

לקום - מקום - תקומה

מערך שיעור ביסודי לגילאי ה-ו

הכנה לקראת השיעור

עזרים בלויים: שקיות ניילון להמחשת הנפילה.
הוראות בטיחות לתלמידים: אין להניח את השקית על הראש ולא 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 מסוים 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 ה'-ו'

גוף השיעור

חימום

1. המורה תבקש מהתלמידים להתפזר בסטודיו ותנחה אותם לירידה ועלייה מהרצפה במשכים שונים: 16 ספירות, 8 ספירות, 4 ספירות וכדומה. ניתן לקבוע משך קבוע לירידה ומשך משתנה לקימה (5 דק).
2. המורה תקיים דיון קצר על הקשר בין נפילה פיזית למשבר ועצב ובין קימה פיזית להתחזקות והתגברות על קושי. המורה תשאל את התלמידים: כיצד אתם חושבים שהמשבר מה-7.10 משפיע על תנועת הגוף שלנו? כיצד הייתם מדגימים את החוזק והתקומה בתנועת גוף? (5 דק).

נופלים, מתאוששים, וקמים

3. המורה תחלק לכל התלמידים שקית פלסטיק ותנחה אותם להתפזר במרחב אוחזים בשקית.
- א. 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).
- ב. 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).
4. המורה תלמד את התלמידים 3 טכניקות לקימה מהרצפה (12 דק):
 - א. דחיפה צידית- שוכבים על הצד, דוחפים את הרצפה עם היד, מעבירים את המשקל אל הרגל ובתנופה נעמדים.
 - ב. כריעה ודחיפה- שוכבים על הבטן, דוחפים את הרצפה עם הידיים, מעבירים את המשקל אל הרגליים ועולים לעמידה.
 - ג. גלגול- יושבים על הישבן, אוספים את הברכיים קרוב אל הגוף, מתגלגלים אחורה ומיד קדימה להנחת כפות הרגליים על הקרקע ועלייה לעמידה.

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

ד. המורה תנחה את התלמידים לבחור קימה נוספת באופן חופשי לבחירתם.

5. המורה תבקש מהתלמידים ליצור מסלול אישי עם ארבע נקודות עצירה לבחירתם בהן הם מחליטים כיצד ליפול ולקום מהרצפה (תוך שימוש במיומנויות שרכשו בסעיף הקודם).

בזמן ביצוע ההנחיה המורה תסב את תשומת לב התלמידים לסיבה בגינה בחרו לעצור במקום מסוים ומהי השפעתו על הבחירה באופן הנפילה, ההתאוששות והקימה. (8 דק).

סיכום וסיום

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

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

ב. שתפו בתחושות שעלו בבחירת נקודות העצירה במסלולכם.

ג. מה הקשר בין נפילה, התאוששות וקימה לארץ ישראל ולמצב?

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

קישורים נוספים

[השיר - נופל וקם / שבק ס'](#)
[קישור למרחב הפדגוגי, צ'אטבוט "אגדתי"](#)