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

לקום - מקום - תקומה

מערך שיעור ביסודי לגילאי ג-ד

הכנה לקראת השיעור

עזרים נלווים: שקיות ניילון להמחשת הנפילה.

הוראות בטיחות לתלמידים: אין להניח את השקית על הראש או לכרוך אותה סביב הצוואר.

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 ותנועה.

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 ג'-ד'. מערכים מותאמים לכיתות א'-ב' ולכיתות ה'-ו' אפשר למצוא במרחב הפדגוגי. ראו - כאן.

מומלץ להתייעץ בכל שלב גיל להתאמה מיטבית לכיתה עם "אגדתי", צ'אט בוט שמסייע בבניית מערכי שיעור במחול ליסודי. ראו - כאן

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

גוף השיעור

חימום

1. המורה תנחה את התלמידים להתפזר בחדר. התלמידים יבצעו חימום מפרקים לפי הנחיותיה: סיבובי ראש, סיבובי כתפיים, סיבובי אגן, מפרקי הירך, גלגול חוליות מטה ומעלה. המורה תנחה את התלמידים לירידה ולעלייה מהרצפה במשכים שונים: 16 ספירות, 8 ספירות, 4 ספירות וכדומה. אפשר לקבוע משך קבוע לירידה ומשך משתנה לקימה (7 דק').

נופלים וקמים

2. המורה תחלק לכל התלמידים שקית פלסטיק ותנחה אותם להתפזר במרחב.
3. המורה תבקש מהתלמידים לזרוק את השקית באוויר וליפול על הרצפה בהדרגה כמו השקית, באותה איכות תנועתית (קלילות, עדינות). התרגול יתבצע כמה פעמים בדגש על נפילה רכה ובטוחה על הרצפה (5 דק').
4. כאשר התלמידים שוכבים על הרצפה המורה תנחה אותם לזרוק את השקית למעלה, שתתרומם באוויר, ולדמות את הקימה שלהם מהרצפה כמו השקית, בהתאם לאיכות התנועה שלה (5 דק').

לקום במקום

5. המורה תסמן במרחב מסלול ובו ארבע תחנות (אפשר להיעזר בשקיות לסימון). בכל תחנה יתנסו התלמידים במהלכי נפילה וקימה שונים. יש להדגיש את משך הזמן לנפילה ואת משך הזמן לקימה בכל תחנה.

א. המורה תדגים את המסלול בין התחנות ותציג בכל תחנה אפשרות קימה שונה, לדוגמה: גלגול, דחיפה של הקרקע בידיים, קפיצה, כריעה וכדומה. המורה תסב את תשומת ליבם של התלמידים לאופן שבו הם קמים מהרצפה (5 דק').

ב. המורה תחלק את התלמידים לארבע קבוצות ותנחה אותם ללכת במסלול. כאשר הם מגיעים לתחנה עליהם להתנסות באפשרויות הקימה השונות. הקבוצות יתחלפו על פי סימן של המורה ויתנסו בכל התחנות (8 דק').

6. המורה תבקש מהתלמידים ליצור מסלול אישי שבו ארבע נקודות עצירה לבחירתם, שבהן הם מחליטים כיצד ליפול ולקום מהרצפה, תוך כדי שימוש במיומנויות שרכשו בסעיפים הקודמים (10 דק').

סיכום וסיום

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

א. מה היה לכם נעים יותר, ליפול או לקום? נסו להסביר את תשובתכם.

ב. מה גיליתם על יכולות הגוף שלכם במעברים בין מצבי הגוף - נפילה, התאוששות וקימה?

ג. איך, לדעתכם, היכולת לקום בצורות שונות יכולה לסייע כשאתם מרגישים עצובים?

ד. האם הייתה לכם הרגשה שונה לקום בתחנות שונות? במקומות שונים? אם כן שתפו.

קישורים נוספים

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