקמנו והתגברנו על הנפילה יכולה לסייע לנו מחוץ לסטודיו?

ב. כיצד בחרתם את המקום שבו קמתם? מה היה לכם חשוב למצוא בו?

ג. מה לדעתכם הקשר במעברים בין מצב שלילי לחיובי לבין המדינה שלנו?

הערה למורה: ניתן להרחיב את הנושא למערכי שיעור נוספים בשימוש בצ'אט בוט ליצירת מערכי שיעור ביסודי "אגדתי".

היבטים מתכנית הלימודים החדשה

ערך: ביטוי אישי, סקרנות.

מעורבות: תקומה, תרבות.

רלוונטיות: ביטוי גופני לתחושות רגשיות, שכלול מיומנות גופנית.

רכיבי ליבה מהתכנית: שפה, יצירה ומופע, איכות חיים.

קישורים נוספים

השיר - נופל וקם / שבק ס'
קישור למרחב הפדגוגי, צ'אטבוט "אגדתי"