

שילוב תנועה בלמידה מעמיד במרכז הבמה את ההתנסות הפעילה של התלמידים, את היוזמה ואת סקרנותם. העובדה שפעולתם של המשתתפים גלויה ונראית לעין, והם סעולים באותו מרחב ובאותו זמן, יוצרת מצבים של התבוננות באחרים וקשב למתרחש במרחב המשותף. ניתנת למורה ולתלמיד הזדמנות לפגוש את עצמם ואת חבריהם מזווית נוספת.

שיח בתנועה

בזוגות-

א. גב אל גב- הקשבה לנשימות החבר ולתנועתיות של גבו. אחד מבני הזוג מכופף את הגב לפנים (אפשר בישיבה מזרחית או בכל ישיבה אחרת), כשבן זוגו נשען עליו. באופן דומה להמשיך ולהעביר משקל מאחד לאחר, כך שנוצרים מצבי הישענות ותמיכה.

ב. ניסיון לקום יחד. בעמידה, להעביר משקל מגב אל גב.. לשבת.. לקום ולהתקדם בחדר תוך כדי כך שגב נשאר צמוד לגב, לבדור את אפשרויות התנועה במצב זה. נעלה שאלות- האם אפשר להישאר ללא אחיזת ידיים? האם אפשר להתקדם כהמגע נשמר בחלק אחר של הגוף?

מי מוביל את ההתקדמות?

האם הקשבה בין בני הזוג מספיק, כדי שההובלה תעבור מאחד לאחר ללא דיבור? (מתוך הספר 'נע ללמוד' /רחל שגב טל, רינת גילי)

מוביל ומובל

בזוגות:

א. **משיכות**- הולכים יד ביד - האחד מוביל והאחר מובל. האחד מושך קדימה וברגע שהאחר מתקדם, הוא כעת מוביל ומושך את מי שמאחור. וכן הלאה.
ב. **דחיפות**- עומדים אחד מאחורי האחר. האחד דוחף קלות את מי שנמצא לפניו מתקדם ונעמד. מי שנדחף, הולך ונעמד מאחור וכעת מוביל את פעולת הדחיפה. הזדמנות לחקור את התגובה הפיסית הטבעית וההדהוד התנועתי.
ג. **הליכות** בעצימת עיניים אל יעד מסוים:

1. כששני בני הזוג עומדים זה מול זה ואוחזים ידיים
2. כשבן הזוג שאינו רואה עומד מאחורי המוביל ומניח את ידיו על כתפיו
3. כשהמוביל עומד מאחור ומניח את ידיו על כתפי חברו שאינו רואה

ניתן לשאול שאלות מעוררות מחשבה: מהי התחושה של המובל? הוא הוא חושש... מרגיש בטוח? סומך? האם ניתן ללמוד איך לסמוך?

דיאלוג בתנועה

מתאים לכיתות ג-יב

הצעה לתרגיל חימום קואורדינטיבי בתנועה המוביל לדיאלוג תנועתי
חלוקה לזוגות

שלב ראשון:

המטרה: לספור בזוג עד 3 בקול רם

א: 1

ב: 2

א: 3

ב: 1

א: 2 וכן הלאה....

שלב שני:

נחליף את הספרה אחת במחייאת כף ונמשיך:

א: מחייאת כף

ב: 2

א: 3

ב: מחייאת כף

א: 2 וכן הלאה...

שלב שלישי:

נחליף את הספרה 2 בתנועה/ג'סטה נוספת

שלב רביעי:

נחליף את הספרה 3 – וכך נוצר רצף תנועתי ללא מילים.

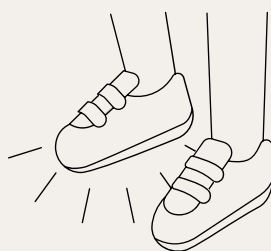
שלב חמישי: דיאלוג תנועתי

כל זוג יבחר 3 תנועות/ג'סטות ויצטרך ליצור רצף של דיאלוג קצר בתנועה

שלב שישי:

הצגת הדיאלוג התנועתי.

ניתן להוסיף טקסט.



דיאלוג בין איברים

מתאים לכיתות א-ט

חלק א': הליכה בחלל החדר, הקפדה על הקשבה להוראות שניתנות בזמן ההליכה כמו- ללכת תוך מעבר בין שניים כל הזמן ללא יצירת מגע, לעקוב אחר תנועה של משהו אחר ולחקות את תנועת היד/ האגן/ כף נרגל ועוד, תוך כדי ההליכה אחד מחברי הקבוצה יחליט על עצירה ושאר הקבוצה תצטרך לנסות לעצור יחד איתו. כמו כן, לאחר העצירה, מישהו אחר יחליט באופן עצמאי להמשיך ללכת וכל הקבוצה תצטרך להמשיך ללכת וכך הלאה.

חלק ב'- נוסיף לאיברים השונים בגוף תכונה וננסה ללכת עם הפעולה הנבחרת בחלל החדר. לדוגמא: ננסה ללכת עם מרפקים שובבים (מה קורה במפגש בניהם?), כתפיים מתביישות, אגן שמח, ראש גאה ועוד. נעצור לרגע ונבחר איבר אחד ותכונה אחת ונלך איתה.

חלק ג'- נבחן מפגשים עם בין החברים בקבוצה: מה קורה שראש גאה פוגש בכתף מתביישת? איך יגיב אגן שמח למפגש עם גב תשוש?

חלק ד': גפתח במה להצגת הדיאלוגים התנועתיים באימפרוביזציה.

חלק ה': כל תלמיד.ה בוחר.ת איבר מסויים ומוסיף.ה תכונה. מתוך המצב הפיסי הנתון, נעורר לחיים דמות. נפתח במה למפגשים בין הדמויות השונות. לדוגמא- דמות עם כתפיים מבויישות פוגשת בדמות עם כפות רגליים שמחות ניתן להוסיף טקסט.



