

אורות ישראל  
מכללה אקדמית לחינוך  
המסלול לריקוד, מחול ותנועה

# מדרש מחול בחינוך בגיה"ר

טיפול גישה אוריינית במחול המבוססת על המקורות



חברת מלווה קורס הוראת מחול בחינוך הקדם יסודי ובכיתות היסוד של ביה"ס

שרי כץ זכרוני

חשע "א

חוברת זו מיועדת לתלמידות הוראה המכשירות את עצמן להוראת מחול, תנועה ויצירה בחינוך הקדם יסודי ובכיתות היסוד של ביה"ס. היא מלווה קורסי "תכנים בהוראת המחול לגן ולכיתות א' ב' ומהווה תשתית להוראה בפועל.

#### הנחת היסוד

התפתחות הסטודנטית לקראת הוראת מחול אינו תהליך המתרחש מעצמו, קידומו מחייב טיפוח מושכל ומאוזן של הרכיבים הבאים:

היבטים תיאורתיים של התפתחות הילד: גופניים, קוגניטיביים ורגשיים  
מודעות גופנית וידע של יסודות המחול  
עקרונות פדגוגיים – דידקטיים להפעלת הגן והכיתה במחול  
פירוט יעדים מצופים בהוראה  
הצעות לפעילות והיבטים מעשיים לתכנון ההוראה.

#### מטרות החוברת

לפתח ראייה כוללת לגבי המחול בגיל הרך.  
להפגיש את הסטודנטיות עם מושגים ורעיונות בתחום המחול.  
לספק הדרכה למתנסות בהוראה במחול כתחום אורייני - אומנותי, כביטוי אישי, ככלי הוראה ולמידה המשולב בתהליכי החינוך.  
לסייע למתנסה בהוראה לתכנן את הוראת המחול, וללמד את התחום.  
לפתח תשתית ובסיס ליצירת תוכניות לימודים במחול בכיתות ההמשך.

(\* דרך העבודה המוצעת בחוברת אינה באה במקום כל שיטה אחרת או נקודות מוצא אחרות, היא מציגה ממד נוסף לעבודת המורה ומטרתה לפתח עמדה עצמאית של המורה על סמך שיקול דעת מבוסס על ידע. מצופה מהמתנסה בהוראה לנתב את דרכה ולבחור .

3	<b>תוכן</b>
4	יעדים בהוראת מחול בגיל הרך .....
5	המחול כתחום אורייני .....
6	מערכות החושים כבסיס לתפקוד מוטורי : .....
6	1. המערכת הויזואלית – מערכת הראייה .....
7	2. המערכת האודיטורית - מערכת השמיעה .....
9	3. המערכת הוסטיבולארית – מערכת שיווי המשקל .....
10	4. המערכת הטקטילית – מערכת המגע והתחושה .....
11	5. המערכת הקינסטטית – מערכת התחושה העמוקה .....
11	התפתחות מוטורית .....
12	תהליכי התפתחות בתנועה .....
12	אפיוני הגדילה הגופניים והצרכים הנובעים מכך .....
14	מוטוריקה גסה ומוטוריקה עדינה .....
15	אפיוני ההתפתחות המוטורית והצרכים הנובעים מכך .....
17	יכולות מוטוריות בגיל הרך .....
17	1. שיווי משקל .....
19	2. קואורדינציה .....
20	3. תחושת התנועה והמרחב .....
22	המערכת הקוגניטיבית .....
24	נושאי תנועה ומחול לגיל הרך .....
28	הצעות/דוגמאות לפעילויות מחול להוראת נושאי התנועה .....
35	הוראת המחול כדיסיפלינה – דרכי הוראה .....
37	דוגמאות ל"שירי מחול" .....
44	משיעור בודד לתוכנית שנתית .....
45	מבנה שיעור .....
47	1. חימום/טכניקה .....
53	2. מצבי למידה חדשים .....
54	3. יצירה (אימפרוביזציה וקומבינציה) .....
56	דוגמאות לבניית ריקודים .....
56	1. ריקוד תוכני – ריקוד הצעצועים .....
60	2. ריקוד אבסטרקטי – ע"פ מבנה מוסיקלי - אביב .....
61	3. ריקוד המסכם נושא תנועתי - עננים .....
63	תוכנית לימודים שנתית .....
	ביבליוגרפיה .....

**מטרת התוכנית במחול היא לפתח אצל הילדים בגיל הרך מודעות לשימוש בגוף האדם כשפה, ככלי הבעה ויצירה, וליכולותיו בהעברת מסרים, רעיונות ורגשות.**

## **יעדים בהוראת מחול בגיל הרך**

### **בתחום הגופני – מוטורי**

- התלמיד ירכוש ויפתח מיומנויות תנועתיות המכוונות להתפתחותו התקינה, לפיתוח תנועה יעילה בחיי יום יום ולפיתוח מיומנויות מחול.
- התלמיד יתנסה בסגנונות תנועה ומחול שונים, בהבעה וביצירה.

**בתחום הידע וההבנה** - רכישה של השפה התנועתית, תסייע להשגת מטרות הקשורות לקריאת טקסט תנועתי: פענוח, הבנה, מתן משמעות, המללה של תחושות ומחשבות הנובעות מהתנסות לא-מילולית.

- התלמיד יכיר ויבין את מרכיבי עולם המחול, מונחים ומושגים בסיסיים בתחום המחול, יוכל להגדירם, להשתמש בהם, להיות מודע לקיומם, וליצור אותם.
- התלמיד יכיר ויזהה מרכיבים גופניים, חוקים וסגנונות.
- התלמיד יוכל להעריך פעילויות מחול הן כמשתתף והן כצופה.
- התלמיד ילמד יכיר ויעריך תרבויות מקומיות ותרבויות רחוקות.

**בתחום החברתי** - הטקסט התנועתי, מעצם היותו פתוח, רב משמעי ושונה מן הטקסט הכתוב, מאפשר לתלמיד לבחור את הדרך בה הוא מתקשר עם הסביבה, החברה, והתרבות.

- התלמיד ירצה ויפעל במסגרת הקבוצה כשותף, כחבר, כמנהיג וכמונהג.
- התלמיד יפתח הרגלי סדר משמעת והתנהגות נאותה במסגרת הקבוצה והחברה בה הוא פועל.

**בתחום הרגשי** - ההתנסות התנועתית תסייע לתלמיד להיות מודע לרגשותיו, ולהבין כי ניתן להתבטא בערוצי- ביטוי נוספים, לתקשורת עם הסביבה ולא רק באלה המילוליים. להיות מודע לשפה התנועתית ככלי הבעה ויצירה, וליכולותיו להעביר מסרים, רעיונות ורגשות בעזרתה.

- התלמיד ילמד להשתמש במרכיבי מחול לשם הבעה ויצירה בהלימה וקשר של האמצעים לנושא, לתוכן לתרבות וכד'
- התלמיד יחוה חוויה אסתטית מתוך התנועה, המחול, הקצב והצורה.
- התלמיד יחוה תחושת סיפוק ושמחה מתחושת היצירה וההבעה בתנועה.

## המחול כתחום אורייני

המחול כתחום אומנותי חזותי זכה להגדרות רבות בהתאם לתקופות, להשקפות ולתרבויות השונות. החל מהמאה ה-20 ניתן דגש על המחול כשפה המאפשרת למידה והבנה של העולם, שפה המאפשרת הבעה, יצירה ותקשורת.

בשונה ממקצועות לימוד אחרים, בהם מיומנות ההוראה מבוססת על תורות פסיכולוגיות בתחומי ההכרה, האישיות, החברה ותורות התנהגותיות, נוסף למחול פאן של התנהגות גופנית, של למידה מוטורית ולכן המחול כתחום אורייני מובחן משני היבטים: ההיבט האחד הוא אוריינות המחול כיכולת להבין, להשתמש, לחשוב, ללמוד ולהתבטא באמצעות טקסטים ודימויים תנועתיים.

אוריינות מחול, בדומה ל אוריינות המילולית, עוסקת ביכולות ה"קריאה" וה"כתיבה" מתוך התייחסות למסר שאיננו רק טקסטואלי. האורייני ה מחולי אמור להבין, לפענח ולייחס משמעות למסרים תנועתיים-חזותיים ("קריאה"), וכן לדעת לייצר, להביע ולמסור מסרים ("כתיבה").

ההיבט הנוסף הוא ההיבט הפרקטי - מעשי התורם ליכולות הקריאה והכתיבה של טקסט כתוב-מילולי. הפעילות התנועתית מוטורית משכללת את יכולות הקריאה והכתיבה: זיהוי אותיות מספרים וצלילים, מודעות גראפית, מודעות צידית, כיווניות (למעלה - למטה, ימין - שמאל), מושגי יסוד בחשבון, מושגים בהנדסה (מקו לצורה). השגת שליטה צידית ושליטה בשורש כף היד ובאצבעות מותנית בגו יציב. הגו מסייע לתנועה טובה בכתף במפרק המרפק ובכפות הידיים ומכאן ביכולות הכתיבה.

המחול כתחום אורייני - אומנותי, מהווה כלי הוראה ולמידה המשולב בתהליכי החינוך.

בכוחה של אוריינות ה מחול לפתח אצל הלומדים את יכולת החשיבה, את האישיות, ואת תחושת העניין והשייכות לסביבתם ולקהילתם.

להיות אורייני במובן התנועתי פירושו להיות בעל יכולת להתמודד בעולם העכשווי שבו מקומם של מסרים חזותיים תופש מקום שאינו נופל בחשיבותו מהמסרים המילוליים.

## מערכות החושים כבסיס לתפקוד מוטורי

התפתחות תקינה של מערכות החושים והתנועה, ושל התיאום ביניהן היא הבסיס ליכולתו של הילד לתפקד בשגרת היומיום ולפיתוח מיומנויות תנועה ומחול. רובנו יכולים לקרוא בשמות חמישה חושים: **הראייה, השמיעה, הריח, הטעם והמישוש**. אך למעשה יש לנו כמה חושים חיוניים נוספים: **החוש הטקטילי, החוש הווסטיבולרי והחוש הפרופריוספטיבי**. מערכות חושיות אלה מתפתחות כבר ברחם, ובהמשך יוצרות אינטראקציה עם חוש הראייה והשמיעה, ועם חוש הטעם והריח המתפתחים מעט מאוחר יותר. המעבר בין המערכות הללו מתבצע בעזרת מערכת העצבים המרכזית.

ליקוי באינטגרציה החושית יכולה לגרום לקשיים בשליטה העצמית, בדימוי העצמי, בכישורים המוטוריים ובמערכות הקוגניטיביות. ליקוי בעיבוד החושי משפיע ופוגע ב:

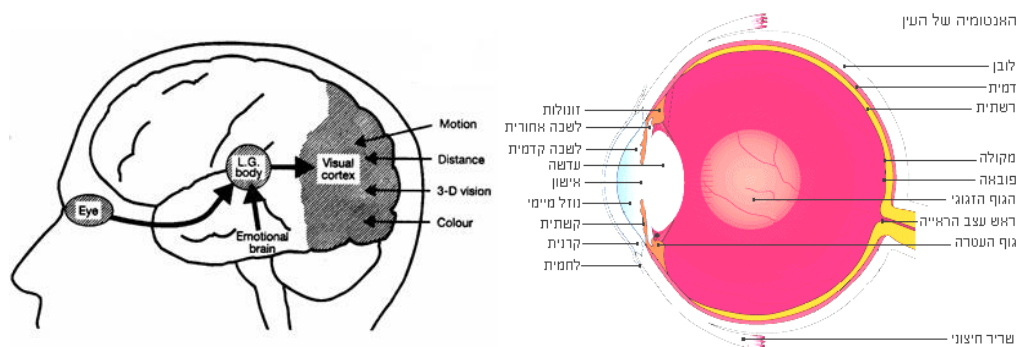
יציבת הגוף, שיווי משקל, מודעות הגוף, פגיעה במוטוריקה הגסה והעדינה, מתח שרירי, מתח גופני, היכולת להמשיג, לתכנן, לארגן, ולבצע פעולות בלתי מוכרות, קואורדינציה (קואורדינציה עין יד, עין רגל וקואורדינציה רב-איברית), כיווניות (ימין שמאל) והתמצאות במרחב. אינטגרציה חושית- תנועתית היא הבסיס להתפתחות תקינה של הילד.

מספר מערכות בונות את המערכת החושית – תנועתית :

1. מערכת הראייה - הוויזואלית
2. מערכת השמיעה - האודיטורית
3. המערכת הווסטיבולארית (שיווי משקל)
4. המערכת הטקטילית (מערכת המגע והתחושה)
5. מערכת התחושה העמוקה

### 1. המערכת הוויזואלית – מערכת הראייה

#### האנטומיה של העין



## מערכת הראייה

מערכת הראייה, בניגוד למצלמה, אינה עוסקת בתיעוד חלוקת האור בשדה הראייה, אלא בזיהוי עצמים הנמצאים בשדה הראייה ובפיענוח תכונותיהם: מרחק, גודל, תנועה וכד'. מערכת זו נעזרת במידע חזותי, שמקורו באור המגיע לעין לבניית היצג חזותי של סביבת הצופה ובתודעה פסיכולוגית להשלמת התמונה. המרת הפוטונים של האור לאותות חשמליים מתבצעת ע"י תאי חישה לראייה הנמצאים ברשתית העין. ההמרה נעשית ע"י שני סוגי קולטנים: קנה העין והחרוט. האותות החשמליים מועברים ע"י עצב הראייה אל המוח החזותי ושם עוברים פיענוח ומקבלים משמעות. עיבוד מידע הראייה הראשוני נעשה בגזע המוח. משם נוצר קשר: א. אל אזורי ערנות לסביבה והתמצאות במרחב ב. אל המוח הקטן האחראי על היכולת תנועתית של מעקב העיניים ג. אל מרכז הראיה במוח הגדול לאבחון ופענוח פרטי המראה. המוח השמאלי קולט את פרטי המראה והמוח הימני את הדמות החושית המלאה. יכולת הראיה קשורה בשלושה מרכיבים: קליטת מראות ופענוח, מעקב עיניים ושדה ראייה.

מערכת הראייה משתלבת עם מערכת שיווי המשקל. 20% מתאי העצב של מערכת הראייה משרתים את האיזון והיציבה של הגוף.

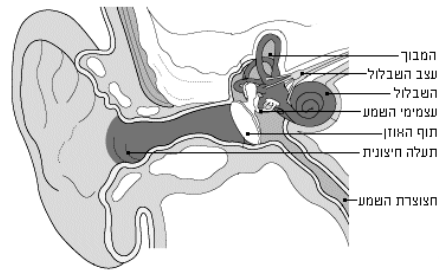
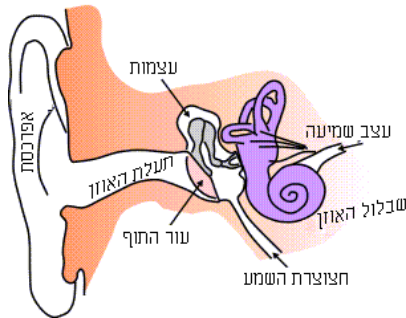
המערכת אחראית על התפיסה המרחבית, על פענוח, עיבוד, ופירוש גירויים חזותיים. הבחנה בין דמות לרקע, שווה ושונה, זיהוי השלם כשחסרים בו חלקים, יחסים בין אובייקטים בחלל, רצפים, זיכרון חזותי ושחזור.

## מונחון המערכת החזותית

אישון – חלל במרכז הקשתית דרכו נכנסות קרני האור אל העין. קוטרו משתנה בהתאם לכמות האור חרוט – אחד משני קולטני האור האחראי על חדות הראייה וזיהוי צבעים. קיימים 3 סוגים של חרוטים כשכל אחד אחראי על קליטת צבע יסוד אחר: אדום, צהוב וכחול עדשה – רקמה אלסטית קמורה, נמצאת מאחורי האישון ותפקידה למקד את האור על רשתית העין המידע החזותי חודר לעיניים דרך הקנית והאישון עד לעדשה. העדשה הופכת את התמונה המתקבלת ומקרינה אותה על הרשתית. קרנית – כיפה שקופה בקדמת העין. שוברת את האור בדרכו לעדשה. קנה העין – קולטן האחראי על הראייה באור עמום והסתגלות לחשיכה קשתית – החלק הצבעוני של העין הייחודי לכל אדם מכילה שרירים קטנים המרחיבים ומצמצמים את האישון רשתית – שכבה הרגישה לאור ומרפדת את החלק הפנימי של העין. החלק החיצוני שלה מכיל תאים המונעים בריחה של האור.

## 2. המערכת האודיטורית – מערכת השמיעה

### האנטומיה של האוזן



### מערכת השמע

המסלול השמיעתי מתחיל באפרכסת שקולטת גלי קול מהסביבה. גלי הקול עוברים דרך התעלה החיצונית ופוגעים בתוף האוזן. רעידות התוף עוברות לתוך השבלול באוזן הפנימית. בהגיעם לאוזן הפנימית הם מניעים את תאי השיער – קולטני התחושה - שבנוזל השבלול. תנועת תאי השיער יוצרת דחפים חשמליים המועברים אל עצב השמיעה.

מערכת השמע אחראית על הבחנה וזיהוי צלילים, קולות רעשים ומקצבים. התפיסה השמיעתית היא היכולת לתת פירוש, לעבד ולתת משמעות לגירויים צליליים למערכת עיבוד השמיעה ארבע דרגות:

- א. נוירולוגית – שמיעת הצלילים
- ב. האזנה – בחירת הגרויים
- ג. התפיסה – הבחנה, זיהוי צלילים וסיווגם
- ד. הזכרון השמיעתי – המאכסן צלילים ושולף בעת המתאימה

המקצב הינו ארגון תנועתי של מימד הזמן. מחקרים מעידים על כך שקיים קשר הדוק בין רכישת השפה הקריאה והכתיב לבין הכושר לשחזר מבנים מקצביים משמיעה. שחזור מבנים מקצביים משמיעה = מהווה חלק מיכולת ההבנייה התנועתית של ממד הזמן.

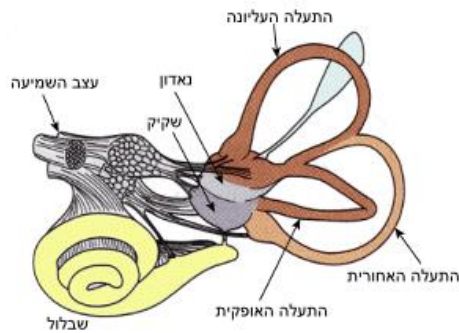
### מונחון מערכת השמע

אוזן חיצונית - האפרכסת ומבוא השמע.  
אוזן תיכונה – ממוקמת בעצם הרקה – חלל בתוכו נמצעים שלושת עצמימי השמע שמעבירים תנודות קול מהאוזן החיצונית לאוזן הפנימית.  
אוזן פנימית – מערכת של צינורות וחללים המהווים את אבר השמע ושיווי המשקל  
חצוצרת השמע – צינור המחבר את האוזן התיכונה ללוע ומאפשר השוואת לחצים בין החלק הפנימי והחיצוני של עור התוף ומסייע לשמיעה  
עור התוף – קרום דק בין האוזן החיצונית לאוזן התיכונה  
עצמימי השמע – 3 עצמות קטנות באוזן התיכונה שמעבירות את הקול מהאוזן החיצונית אל הפנימית



העצב הווסטיבואוקליארי – עצב הגולגולת מס' 8 – שמכיל את עצב השמיעה, מנתב את המידע השמיעתי אל המוח ואת העצב הוסטיבולארי שמעביר מידע על שיווי המשקל. ריסנית – שלוחה זעירה דמוית שיער היוצאת מתא העצב. שבלול – מבנה סלילי באוזן הפנימית האחראי להמיר את תנודות הקול לאותות עצביים חשמליים ולהעבירם דרך עצב השבלול למוח. שקית שיווי המשקל – איבר במערכת השמיעה הקולט את תנועות הראש בכיוון אנכי למעלה ולמטה, לפנים ולאחור. תעלות (או קשתות) - קולטני התנועות הסיבוביות של הראש. בבסיס כל תעלה נמצא מצבור של תאי שיער המגיבים על הלחץ בנוזל התעלה ומעבירים את המידע לעצב הוסטיבולארי

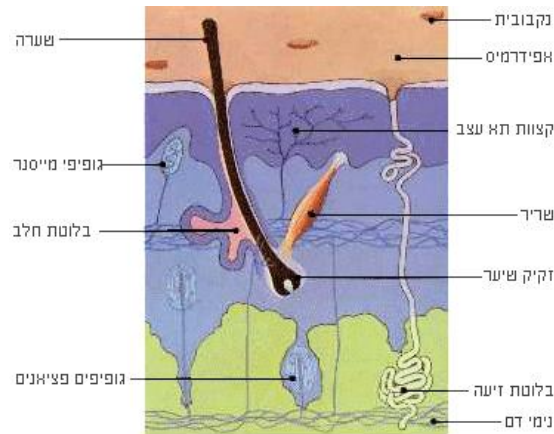
### 3. המערכת הוסטיבולארית – מערכת שיווי המשקל



האוזן הפנימית מורכבת משני חלקים: השבלול ומערכת שיווי המשקל מערכת שיווי המשקל בנויה משלוש תעלות קשתיות הניצבות זו לזו, (נמצאות ב-90 מעלות אחת לשניה). כל תעלה פונה בכיוון אחר, והגירוי נקלט בה כשהגוף פונה לאותו הכיוון. בכל אחת מהתעלות יש נוזל ויש ריסניות, המחזיקות בקצותיהן מעין אבן קטנה והן תאי החישה של שיווי המשקל. כל תנועה בשרירי הצוואר גורמת לתנועה של הנוזל ומועברת למוח ע"י העצב הקרניאלי (מס' 8). המוח מזהה שינויים במצב הסביבה ביחס לתנוחת הראש. כלומר המידע המתקבל לאחר העיבוד והארגון מאפשר לנו לדעת מהו מנח הגוף בחלל ומה מיקומו (לדוגמא: האם אני זקוף, כפוף, מתגלגל...) וכן את המידע בנוגע לשיווי המשקל.

המערכת הוסטיבולארית מספקת מידע על מיקום הגוף ביחס לכוח הכובד, על אודות יציבות ראשו וגופנו ביחס לפני האדמה. ומבהירה האם הגוף נייח או בתנועה ובאיזו מהירות או כיוון הוא נע. מערכת שיווי המשקל עומדת בקשר עם מערכת הראייה, כאשר הראש והגוף נמצאים בתנועה המערכת הוסטיבולארית מפקחת על תנועת העיניים כדי שהתמונות שתראינה תהיינה ממוקדות ויציבות. מערכת שיווי המשקל עומדת בקשר עם המערכת הקינסטטית שיתוף הפעולה בין המערכות בונה את המידע על יחסים במרחק ועל יחסי מרחק וגודל.

#### 4. המערכת הטקטילית – מערכת המגע והתחושה



#### האנטומיה של המגע

המערכת הטקטילית הינה הנרחבת ביותר ומתפרשת על פני כל העור. המערכת קולטת מגע והגירויים עוברים דרך מערכת העצבים ההיקפית לגזע המוח ומשם לקליפת המוח החישהית. המערכת מורכבת מתת מערכות שהאיזון ביניהן חיוני לתכנון תנועתו:

- א. מערכת הגנתית (מולדת) - פועלת בתגובה אוטומטית כדי להמנע מכאב
- ב. מערכת הבחנתית - לקליטת גירויים מתונים ומגוונים דרך המערכת ההבחנתית לומד הילד על צורות וחומרים וההבדלים ביניהם. באמצעותה הוא מזהה את מיקומם של אביזרים, לומד את גופו ואת סביבתו.

המערכת מספקת את המידע הראשוני על הסובב אותנו. החוש הטקטילי מספק מידע באמצעות פני השטח של עורנו מכף רגל ועד ראש על אודות המרקם, הצורה וגודל האובייקטים בסביבה. למערכת הטקטילית יש אזורי חישה רגישים במיוחד והם הפה, כפות הידיים, והאצבעות.

למערכת המגע מייחסים חשיבות רבה בתחום המוטוריקה העדינה של הכתיבה. העיפרון הנוגע בנקודות מסוימות באצבעות, יוצר גירויים שתפקידם להעביר פקודה תנועתית לשרירים האוחזים בעיפרון. אם המידע אינו ברור משתבשות גם ההוראות ופעילות הכתיבה נפגמת.

#### 5. המערכת הקינסטטית - מערכת התחושה העמוקה

תחושת התנועה היא היכולת לקלוט ולעבד מידע ע"י חיישנים הנמצאים, בגידים בשרירים במפרקים ובעור שמעל המפרקים.

חוש זה מכיל 3 מרכיבים:

א) ערנות לתנועה ולתנוחה בחלל, ללא ראייה. דיווח למוח על מצב פעילות אברי הגוף כלפי עצמם

ב) מגע שטחי ומישוש על פני העור (טקטילי)  
ג) מגע עמוק, לחץ (פרופריוצפטורי) שמדוווח על תנועת ומצב אברי הגוף באמצעות תאי חישה ללחץ הנמצאים בתוך המפרקים, הגידים, השרירים.

החוש הקינסטטי מעביר מידע רצוף על מנח הגוף, על המתח בשרירים, על מיקום האברים, על תנועות המתבצעות במרחב ועל עוצמת התנועה.

הקינסטזיה חיונית לכל התנהגות תנועתית. היא הכרחית לשמירה וליציבה של מנחים, לזיהוי טעויות ותיקונן והיא המקור המרכזי לזכרון תנועתי.

בעזרת מערכת התחושה אנו לומדים להכיר את גבולות הגוף, את היחסים בין חלקי הגוף, את קצב התנועות והתזמון ביניהם ואת מידת הכוח והמאמץ שיש להשקיע בכל פעילות. תחושת התנועה משפיעה על למידה וביצוע תנועתי כמו גם על תכנון התנועה והזיכרון התנועתי. תוצרי הקינסטזיה: תפיסת מפת הגוף תכנון התנועה- כיוונית, עוצמה, וטווח תנועה.

## התפתחות מוטורית

כשאנו דנים בהתפתחות המוטורית של הילד יש להבחין בין שני מושגים:

1. **גיל כרונולוגי** - שבו הכוונה למספר שנותיו של הילד.
  2. **גיל התפתחותי** - בו הכוונה לאיכות התפקוד של הילד בכל אחד מהתחומים: התנועתי, הקוגניטיבי והרגשי.
- תהליך בשלות** הינו מושג המתייחס לשינויים פיזיולוגיים המתרחשים בגוף ומאפשרים הופעת התנהגויות חדשות.

**התפתחות** – ע"פ מילון אבן שושן היא התקדמות מדרגה לדרגה. שינויים החלים לאורך זמן. התפתחות באה לביטוי בשלושה תחומים:

1. **גופנית – תנועתית** - מבנה גוף האדם (גובה משקל מבנה שלד שרירים), שינויים מיניים, יכולת התנועה, קואורדינציה, שיווי משקל.
2. **שכלית- חשיבתית** - תהליכי חשיבה בעיבוד מידע, תהליכי תפיסה, למידה, זיכרון, אינטליגנציה.
3. **רגשית – חברתית** - התפתחות האישיות היכולת להביע רגשות, לדחות סיפוקים, דימוי עצמי, חיברות.

**התפתחות מוטורית** הוא מושג המבטא את השינויים הכמותיים והאיכותיים החלים בהתנהגות התנועתית של אדם לאורך חייו. המערכת התנועתית מתחילה עם הלידה והיא מושפעת מגורמים גנטיים תורשתיים, מגורמים סביבתיים, ומלמידה.

בתחום ההתפתחות הגופנית והתנועתית יש לתורשה השפעה רבה. דרושה בשילה בכדי להשיג פעולות מסוימות כמו ישיבה, זחילה. תרגול ולמידה עשויים לעזור להופעת התנהגות מסוימת אולם לא מעבר לגבול הביולוגי.

שילוב של פוטנציאל טבעי בצד הדרכה טובה יובילו למימוש הפוטנציאל של היכולת התנועתית.

## תהליכי התפתחות בתנועה

### מהלידה ועד שנה :

עד גיל חודש התנועה מונעת ע"י רפלקסים חיוניים. התנועות מולדות העוזרות לתינוק להסתגל לסביבה בה הוא חי. בשלב זה התינוק מאחסן את המידע ומעבד אותו. שניים עד ארבעה חודשים – מתחילות תנועות בסיסיות והרגלים חושיים תנועתיים כגון מציצת אצבע. הוא מונע ע"י רפלקס ההליכה, רפלקס האחיזה, רפלקסים של הפה, רפלקסים של מציצה ובליעה. ארבעה עד שמונה חודשים – זהו שלב המעבר בין תנועות בלתי רצוניות לתנועות מכוונות. התינוק מתחיל לבצע פעולות מכוונות שמונה חודשים עד שנה – התכוונות מפורשת של רצף תנועתי

בתהליך ההתפתחות התנועתיית שבין לידה לשנה נכחדים הרפלקסים ומופיעות התנועות הרצוניות הבסיסיות הראשונות. בתהליך זה נמצא שלושה דפוסי התנהגות מוטורית : תנועות מקדמות במרחב : זחילה, הליכה, ריצה. תנועות עדינות : בהן נוטל חלק איבר אחד ומספר מועט של קב' שרירים כגון : הרמת/שחרור קובייה זריקת/תפיסת כדור, בעיטה. תנועות מייצבות גוף (שיווי משקל –סטאטי ודינמי)

### בין הגילאים שנתיים – שלוש / ארבע – חמש / שש – שבע

נמצא את תהליכי המעבר של ההתפתחות התנועתיית מהשלב ההתחלתי – לבסיסי - לבוגר הבסיסי. בתהליך זה מבצע הילד תנועות "כמו מבוגר" אך לא באיכות מוחלטת : מעלייה וירידה במדרגות בזחילה או ישיבה, דרך עלייה עם עזרה. מעלייה עם אותה הרגל ועד עלייה עצמאית.

### להתפתחות התנועתיית מספר מאפיינים :

- א. מהלך ההתפתחות מהראש אל הרגליים
- ב. מתנועות גסות ורבות לתנועות עדינות ומבודדות
- ג. מתנועות סימטריות ל : א- סימטריות
- ד. מתנועה רפלקטיבית לתנועה רצונית ומתנועה מקרית לתנועה מכוונת
- ה. מתגובות שיווי משקל לתגובות רצוניות בוגרות



## אפיוני הגדילה הגופנית והצרכים הנובעים מכך

### אפיון הגדילה הגופנית בגילאי 3 - 5

- גדילת השלד מהירה יחסית. העצמות עדיין רכות ומערכת השרירים מוגבלת בהתפתחותה לשרירים הגדולים בעיקר. בגיל 5 בקירוב עלולים להיווצר כמה ליקויי יציבה
- איברים שונים של הגוף גדלים בקצב שונה. בגיל 5 בקירוב הרגליים מתארכות במהירות ועמוד השדרה מקבל את עקמימותיו הבוגרות
- הלב והריאות קטנים באופן יחסי לגובה ולמשקל אך הלב גדל במהירות.
- בגיל 5 נקבעת הימניות או השמאליות של הידיים
- הקואורדינציה בין היד והעין אינה מושלמת

### הצרכים הנובעים מכך:

- יש לעסוק בפעולה של מערכת השרירים הגדולים כמו: ריצה ורדיפה, קפיצות, שימוש באביזרים שונים
- יש לשים דגש ביציבה, בישיבה ובמשחק
- יש לתת לילד תקופות הרפייה ומנוחה תקופות
- יש צורך בפעילויות לפיתוח הידיים והכתפיים, הגו והרגליים.

### אפיון הגדילה הגופנית בגילאי 6 - 8

- גדילת שלד מתונה ויציבה. העצמות צתקשות והרגליים מתארכות
- לכל חלק של הגוף – דפוסי גדילה משלו
- הלב והריאות עדיין קטנים יחסית למשקל ולגובה
- חוזקם של מערכות שרירי הזרוע, האמה והאצבעות גובר. אך בד, כ השרירים הגדולים בגוף מפותחים יותר מהשרירים הקטנים
- יציבה גרועה עשוייה להחריף.

### הצרכים הנובעים מכך:

- יש צורך בפעולות של השרירים הגדולים לשם חיזוק מערכות השרירים ולפיתוח סיבולת
- תקופת הפעילויות מתמשכות יותר ולכן יש צורך בתקופת הרפייה לאחריון
- יש צורך במיומנויות מתאימות לזרועות, לאמות הידיים ולאצבעות לשם הגברת חוזקן

(מתוך: תוכנית הלימודים בחינוך הגופני לגן הילדים, משרד החינוך, המנהל הפדגוגי, ירושלים, תשנ"א)

את ההתפתחות התנועתית מחלקים לשתי קבוצות:

### מוטוריקה גסה ומוטוריקה עדינה

שלבים בהתפתחות מיומנויות המוטוריקה הגסה :

מיומנות	ציוני דרך בהתפתחות
מיומנות ההליכה	13-15 חודשים - הליכה על בסיס רחב וקיבוע חגורת הכתפיים שנתיים - צעידה וריצה 2-3 שנים - הליכה אחורנית 4 שנים - עליה וירידה במדרגות עליה במדרגות תוך החזקת חפץ הליכה על קו ישר עקב בצד אגודל הליכה על קצה אצבעות ועקבים לפנים ולאחור דילוג (5 – 6 שנים)
מיומנות קפיצה בשתי רגליים	שנתיים - קפיצה אחת עד ארבע 3 שנים – רוכב על תלת אופן 4 שנים - קפיצה אחורנית 5-6 שנים קפיצה מעל מכשול ועד קפיצה בחבל
קפיצה ברגל אחת -	20 חודש - מסוגלות לעמוד על רגל אחת בתמיכה שנה וחצי – שלוש שנים -עמידה על רגל אחת מועדפת 3 שנים - קפיצה על רגל אחת 5 שנים - עמידה על רגל אחת ימין ושמאל עמידה על רגל אחת בעיניים עצומות 6 שנים -קפיצה לפנים על רגל אחת
משחקי כדור (קואורדינציה של הידיים)	זריקת כדור בישיבה (1-1/2 שנים) שנתיים - זריקת כדור מעמידה זריקה ותפיסת כדור בשתי הידיים 3 שנים - מסוגלות לתפוס כדור ביד אחת מסירת כדור 5-6 שנים הקפצת כדור

## אפיוני ההתפתחות המוטורית והצרכים הנובעים מכך:

### אפיון ההתפתחות המוטורית - גיל 3 - 5

- מתפתחות מיומנויות מוגבלות בשימוש בגפיים ובגו. השליטה הגופנית בתנועות הגוף מוגבלת
- התפתחות המיומנויות המוטוריות השונות אינה שווה ועקבית. הילד עשוי לאבד את יכולתו במיומנות אחת ברוכשו מיומנות אחרת.
- הילד אנרגטי מאוד.
- יש עניין במשחקים ומיומנויות המצריכים מניפולטיביות של הידיים.
- יש עניין בפעילויות של שיווי משקל... לקראת גיל 5 שליטתו בשיווי המשקל גוברת והוא מסוגל לדלג בקואורדינציה רבה יותר.
- הילד נותן פירוש אישי ויוצר לפעולות ריתמיות פשוטות. מחקה דוממים ובעלי חיים שונים אוהב צעידה לצלילי מוסיקה, קצבו משתפר ככל שהוא מתקדם לקראת גיל 5.

### הצרכים הנובעים מכך:

- יש להבטיח פעילות שתכלול ריצה, רדיפה. פעילויות של שיווי משקל בדרגה נמוכה: פעילות חיקוי של דוממים ובעלי חיים: פעולות משחקיות וריתמיות הבנויות על דמיון יוצר: פעולות מגוונות לשימוש בידיים
- יש להגביל את משך הזמן המוקדש לכל פעולה לדקות ספורות שלא להכביד על כושר הריכוז הירוד

### אפיון ההתפתחות המוטורית גיל 6 - 8

- מיומנויות מוטוריות הולכות ומתפתחות אך התנועה הגופניות עדיין "גולמיות"
- לילדים בגיל זה חיוניות רבה וכמעט שאינם דוממים בפעולה אך ההתעניפות מהירה.
- הילד עומד יציב ויושב היטב ליד השולחן, לרוב ללא השתרעות או הישענות עליו. בעת פעולה גופנית הוא עשוי לנוח על ידי שינוי במצבי הגוף.
- חוש שיווי המשקל והקואורדינציה הולכים ומתפתחים. הילד מסוגל לעמוד על רגל אחת, לדלג, להתאים תנועה למוסיקה, לזרוק ולתפוש חפצים.

### הצרכים הנובעים מכך:

- דרושות צורות ביטוי באמצעות תנועה וקול לשם גדילה נאותה
- פעולות אקטיביות, הכוללות ריצה וקפיצה
- רצוי להציע פעילויות המחקות בעלי חיים המפתחות את שרירי הגב והבטן. הליכה על שיווי משקל הליכות המסיעות לתקן רגל שטוחה, פעילויות המפתחות את שרירי הרגליים ומגשימות את הצורך בהשגת מהירות בתנוה
- (מתוך: תוכנית הלימודים בחינוך הגופני לגן הילדים, משרד החינוך, המנהל הפדגוגי, ירושלים, תשנ"א)

**פעילויות מחול התומכות בהתפתחות המוטוריקה הגסה:**

דוגמאות לפעילויות מחול התומכות בפיתוח המוטוריקה הגסה	מוטוריקה גסה
יד לפני ויד הצידה והחלפה בו-זמנית התקדמות בקפיצות צפרדע	הפרדת תנועה – יכולת לבצע תנועה נפרדת בכל איבר (מסירת כדור, בעיטה)
התגלגלות בטן-גב-בטן קפיצות על שתי רגליים משפטים תנועתיים קואורדינטיביים של כפות הידיים	קואורדינציה בין שני צידי הגוף בתנועות סימטריות או א-סימטריות
הליכה בשיכול חילוף יד ימין אל רגל שמאל ולהיפך בעמידות מוצא שונות	חציית קו האמצע
ציורי עיגולים עם כף הרגל והרגל קפיצות מחישוק לחישוק PORT DES BRAS Plie + port des bras	תיאום עין - רגל  תיאום עין - יד תיאום רגל – יד - עין

**מיומנויות המוטוריקה העדינה:**

מוטוריקה עדינה היא היכולת: לבנות בקוביות קטנות, להבריג, לגזור, לכתוב.

מיומנות	ציוני דרך בהתפתחות
אחיזה	אחיזה גסה – באגרוף, רפלקטיבית שחרור גס – מקרי ואח"כ רצוני עם מעקב עין אחיזה עדינה – בין האגודל והאצבע שחרור עדין – של חרוז לבקבוק, הנחת קוביה

**פעילויות מחול התומכות בתפתחות המוטוריקה העדינה:**

פעילות מחול התומכות בפיתוח המוטוריקה העדינה	מיומנות
"ריקודי כפות ידיים" הוראת שפת הסימנים (עברית מסומלת ללקויי שמיעה)	קואורדינציה של היד
	רוטציה של שורש כף היד
	אחיזה עדינה
	הפרדת תנועת האצבעות
	תיאום בין הידיים
	חציית קו האמצע
	תיאום עין יד



## יכולות מוטוריות בגיל הרך

### 1. שיווי משקל

הגדרה: שיווי משקל היא היכולת לעצב ולאזן את הגוף במצבים נייחים (שיווי משקל סטטי) או דינאמיים (שיווי משקל דינמי).

חוש שיווי המשקל מדווח למוח על מצב ותנועת אברי הגוף בחלל, יחסית לפני האדמה ולכוח הכובד. הוא אחראי על התאמת תנועת אברי הגוף בהתאמה לתנועת הראש, על מהירות התנועה והכיוון שלה, ו על שינויי כיוון התנועה הנדרשים כדי לשמור על יציבות במרחב. מכאן ניתן להבין את תפקידו המיוחד של שיווי המשקל בשמירת היציבות. יכולת שיווי משקל באה לידי ביטוי בשלושה מצבים:

1. כאשר הגוף נמצא במצב סטטי – נייח (ישיבה/עמידה) במצב זה קיימת תנועה מזערית של הגוף תוך שמירה על יציבות. במקרה זה מטרת האדם לאזן את הגוף על בסיס תמיכה ללא תנועה.
2. כאשר הגוף נמצא במצב דינאמי (הליכה דילוג) ייצב האדם את גופו תוך כדי תנועה.
3. כשכוחות חיצוניים פועלים נגד יציבות הגוף (כוח/דחיפה).

שמירה על שיווי משקל מתאפשרת אודות מידע המתקבל ממספר מערכות:

המערכת הווסטיבולארית, המערכת החזותית, המערכת הקינסטטית.  
\* ליקויים בשיווי משקל יכולים לנבוע מפגיעה באחת מהמערכות הנ"ל.

### האם ידעת ש ?

- \* שיווי המשקל הינה יכולת הכרחית לתפקודים בסיסיים יומיומיים
- \* יכולת שיווי המשקל ניתנת לתרגול ואימון
- \* אין הבדל בין בנים ובנות בהתפתחות שיווי המשקל
- \* מבנה גוף, רוחב ובסיס משפיעים על שיווי המשקל

ציוני דרך בהתפתחות יכולת שיווי המשקל:

תינוק – מתרגל את היכולת בהרמת הראש וחלקו העליון של הגב והצוואר.  
זחילה, ישיבה, עמידה, והליכה איטית – לא יכולות להתבצע ללא שיווי משקל.  
בן 3 – 5 מתרבים הביצועים הדורשים שיווי משקל: דילוגים, מעבר מעל מכשולים, הליכה על קווים, עליית מדרגות, רכיבה על אופניים.  
בגיל 6 מסוגל הילד לשלוט על שיווי המשקל ללא מחשבה ובאופן אוטומטי.

לשיווי המשקל מספר שלבי התפתחות והם אינם מוגדרים בגיל:

שלב 1: שיווי משקל במצבים סטטיים על בסיס רחב ובעיניים פקוחות כגון ישיבה, עמידה.

שלב 2: במצבים דינמיים ובעמידה על בסיס צר בעיניים פקוחות כגון הליכה, ריצה, עמידה על רגל אחת בעיניים פקוחות.

שלב 3: במצבים דינמיים על בסיס צר: הליכה על קו בעיניים פקוחות

עמידה על רגל אחת בעיניים עצומות

הליכה על קו בעיניים עצומות

על מנת לשפר את שיווי המשקל יש להסב את תשומת לב הילד בפעילויות מחול ל:

הרחבת בסיס התנועה,

קביעת מקומו של מרכז הכובד ביחס לקרקע,

מיקוד מבט,

שימוש באברי גוף נוספים.

פעילויות תנועתיות לפיתוח שיווי המשקל

עמידה על בסיסים שונים, תנוחות הנשענים על איברי גוף ומצבי איזון שונים כגון עמידת חסידה

(PASSE)

פעילויות של תנועה ועצירה

הליכה לכיוונים שונים בתוך שטח מתוחם

הליכה/ זחילה על קו (למשל על גליל נייר טואלט, סרט דביק או על קורה)

הליכה במסלול 8

איזון במגע (עבודה בזוגות)

התנדנדות בכיוונים שונים

גלגולים (בשכיבה, בתוך גליל)

דחיפה ומשיכה



## 2. קואורדינציה

הגדרה : קואורדינציה הינה שילוב בין מערכות תנועתיות ותחושתיות המוביל לפעילות מתואמת בו-זמנית של חלקי גוף שונים לתנועה אחידה.

קואורדינציה יכולה להיות :

סימטרית – בהפעלת שני אברי גוף זהים (שתי ידיים למעלה – פוזיציית ידיים חמישית)

א-סימטרית - הפעלה בו-זמנית של שני אברי גוף שונים (יד – רגליים – פלייה בתוספת ליווי יד )

או הפעלה של שני אברי גוף זהים באופן שונה (יד אחת למעלה והשנייה הצידה)

קואורדינציה נחלקת ל: **קואורדינציה עדינה** של קבוצות שרירים קטנות, **קואורדינציה גסה** של קבוצות שרירים גדולות ו**קואורדינציה חזותית מוטורית** שילוב של מערכת הראיה ואיבר נוסף (ליווי העין את היד בפלייה)

קואורדינציה מפתחת : צידיות (ימין שמאל), כיווניות (לפנים לאחור למעלה למטה), תזמון, שליטה במיומנויות מוטוריות גסות ועדינות.

הקואורדינציה כרצף התפתחותי :

גיל	קואורדינציה
חודש	תנועות רפלקטיביות (מציצה, אחיזת ידיים המאפשרת להרים אותו)
2 – 3 חודשים	תחילת תיאום עין-יד (עוקב אחר מובייל/ מגלה את הידיים)
4 – 5 חודשים	שליחת יד לעבר חפצים. האחיזה בחפצים היא רצונית.
6 – 8 חודשים	גלגול מהבטן לגב, גלגול מהגב לבטן. זחילה – יכולת תיאום יד ורגל. מיקוד מבט למשך זמן ממושך.
11 חודשים	הליכה על ארבע עם גפיים מתחלפות. תפיסת ושחרור חפצים באופן נשלט. תנועת ההצבעה על חפץ
12 חודשים - שנה שנייה	אכילה בידיים ובכפית. פירוק והרכבה של צעצועים. דפדוף בספר. הליכה עצמאית תוך תיאום יד ורגל.
3 – 5 שנים	דילוגים בתיאום מינימלי בין יד ורגל. תפיסת כדור. אכילה בסכום.
6 – 8 שנים	הליכה ריצה, דילוגים. שימוש מתקדם בשרירים הקטנים של כף היד.

פעילויות מחול לפיתוח קואורדינציה :

פעילויות של משחקי אצבעות, "ריקודי כפות ידיים",

שם ותנועה – ילד מציג את שמו בתנועה הכיתה חוזרת על השם והתנועה

הפגשת איברי גוף - בעמדות מוצא שונות (יד מול רגל, כני"ל חבר אל חבר)

ציור באוויר – בשתי ידיים בשתי רגליים..... (לאותו כיוון לכיוונים מנוגדים)

טיפולים בקצב נתון

זריקת חפצים ותפיסה (ריקוד עם מטפחות או אביזרים אחרים)

שפת הסימנים



### 3. תחושת התנועה והמרחב

#### תחושת התנועה :

היכולת לשלוט בתנועות גופניות הינה תוצאה מהמידע החזותי המועבר ע"י חוש הראייה. התקדמות במרחב, מעבר בין מכשולים, תפיסת ומסירת אביזרים הם תוצאה של המשוב החזותי. דרך נוספת המאפשרת שליטה וביצועים מוטוריים ללא חוש הראייה - היא באמצעות הקינסטזיה – תחושת התנועה. (ראה הפרק על חוש הקינסטזיה)

#### תחושת המרחב:

התפישה המרחבית הינה תהליך בו הילד לומד באמצעות חושיו על המאפיינים המרחביים : צורה, גודל, מיקום מרחק כיוון – הנמצאים סביבו ועל מקומו בתוך המרחב

#### התהליכים הקשורים בהתפתחות הקינסטזיה :

##### זיהוי חלקי גוף

גיל	התפתחות ותהליך
0-2	זיהוי והכרה של אברי גוף עיקריים גדולים (ראש, עיניים, אף....).
2-5	זיהוי מילולי של חלקי הגוף העיקריים תחילת זיהוי של אברי גוף קטנים (ריסים, גבות, קרסוליים....)
5-6	זיהוי אברי הגוף

התפישה המרחבית נבנית באמצעות חושי השמיעה, המגע, הריח, ובעיקר באמצעות חוש הראייה בהתפתחות תחושת המרחב נבחין ב – שלבים :

1. מרחב הפה mouth space – המרחב בו מתרחשת היניקה
2. מרחב המגע - Tactile Space – המרחב הנבנה כאשר התינוק נוגע בחפצים שבמרחק ידיו
3. המרחב החזותי - Visual Space - מתחיל להבנות כאשר התינוק עוקב בעיניו אחרי חפץ נע.

#### מודעות ציידית – הינה אחד הכישורים המרחביים של האדם באמצעותו הוא מבחין אוטומטית בין צידו

הימני לשמאלי ובמקומם היחסי של האובייקטים שמסביבו  
למודעות ציידית קודמות שתי הבחנות מרחביות "למעלה – למטה", "קדימה – אחורה"  
ההבחנה למעלה למטה מושגת בגיל צעיר והיא נשענת על כוח המשיכה  
ההבחנה בין קדימה לאחור נשענת על שדה הראיה – כל מה שאני רואה הינו קדימה וכל שמאחורי גבי שאינני רואה מאחור.  
ההישג ההתפתחותי הנוסף "ימין ושמאל" מותנה בגיבוש השליטה הציידית

**שליטה צידית** – בהגדרה המקובלת פירושה שאיברים של צד אחד של הגוף עולים ביעילות תפקודם

(איכות, מהירות, דיוק) על האברים בצד השני

בהגדרות חדשות, הדגש אינו ניתן על הבדלים באיכות התפקוד אלא על ההתמחות התפקודית של כל יד . בפעילות - יד אחת ממונה על דיוק איכות ומהירות ואילו השנייה על יציבה אחיזה תמיכה ומנח.

### **תחושת הכיוון -**

בשלב של יציאה מהגוף למרחב מתבסס היחס בין הפרט לסביבה ופיתוח תחושת הכיוון.

הבנת הכיוון נעשית כאשר הילד קולט את **היפוך היחס** (עמידה אחד מול השני)

גיל	התפתחות ותהליך
4 חודשים	מתחיל שיתוף פעולה של עין – יד - מגע . התינוק מושיט את ידו ולומד על מבנה החפץ.
לקראת גיל שנתיים	מבחינה התפתחותית אין העדפה ברורה לצד מסוים (תלוי בגירויים הסביבתיים המוצגים בפני התינוק) מתפתחת ההבנה כי גודלו של החפץ אינו תלוי במיקומו (גדול – קטן)
3	הילד שולט במונחי המרחב הראשונים למעלה - למטה, בחוץ - בפנים אין יכולת הבחנה בין ימין ושמאל קיימת עלייה בנטייה לשימוש ביד השלטת - ימין
4 - 5	קיימת ההבחנה שימין ושמאל הם בשני צדדים הפוכים של הגוף אך עדיין קיים חוסר ביטחון לגבי הצד הנכון
5 - 6	מתפתחת המודעות הצידית של ימין ושמאל על גופו הוא
7 - 8	מתפתחת מודעות צידית על הזולת הילד מגבש את הבנת הכיוונים אופקי ואנכי ל – 82% מהילדים שליטה צידית מובהקת (ימנית או שמאלית)
9 - 11	מודעות צידית על דמות מצוירת
14	ל – 91% מהילדים שליטה צידית מוחלטת ורק 9% סובלים מהיעדר שליטה צידית

### **פעילויות תנועתיות לפיתוח תחושת התנועה והמרחב :**

לפעילויות התנועתיות החל מהתהפכות, זחילה, הליכה ריצה ועד למניפולציה של חפצים הנמצאים בסביבת הילד, תפקיד חשוב בתפיסה המרחבית של הילד

כל פעילות לשיום ומיקום אברי גוף

תנוחות (פסלים) – לסימן מוסכם הילדים משנים את מצב האיבר מבלי לשנות את עמדת המוצא

חיקוי תמונה – עבודה עם כרטיסיות

חיקוי פסל של חבר

פעילויות מול מראה

חיקוי מסלולים (כולל בעיניים עצומות)

## המערכת הקוגניטיבית

מערכת זו מורכבת ממיומנויות החשיבה והשפה.

מיומנויות החשיבה כוללות: ארגון וסדירה, מיון, השוואה, הסקת מסקנות, הבנת מושגים, פתרון בעיות (פענוח, הסבר ופירוש)

מיומנויות השפה כוללות: תיאור ושיום פעולות מושגים ועצמים. פענוח זהו הבנה של אותיות, מספרים וסימנים. קבלת ומתן הוראות, העשרת המילון המילולי.

### תהליכי התפתחות החשיבה

ע"פ פיזיולוגיה התפתחות החשיבה מחולקת לארבעה שלבים. עד גיל 7 (כיתה ב') נמצא את שני השלבים הראשונים:

### א. השלב הסנסו-מוטורי (תחושת-תנועת) גילים 0-2

התפתחות החשיבתית-שכלית מתבססת על הכישורים הסנסוריים והתחושתיים: רואה, שומע, נוגע, מריח.... מקשר בין התנועה לתוצאה, בין נגיעה בצעצוע לצלצול.

ב. השלב קדם – אופרציונאלי - (גילים 2-7) אותו מחלקים לשתי תת תקופות של חשיבה:

2-5 : 5-7

### גילאי 2-5 התקופה הקדם – מושגית

החשיבה בגיל זה ממורכזת, אינה הפיכה, וסטטית.

**המרכז** = בא לידי ביטוי בקושי לפצל את תשומת הלב ולהתייחס לכמה ממדים של גירוי. הילד יתייחס למימד גירוי אחד הבולט ביותר דוגמא: ילד הרואה שתי כוסות אחת רחבה ונמוכה והשנייה צרה וגבוהה ובהן אותה כמות מים יסיק שבכוס הגבוהה יש יותר מים. אין ביכולתו לראות את מימד הרוחב והגובה יחדיו וההתייחסות תהיה לבולט שביניהם – הגובה.

חשיבה מסוג זה מקשה על הבנת מושג **היחסיות** (18 זה גדול או קטן?) והתמקדות במושג אחד אינו מאפשר שילוב של כמה מימדים לשלמות אחת. כלומר, קושי בתפיסה של מערכת (להבין שאמא היא הבת של סבתא, אחות של, סבתא של...) של סדרה (ימות השבוע, מספרים), של רצף, מחזור, תהליך, תפיסת הזמן, כמויות (משקל, נפח, אורך) או מושגים מופשטים.

הקושי לראות במימד נוסף גורם למגבלה נוספת והיא **הסטטיות** = התמקדות על מצב ללא יכולת להעביר ממצב למצב זוהי תופעת המרכז בזמן. דוגמא: אדם מוכר הלוּבש מסכה – גם אם תהליך לבישת המסכה יהיה מול פניו של הילד – הילד יתייחס לגירוי העכשווי ולא יקשר את האדם המוכר לאדם עם המסכה. הסטטיות משפיעה על יכולת החשיבה של הילד בכך שאינה מאפשרת התייחסות לרצף של אירועים. ילד יהנה מפרטי הסיפור ללא התעקשות על שמיעת עלילה עם תוכן רצוף.

הסטטיות מתבטאת בקושי לתפוס תהליך (מחזור החיים, מחזור הטבע).

ככל שהמערכת תהיה קרובה, מוכרת ופחות מורכבת יבין אותה הילד יותר טוב.

הסטטיות מאפיינת גם את עולמו הרגשי של הילד. תחושות הילד הצעיר מתחלפות במהירות מבכי לצחוק מאהבה לשנאה לחיבה וכו..

התכונה הבולטת של הילד בגיל זה היא ה **אגוצנטריות**. ה"אני" הנמצא במרכז. הילד רואה את העולם כולו בתבנית עצמו, הוא אינו מסוגל לתפוס שישנן ראייה ועמדה רגשית השונות מאלו שלו.

כדי שהדברים יהיו משמעותיים עבורו, עלינו להתאימם לחוויותיו ולהתנסויותיו. בגיל זה עולם החוויות וההתנסויות מתמצה בעיקר בפעולות ובאירועים קונקרטיים – הילד אינו עורך סכמות ואינו מסדר מחדש אלא פשוט מעביר בראשו רצפי מציאות. הילד שבוי במראיתם של הדברים, מתרשם מגירויים בולטים, אינו מקשר היטב אירועים על פני רצף, מתקשה בהבנה של סיבה ותוצאה ואינו מבין מהויות מופשטות. תוכן נושאי המחול המתאימים לצורת חשיבה זו יכללו רצפי תנועה ופעולות קונקרטיות כפי שהם מתרחשים במציאות. אירועים יומיומיים ואירועים חריגים כמו יום הולדת, ביקור בגן חיות, גן שעשועים. עם זאת נוטה הילד לשגות בדמיונות ואוהב את העולם הבדיוני. ולכן, גם ריקודים, תיאורי תנועה וסיפורי הדמיון יהיו מבוססים על התרחשויות ואירועים קונקרטיים פשוטים המתארים חוויות כפי שהן נתפסות באופן אגוצנטרי.

#### גיל 5 - 7 תקופת החשיבה האינטואיטיבית

פעולות החשיבה נעשות הגיוניות, מורכבות ושיטתיות. הילד מנסה להבין את הסובב אותו בדרך סיבתית ומנסה להעניק משמעות כוללת לעולם סביבו. התעניינותו מועתקת מההתנסויות אותן חווה פיזית (אכילה, שינה, משחק...) לתופעות ולעצמים אתם נפגש בסביבתו. הילד חוקר את סדרי העולם, מנסה להבין כיצד מתרחשים דברים, ומתחיל לעקוב אחר תהליכים. הוא רוצה להבין תופעות כגון אלה שבטבע (גשם... רעם...) וכן תופעות פיסיקליות במכשירים הנגישים לו, כיצד פועלת הטלביזיה? הרדיו? יש לזכור שאף כי חל שינוי בצורות החשיבה הלוגית של הילד, עדיין חשיבתו קונקרטית והיא קשורה לכאן ועכשיו.

#### בחירת נושאי תוכן לשיעור מחול

את הוראת נושאי התנועה והמחול יש לעגן בנושאי תוכן הלקוחים מהעולם הסובב והמעניין את הילד. יש לבחור נושא המתאים לרמת התפתחותו של הילד. נושא תוכן הקרוב להתנסויותיו של הילד בגיל זה ולכן משמעותי ומובן לו. נושא קצר אשר אורכו מתאים למשך הקשב של הילד. בחירת נושא בהתאם לצרכים המשתנים של הילדים כגון: אני וגופי, המשפחה, אני והסביבה, עונות השנה, חגים ומועדים/ עם ועולם.

השפה – הינה החוליה המקשרת בין תהליכי החשיבה לביצוע התנועותי לכן על המורה לשים דגש על תיאור ושיום אברי הגוף והמרחב, מושגים ופעולות. תוך שימוש באוצר מילים עשיר. הקשר המילולי ייתן את המשמעות לביצוע התנועותי.

## נושאי תנועה ומחול לגיל הרך

**א. "אני וגופי" - הילדים יכירו את המרכיבים הגופניים ויפתחו מודעות לגוף**  
מודעות לגוף זו ההבחנה, הידיעה וההכרה שיש לילד על חלקי הגוף כשלמות ועל תפקודם.

תהליך ההתפתחות של המודעות לגוף מתרחש בשלושה שלבים:

השלב הראשון הוא השלב של הכרת חלקי הגוף.

השלב השני בו הילד לומד להתייחס לדרך ביצוע הפעולה הספציפית – האיך?

השלב השלישי הילד מזהה את חלקי הגוף הדרושים לפעילות מסוימת לשם יעילות התנועה

מטרות	מושגים	הגדרות	הערכת ביצוע
א.1 הכרה ושיום של <b>אברי גוף</b> (זרועות, ידיים, גב, ירכיים, רגליים..)	אברי גוף -	מודעות גוף – מידת הידיעה שיש לנו על חלקי הגוף, על תנועת הגוף ועל תפקודו היכולת לבטא במילים את התנועה שבצעו	(*) הילד ידע לבצע רפרטואר של משפטי מחול קצרים לתאר ולשיים אותם ע"פ השימוש באברי הגוף
א.2 הכרה ושיום של <b>המפרקים</b> (קרסוליים, ברכיים, פרקי האצבעות, פרקי כף היד, מרפקים, כתפיים)	מפרק	מפרק - אזור המגע בין שתי עצמות או יותר בו נעשית תנועה	(*) הילד ידע לבצע רפרטואר של משפטי מחול קצרים לתאר ולשיים אותם ע"פ השימוש במפרקים וטווח התנועה.
א.3 ידע על <b>מיקום</b> האברים	לפנים, לאחור, בצידי הגוף, בפלג הגוף העליון, בפלג הגוף התחתון	מיקום אברים – בהתייחס לגוף ולא למרחב <b>מערכת התחושה העמוקה</b> – ידיעה היכן נמצאים חלקי הגוף אחד ביחס לשני וביחס לחלל	(*) הילד ידע לתאר את מיקום האברים המשתתפים במחול
א.4 זיהוי של <b>צורות</b> הגוף במרחב	סימטרי /אי סימטרי צורות גוף: ישר וצר ישר ורחב עגול מופנה (רוטציה)	צורה – מצב הגוף במרחב ללא תנועה	(*) הילד ידע להדגים ולתאר את צורות הגוף במרחב.
א.5 הכרה של <b>כיווני</b> גוף (סוביקטיביים)	כיוון גוף: לפנים, לאחור לימין, לשמאל		(*) הילד ידע לבצע משפטי מחול ולתאר אותם ע"פ כיווני הגוף
א.6 הכרה של <b>כיווני</b> גוף במרחב (אוביקטיביים)	ע"פ כתב התנועה אשכול וכמן	0 - 2 - 4 - 6 1 - 3 - 5 - 7	(*) הילד ידע לבצע משפטי מחול ולתאר אותם ע"פ כיווני הגוף במרחב
א.7 הכרה של <b>שטחי</b> הגוף	חזית גב צדדים		
א.8 הבנת <b>היחסים</b> בין אברים	קירוב והרחקה על, מעל, מתחת, לפני, מאחורי, בין, דרך.		(*) הילד ידע לבצע משפטי מחול ולתאר אותם ע"פ היחסים בין האברים



<p>(*) הילד ידע לתאר את אפשרויות התנועה באברי הגוף.</p>	<p>היכולת לדעת את אפשרויות התנועה באברי הגוף</p>	<p>טווח תנועה תנועה מישורית קונית, רוטציה.</p>	<p>א. 9 הבנת אפשרויות התנועה באברי הגוף</p>
<p>(*) הילד ידע לזהות ולתאר את בסיסי התנועה</p>	<p>בסיס =איבר או מספר אברים עליהם מונח משקל הגוף</p>		<p>א.10 זיהוי של בסיסי התנועה</p>
<p><b>ב. הילדים יכירו, ירכשו וישכללו את מיומנויות הגוף כאמצעי להבעה וליצירה:</b></p>			
<p>(*) הילד ידע-לאזן את גופו על איברים שונים, (הוספה והפחתה של בסיסים)</p>	<p>שיווי משקל – היכולת לשמור על יציבות ועל איזון של הגוף</p> <p>שיווי משקל ניח (סטטי) - היכולת לאזן את הגוף בזמן שינוי מרכז הכובד, בתנוחה (POSITION). איזון – כאשר מרכז הכובד של הגוף נמצא מעל לבסיס והגוף יציב</p>	<p>שיווי משקל הפנייה (רוטציה) העברת משקל – נדנד כיווץ והתמתחות סמיכה נחיתה כפיפה ויישור חציית קו האמצע סיבוב סביב ציר האבר סיבוב של כל הגוף</p>	<p>ב.1. רכישת מיומנויות יציבה במקום</p> <p>שיווי משקל ניח (סטטי) –</p>
<p>(*) הילד ידע לאזן את גופו תוך תזוזה במרחב (הליכה עקב בצד אגודל, על קו) ולתאר את המעשה.</p>	<p>שיווי משקל נייד (דינאמי) – יכולת לאזן את הגוף בזמן שינוי מרכז הכובד, תוך כדי תנועה (MOVING) במרחב.</p>	<p>שיווי משקל נייד הליכה, ריצה, דילוג, ניתור, קפיצה, זחילה, גלגול, דהרה</p>	<p>ב.2. רכישת מיומנויות ניעה, תנועות חוצות מרחב (LOCOMOTION): שיווי משקל נייד (דינאמי) –</p>
<p>(*) הילד יוכל להדגים קואורדינציה עדינה וגסה בעת ביצוע משפטי מחול ולתאר אותה</p>	<p>שילוב בין מערכות תנועתיות ותחושתיות המוביל לפעילות מתואמת בו-זמנית של חלקי גוף שונים לתנועה אחידה.</p> <p><b>קואורדינציה עדינה</b> של קבוצות שרירים קטנות,</p> <p><b>קואורדינציה גסה</b> של קבוצות שרירים גדולות</p> <p><b>קואורדינציה חזותית מוטורית</b> שילוב של מערכת הראיה ואיבר נוסף.</p>	<p>תאום קואורדינציה</p>	<p>ב.3. ביצוע של תנועות נפרדות בו-זמניות בתיאום אברים ותיאום עם המוסיקה</p>
<p>(*) הילד ידגים כוח ברגליים, כפות רגליים, בטן, גב, כתפיים, זרועות ואצבעות הידיים בעת מחול ולתאר אותו</p>	<p>כוח – כושר ההתנגדות ל"כוח הכובד" (למשיכת האדמה) <b>כובד</b> – להניח לכוו הכובד לפעול על הגוף משקל – לחץ הגוף על הבסיס</p>		<p>ב.4 כוח ויסות כוח – יכולת לבחור בכוח המתאים לביצוע תנועה.</p>

	<u>ויסות כוח</u> – היכולת לבחור בכוח המתאים לביצוע התנועה <u>בלימת כוח</u> – מהתקדמות לעצירה בנחיתה מקפיצה		
<b>ג. מרכיבי המרחב</b> התלמידים יכירו ויתנסו במרכיבי המרחב לשם יצירה.			
	(*) הילד ידע לבצע רפרטואר של משפטי מחול ולתאר אותם לפי מפת הכיוונים שלמד.	זיהוי ותנועה קדימה, אחורנית, לצדדים, למעלה ולמטה, באלכסון ובסיבוב	<b>1.ג. כיוונים</b> אובייקטיביים וסובייקטיביים.
	(*) הילד ידע לבצע רפרטואר של משפטי מחול ולתאר אותם ע"פ צורות המסלולים שלמד	מסלול מסלול פתוח ישר, מפותל, מעגלי, אלכסוני, זיג-זג וצירוף של מסלולים	<b>2.ג. מסלולים</b>
	(*) הילד ידע לבצע רפרטואר של משפטי מחול ולתאר אותם ע"פ רמות הגובה שלמד	רמה נמוכה, בינונית וגבוהה	<b>3.ג. רמות גובה</b>
	(*) הילד ידע לבצע רפרטואר של משפטי מחול ולתאר אותם ע"פ נקודות הגובה שלמד	ע"פ אשכול וכמן	<b>4.ג. נקודות גובה</b> במרחב
	(*) הילד ידע לבצע רפרטואר ריקודים המשלבים בין הכיוונים, המסלולים, רמות הגובה והבסיסים ולתאר אותם.		
	(*) הילד יזכור רפרטואר ריקודים נתון וידע לתאר את תנועותיו תוך שימוש במושגי מחול, מושגי מרחב וחלל.	מרחב אישי החלל המקיף את האדם, בתוכו הוא יכול לנוע מבלי לשנות את מיקום הבסיס	<b>5.ג. מרחב אישי- מרחב משותף:</b>
	(*) הילד יזכור רפרטואר ריקודים נתון וידע לתאר את תנועותיו תוך שימוש במושגי מחול, מושגי מרחב וחלל	וזיהוי יחסים במרחב עם הסובב, ילדים או חפצים (כגון שורה, מעגל, אלכסון, כל אחד בכיוון אחר או זה כלפי זה, מרחק זרוע מהשני, וכו').	<b>6.ג. יחסים בחלל</b>
<b>ד. מרכיבי הזמן</b>			
	(*) הילד ידגים ריקוד בתיאום לפיסוק המוזיקלי	קצב מושג הכולל את המרכיבים:	<b>1.ד. קצב:</b> ריקוד בתגובה לשינויי מוזיקה או ליווי.

<p>(*) הילד ידע לבצע משפטי מחול תוך התייחסות למרכיבי הקצב (משקל, מפעם, מקצב)</p>	<p>משקל מפעם ומשך</p>	<p>ארוך - קצר          (*) שינויי גובה          גבוה – נמוך          עולה – יורד          (*) שינויי עוצמה          חזק - חלש</p>	
<p>(*) הילד ידע לבצע תנועות ומשפטי מחול ולתאר את מאפייני התנועה</p>	<p>עוצמה          האיכות התנועתית</p>	<p>זיהוי של מאפייני תנועה: מתח, כוח, מאמץ ומשקל.</p>	<p>ד.2 <b>עוצמה (דינמיקה)</b>          (ע"פ לאבאן)</p>
<p>(*) הילד יאלתר וידגים ריקוד בתיאום לפיסוק המוזיקלי</p>			<p>ד.3 אלתור בתגובה למוזיקה</p>
<p>(*) הילד ידע לחבר משפט תנועתי המושתת על מבנה.</p>		<p>ריקוד בתבנית ריתמית פשוטה (וחזרה עליה)</p>	<p>ד.4 <b>תבניות:</b></p>
<p><b>ה. יצירה -</b>          יצירה במחול היא, המצאה או חיבור של תנועות מחול תוך התנסות. התהליך היצירתי כולל גם אלתור, וגם ובנייה המובילה לחיבור ריקוד. התלמידים ילמדו להשתמש במרכיבי מחול לשם הבעה ויצירה בהלימה וקשר לנושא, לתוכן ולתרבות</p>			
<p>(*) הילד יוכל להביע בתנועה, רגש, ספור, או רעיון.</p>	<p><b>אלתור</b>          ריקוד ספונטאני ללא תכנון</p>		<p>ה.1 התלמידים יבטאו רעיונות, חוויות, רגשות ודימויים באימפרוביזציה (מונחית)</p>
<p>(*) הילד ידע לחבר ריקוד ליחיד, המעביר רגש, ספור, או רעיון.</p>	<p><b>קומפוזיציה</b>          היכולת לחבר מספר תנועות מחול ולבצען.  <b>כוריאוגרפיה</b>          (יצירת מחול שלמה)          היכולת לחבר מספר משפטי מחול לריקוד קצר</p>		<p>ה.2 התלמידים ילמדו ריקודים מובנים</p>

## הצעות/ דוגמאות לפעילויות מחול להוראת נושאי התנועה

<p>המורה תשתמש בסוגי מוסיקה מגוונים לקבלת איכות תנועתית שונה</p>	<p>הילדים ירקדו באופן חופשי בחדר. בעצירת המוסיקה המורה תקרא בשם אחד האברים הילדים יגעו עם האבר ברצפה (זרועות, ידיים,גב, ירכיים, רגליים) הילדים ירקדו באופן חופשי בחדר. בעצירת המוסיקה, הילדים יעצרו, המורה תקרא בשם אחד האברים ורק אותו האיבר "ירקוד".</p>	<p><b>אברי גוף</b></p>
	<p>מוצא : ישיבה על הכיסאות. הגנת תנחה את הילדים ל"צייר תנועה" באוויר עם אברים שונים * יתחילו באבר גדול ויעברו לאברים קטנים * ימשיכו בשני אברים זהים * בעמידה ליד הכיסאות – בהגדלת התנועה * תוך כדי תנועה בחדר.</p>	
<p>המורה תלמד בנפרד את תבניות התנועה של האיברים השונים ואח"כ את צירוף התנועות בו-זמנית</p>	<p>הידיים : עולות (4 ספירות) יורדות (4 ספירות) הרגליים : 4 צעדים לאחור, 4 צעדים לפנים... אח"כ לנסות לצרף : ידיים ורגליים ביחד</p>	<p><b>קואורדינציה</b></p>
	<p>מוצא : הילדים יעמדו בזוגות, פנים אל פנים. * ארבעה צעדים לאחור כאשר הידיים עולות ישרות למעלה, * ארבעה צעדים קדימה כאשר הידיים יורדות למטה. * ארבעה צעדים הצידה – (ביחד לאותו צד), כאשר הידיים עולות לצדדים, * וחזור ארבעה צעדים כאשר הידיים יורדות בחזרה. * ולסיום ייתנו שתי ידיים זה לזה, וידלגו במעגל 8 דילוגים לצד אחד ו - 8 דילוגים לצד שני. כאשר הילדים ידעו לבצע את הריקוד, כל זוג יאלתר את 16 הספירות האחרונות.</p>	

<p>המורה תדגיש שכיווני הגוף אינם תלויים בכיווני המרחב, לכן ניתן לחזור על התבנית תנועתית בכיווני מרחב אחרים.</p> <p>המורה תיתן לילדים אפשרות לאלתר 4 תנועות עם איבר שבחרו ולבצע את התנועות בכל פעם עם חזית הגוף לכיוון אחר במרחב.</p>	<p>עמידת מוצא : עמידה עם פנים לחזית 0</p> <p>* הילדים ימחאו כף לפנים.  * ימחאו כף מאחור  * ימחאו כף לצד ימין  * ימחאו כף לצד שמאל</p> <p>לאחר שהילדים ילמדו את המשפט התנועתי המורה תיתן הוראה לילדים לאלתר משפטים תנועתיים עם כיווני הגוף שנלמדו.  דוגמאות אפשריות :  ראש מתכופף לפנים, לאחור, ימינה ושמאלה.  פלג הגוף העליון מתכופף לפנים, לאחור, ימינה ושמאלה.</p>	<p><b>כיווני גוף סוביקטיביים</b></p>
<p>המורה תפנה את תשומת ליבם של הילדים לצורת הגוף שיצרו במרחב</p>	<p>*הילדים ירקדו באופן חופשי בחדר. המורה תעצור את המנגינה . בהפסקת המנגינה הילדים ייצרו בגופם תנוחות בצורות גוף שונות ע"פ הנחיית המורה.  *המורה תצייר/ תראה לילדים את אותיות האלף בית או מספרים , הילדים יתארו באמצעות גופם כל אות או מספר.  פעילות בקבוצה : מספר ילדים "יכתבו" בגופם מספרי טלפון/ שמות בעבודה קבוצתית משותפת.</p>	<p><b>צורות גוף</b></p>
	<p><u>עמידת מוצא :</u>  הילדים יעמדו בשורות עם הפנים לחזית.  * יורידו ראש לכיוון הרצפה ויגללו את הגב למטה על 4 ספירות  * יעלו חזרה על 4 ספירות.  * יניעו את האגן מצד לצד 4 פעמים  * וימחאו כף אל כף 3 פעמים לפנים מלמטה עד מעל הראש.  * במחיאיה ה- 4 – יקפצו ויחליפו חזית.  * הילדים יאלתרו את 8 הספירות הראשונות, בכל פעם עם איבר אחר שיבחרו.  <b>שלב שני</b> יעמדו הילדים בזוגות פנים אל פנים ויבצעו ריקוד זה כשמחיאות הכף יהיו זה אל זה ביחד.  במחיאיה ה- 4 יקפצו גב אל גב ויבצעו את הריקוד כשהם עומדים גב אל גב.</p>	<p><b>מרחב אישי</b></p>

	<p><b>שלב שלישי</b> - להסתדר במעגל ומחיאאות הכפיים יהיו עם הילדים שלימין ולשמאל.</p>	
	<p><u>עמידת מוצא</u>: זוגות במעגל        8 צעדי התקדמות בטור או במעגל,        ילד אחד יורד לברך ושני מסתובב <u>סביבן</u>        (קרוב או במרחק), על 8 ספירות.        הילדים יתפזרו בחדר בדילוגים, ידיים על המותניים על 16 ספירות ויחזרו לבן הזוג. להתחיל מהתחלה כשהילדים מתחלפים. זה שהיה על הברך עכשיו מסובב על 16 ספירות. הילדים מאלתרים וחוזרים לבן הזוג כדי להתחיל את הריקוד מחדש</p>	<p><b>מרחב כללי מושגי יחס</b>        קרוב רחוק        מלפנים, מאחור        מימין, משמאל        מעל, מתחת        בין,</p>
<p>פעילות מקדימה:        הוראת כיווני המרחב ע"פ EW        * הילדים ידלגו בחדר עם עצירת המוסיקה המורה תקרא בשם אחד המספרים והילדים ויעצרו בתנוחה "פסל" עם החזית למספר שנקרא.        * הילדים ילכו שלושה צעדים ( 3 ספירות) לאחד הכיוונים בספירה הרביעית יקפצו לחזית שקראה המורה.</p>	<p><u>"חסקה"</u>        עמידת מוצא: הילדים יעמדו עם הפנים לחזית 0 וישלבו את האצבעות לפני הגוף        1. צעד ל-2 לימין הצידה עם רגל ימין וסגור בשמאל X 4 צעדים (8 ספירות)        תוך כדי הצעדים הידיים המשולבות "מציירות גלים"        (לשחרר ידיים)        2. שלושה צעדים לפני להתחיל עם רגל ימין. בצעד הרביעי לסגור רגליים ומחיאאת כף 3. שלושה צעדים לאחור להתחיל עם רגל ימין. בצעד הרביעי לסגור רגליים ומחיאאת כף לחזור על שלבי 1 - 3 לצד שמאל        פזמון: לפרוש ידיים לצדדים        8 צעדים בסיבוב דרך כתף ימין תוך כדי תנועות "חתיירה" עם הידיים לסיים עם הפנים לחזית 0 לעצור. לעמוד על רגל אחת ידיים לצדדים 4 ספירות        ("לשמור שיווי משקל על החסקה")        4 קפיצות ל-2 ל-4 ל-6 ולהגיע חזרה לחזית 0        הפזמון חוזר פעם שנייה מלא        ב - שמונת הצלילים של מעבר לבית הבא קפיצה אחת לימין – יד צובטת את האף (כאילו צלילה) תוך כדי כפיפת ברכיים</p>	<p><b>כיוונים</b>        0246</p>

	עמוקה להתחיל את כל הריקוד עם חזית ל - 2.	
שילוב בין הכיוון הגופני לכיוונים המרחביים	<p>הריקוד "ימינה ימינה" הילדים ילמדו את הריקוד "ימינה ימינה שמאלה שמאל, לפנים אחורה".</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. צעד רדיפה לימין</li> <li>2. צעד רדיפה לשמאל</li> <li>3. צעד רדיפה לפנים</li> <li>4. צעד רדיפה לאחור</li> </ol> <p style="text-align: center;">2X</p> <p>5. 6 צעדי דילוג במעגל (כל אחד לעצמו) לסיים עם הפנים לחזית 0 - 3 מחיאות כפיים ויבצעו אותו :</p> <p>* בשורות – עם החזית ל - 0 * בשינוי החזית ל - 4 * בזוגות – אחד מול השני * במעגל</p>	<b>כיווני המרחב</b>
(מסלולים ישרים, מפותלים, זיג זג - ע"פ הנלמד באותו השיעור.	<p><u>עמידת מוצא</u>: הילדים ישבו על הכיסאות, לצלילי מוסיקה יאלתרו באוויר מסלולים עם אברי גוף שונים.</p> <p>* בעמידה ליד הכיסאות – בהגדלת התנועה * כנ"ל תוך כדי ניעה בחדר * בשילוב של תזוזה במסלול ותוך כדי ציור מסלול בידיים</p>	<b>מסלולים מפותלים</b>
	<p><u>רונדו</u>. <u>עמידת מוצא</u>: זוגות בטור שלב 1: זוגות צועדים בטור קדימה, מתפצלים לשני טורים הצועדים לכיוונים הפוכים ומתחברים מאחור שוב לזוגות. שלב 2: הזוגות פונים זוג לימין וזוג לשמאל וממשיכים במסלול ומתחברים מאחור לרביעיות, שלב 3: רביעיות מתפצלות ע"פ הכיוונים ומתחברות לשמיניות. * השמיניות עוצרות בשורות עם פנים קדימה, וכל ראשון בשמינייה מוביל את השורה שלו</p>	<b>מסלולים מעגליים סגורים ומפותלים פתוחים</b>

	במסלול שהוא בוחר.	
<p>כפעילות מקדימה אפשר להשתמש בכרטיסיות בהן מוצגות תמונות של ילדים בתנוחות גובה שונות. להניח את הכרטיסיות הפוכות במפוזר על הרצפה</p> <p>1. בעצירת המוסיקה כל ילד יחקה כרטיסיה שהרים</p> <p>2. לאחר מספר נסיונות המורה תשיים את רמות הגובה</p>	<p>הילדים ירקדו בחדר לצלילי מוסיקה ובעצירתה יעמדו בתנוחה ברמת גובה גבוהה. כנ"ל ברמת גובה נמוכה. וברמת גובה בינונית</p> <p><u>פעילות להבנת הגבהים</u>: הילדים יתחלקו לזוגות ויחברו ריקוד פנים אל פנים בישיבה מזרחית.</p> <p>בשלב הבא הם יבצעו את אותו ריקוד בעמידה על הברכיים, ובעמידה</p>	<b>רמות גובה</b>
	<p><u>אימפרוביזציה בנושא שורשים - "כעץ שתול"</u>:</p> <p>הנחייה: הילדים ייצרו בגופם תנוחה של זרע קטן טמון באדמה. כל ילד יבחר בפרח/ שיח/ עץ שהוא רוצה לרקוד תוך כדי המוסיקה הגנת תנחה את הילדים לתנועה:</p> <p>1. הגשם שירד הרווה את האדמה והזרע יוציא שורשים לחפש מים. השורשים שהם אברי הגוף השונים מתפתלים ומתעקלים עד לכאן כל האלתור מתבצע בגובה נמוך "מתחת לפני הקרקע"</p> <p>2. לאחר שהזרע הוציא שורשים הוא מוציא גבעול ומתחיל לצמוח ולאחריו יוצאים עלים – האלתור מכוון לצמיחה מגובה נמוך דרך בינוני לגבוה</p> <p>3. הצמח הנבחר מגיע לשיא גובהו ועוצר בתנוחה המאפיינת את הצמח</p>	
	<p>בדומה להוראת רמות הגובה</p> <p>* הילדים ידלגו בחדר בעצירת המוסיקה המורה תקרא בשם איבר או במספר אברים (דוגמא: כף יד ושתי כפות רגליים) שיגעו ברצפה ועליהם "ינוח" הגוף.</p> <p>* הילדים ידלגו בחדר, הגנת תקרא מספר(שלושה) הילדים יניחו על הרצפה מספר אברים כמספר שנקרא (דוגמא: ראש ושתי כפות רגליים)</p>	<b>בסיסים</b>
	<p>הילדים יבחרו 4 תנועות בידיים.</p>	



	<p>את התנועות הנ"ל הם יבצעו :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. בשכיבה על הגב</li> <li>2. בשכיבה על הבטן</li> <li>3. בישיבה ברגליים שלובות</li> <li>4. בעמידה על הברכיים</li> <li>5. בעמידה על שתי הרגליים</li> <li>6. בעמידה על רגל אחת</li> <li>7. תוך כדי הליכה בחדר 8 תנועות (העברת משקל מבסיס לבסיס) (אפשרות נוספת בעמידה על קצות האצבעות תוך כדי שמירה על שיווי משקל)</li> </ol>	
	<p>ע"פ השיר "הסביבון שלי" (מתני כספי)          בית 1 – הילדים ימצאו תנוחה של סביבון בגובה נמוך ומסתובבים סביב האיבר המונח על הרצפה.          בית 2 – הילדים ימצאו תנוחה של סביבון בגובה בינוני          בית 3 – תנוחה בגובה גבוהה          בפזמון – מדלגים בחדר במסלולים מפותלים – מסלולי 8</p>	<p><b>דוגמא לריקוד המשלב בסיסים רמות גובה ומסלולים (לפני חנוכה):</b></p>
<p>לאחר שהילדים ידעו את הרצף המורה תבקש מהילדים לרקוד את המשפט תוך כדי שימוש בכוח שונה <u>דוגמא 1</u>: המורה תבקש מהילדים לבצע את הריקוד עם רקיעות ועם קפיצות תוך שליטה על הנחיתה. במקום לדלג הילדים יסתובבו ביחד תוך כדי רקיעות חזקות ברגליים. במקום שתי כפיפות הם יקפצו פעמיים ומחיאות הכפיים יהיו מאוד חזקות.  <u>דוגמא 2</u> : המורה תבקש מהילדים לבצע את הריקוד בשליטה מלאה ובשקט הילדים ילכו בעדינות מבלי להשמיע קול או צליל, יעלו לאצבעות ובמקום כפיפות ומחיאות הכף תהיינה נגיעות עדינות</p>	<p><u>עמידת מוצא</u> :          הילדים יעמדו בזוגות אחד מול השני וייתנו שתי ידיים.          * ידלגו ביחד 8 דילוגים תוך סיבוב.          * יעצרו , יכופפו ברכיים ויישרו יכופפו ויישרו וימחאו 4 מחיאות כף.</p>	<p><b>כוח ויסות כוח</b></p>

	<p><u>עמידת מוצא</u> : הילדים יעמדו במעגל עם ידיים למותניים</p> <p>* ארבעה צעדים לתוך המעגל,  * ארבעה צעדים לאחור,  * ארבעה צעדים במקום תוך כדי 4 מחיאות כף</p> <p>* ארבעה צעדים סיבוב סביב עצמם במקום.</p> <p>בשלב הבא הילדים יבצעו את הריקוד בצעדי רקיעה חזקים , בצעדים עדינים ורכים (כך שלא יישמע כל קול), בצעדי דילוג, ובקפיצות. את המחיאות ניתן בכל פעם לעשות על אבר אחר של הגוף.</p> <p>* במקום ארבעת צעדי הסיבוב לתת לילדים לאלתר 4 תנועות עם הכוח המתאים.</p>	<p><b>כוח</b> <b>ויסות כוח</b></p>
	<p>הילדים יעמדו בעמידת 4, כאשר שתי כפות הידיים ושתי כפות הרגליים מונחות על הרצפה.</p> <p>* הילדים ינתקו לסירוגין יד אחת ויד שנייה, ואח"כ רגל אחת ורגל שנייה.</p> <p>* בשלב שני ינתקו יד ורגל נגדיות.</p> <p>* בכל פוזיציה המורה תשים מוסיקה, והילדים ירקדו ויאלתרו עם האבר החופשי, תוך כדי שמירה על שיווי משקל.</p>	<p><b>שיווי משקל</b> <b>סטטי</b></p>

## הוראת המחול כדיסיפלינה - דרכי הוראה.

### הוראת המחול כדיסיפלינה

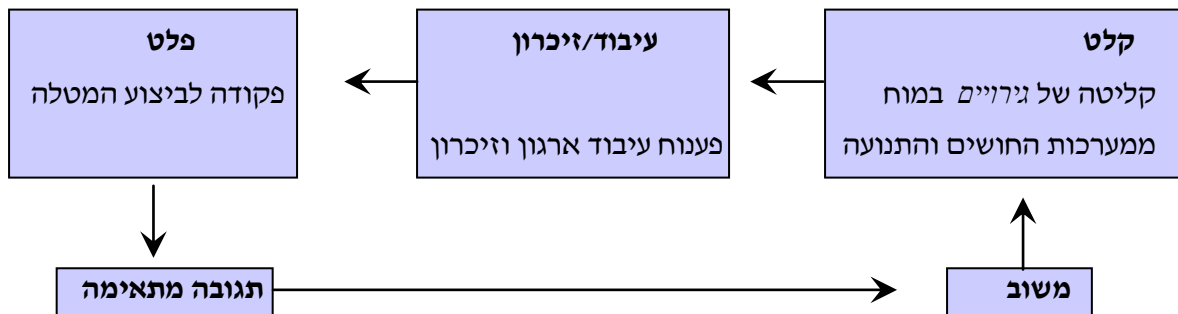
למידה תנועתית, היא שינוי קבוע בהתנהגות כתוצאה מניסיון או מתרגול. המושג הבסיסי ביותר שמשרת אותנו להבנת למידת המחול הוא "מיומנות תנועתית" שמשמעותה: " ביצוע רצף תנועתי מוגדר הנעשה באופן אוטומטי, כלומר איננו מצריכים מחשבה במהלכו ומאפשר הכללתו בתוך משימה כוללת ומורכבת יותר" (הוצלר 1997).

### כיצד מתרחשת למידת מחול?

הלמידה במחול מתבססת על מערכת הכוללת שלושה שלבי למידה רציפים בלתי ניתנים להפרדה: הבנה - עיבוד (זכירה) - ביצוע השלב הראשון - שלב ההבנה: שהוא מנגנון של איסוף מידע וקליטתו, בו יוצרת התפיסה את תחילת החיבור הסנסו-מוטורי.

"למידת מיומנות תנועתית אינה מתחילה בתרגול מעשי כי אם בפעילות קוגניטיבית המכוונת לפיתוח אסטרטגיות, תוכנית פעולה או מפה קוגניטיבית שבאמצעותן ינסה המבצע להשיג את התוצאה הרצויה" (עוגב 1989)

כדי לבצע את המשימה במחול, הלומד מנסה להבין מה נדרש ממנו, ולבנות לעצמו תמונה תנועתית. המערכות העיקריות של הלומד שיש להתייחס אליהן בשלב זה, הן המערכות הקשורות בקליטת מידע - מערכות הכוללות את חושי הגוף: ראייה, שמיעה, מגע ותחושה. השלב השני - שלב העיבוד והזיכרון - הוא מנגנון עיבוד מידע, הכולל את המוחות השונים, הדמיון, והזיכרון. בשלב זה הלומד מעבד, מיישם באמצעות תרגול תנועתי את התוכנית הקוגניטיבית שבנה לעצמו ובאמצעות שימוש במשוב הוא משווה את הביצוע העצמי שלו לביצוע הרצוי. שלב השלישי - השלב האוטונומי: שהוא מנגנון הביצוע, הכולל את נקודות המפגש עצב-שריר בהן נוצרת התנועה. הלומד מגיע לשליטה המאפשרת לו שימוש מושכל במיומנות שרכש בתוך מסגרת תנועתית מורכבת יותר.



אל לנו לשכוח שלמידה תנועתית מתרחשת לא בשעת הקשבה או צפייה אלא במעשה התנועתי עצמו. באפשרות המורה להשתמש בשיטות הוראה ותדרוך שונות לשם הבהרת המיומנות התנועתית הנדרשת באמצעותן יספק מושג לתלמידיו לגבי מטרת המיומנות ואופן ביצועה.

השיטה המקובלת היא: **הוראה קוגניטיבית** - פעילות קוגניטיבית המציגה את המטרה ואת התוצאה האמורה להתקבל מהביצוע התנועתי.

**ההוראה הקוגניטיבית כוללת:**

**תדרוך מילולי / הסבר**

התדרוך המילולי משמש כמכשיר למתן הסבר על המיומנות הנדרשת והעקרונות התנועתיים לביצוע. התדרוך המילולי מכיל את הכנת התלמיד להגיב לרמזים, הוראות והכוונה תוך כדי ביצוע התרגיל ומתן הערות מתקנות וחיזוקים.

**תדרוך ויזואלי - הדגמה**

הדרכה חזותית של המורה או הדגמה של תלמיד שממחישה את היעדים. ההדגמה מבוססת על עקרון החיקוי, בו חוזר התלמיד על ה"טופוגרפיה" של המיומנות כפי שהודגמה ע"י המודל לחיקוי.

סוג נוסף של הדגמות הן המוצגות באמצעות מכשירי עזר ויזואליים (וידאו, תמונות, שקופיות..) ונמצאות בשימוש מופחת במחול בגיל הרך.

**תדרוך מניפולטיבי (ידני):**

השימוש בתדרוך ידני-מניפולטיבי נעשה בכדי להגביר את המודעות לתנועות המעורבות בביצוע מיומנות מסוימת ומספק ללומד את התחושה על מנת לבצע את ההתנסות התנועטית הרצויה. רצוי לשלב הסבר והדגמה כדי להגיע ליעילות מרבית בהוראה.

תדרוך מניפולטיבי	הדגמה ויזואלית	הוראה מילולית - הסבר
<p>יספק תחושה של הבנת התנועה</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עוצמת התנועה</li> <li>• החלל והמרחב</li> <li>• תדרוך ידני ייעשה רק בהסכמת ורצון הלומד.</li> </ul>	<p>הדגמה טובה ומדויקת – שתיתן ללומד מטרה ברורה ותוכנית ברורה של פעולה.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• להדגים את המיומנות בשלמותה – הלומד צריך הערכה ברורה של ה"סוף".</li> <li>• על ההדגמה להתבצע בקצב ובמהירות הנכונה הנדרשת לביצוע.</li> <li>* יש לחזור מספר פעמים על ההדגמה.</li> <li>* רצוי להימנע משימוש באביזרים ותנועות בלתי נחוצות המפחיתים את יעילות ההדגמה במושכם תשומת לב לא רלוונטית.</li> <li>* הדגמה אינה יעילה כאשר מטרת התדרוך הוא רגש.</li> </ul>	<p>בגיה"ר - למידה תנועטית חדשה צריכה להתרחש במושגים כלליים ובמינימום הסברים.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ההוראה תספק ללומד תמונה כללית-שלמה.</li> <li>* יש להימנע מניתוחים אנטומיים ופיזיולוגיים.</li> <li>בהמשך - יש להוסיף מלל ותיאורים רק לאחר שהלומד צבר ידע והתנסה במיומנות הנדרשת.</li> <li>* יש לדייק במתן ההוראות.</li> </ul> <p><b>בהוראה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* להסביר לפני הביצוע.</li> <li>* להמליץ עם דגש על התנועה, הזמן, וההרגשה.</li> <li>* להשתמש בדימויים לשם המחשה</li> <li>* להשתמש במושגים מקצועיים</li> </ul>

התדרוך המילולי יינתן בעזרת הוראות המאורגנות במשקל מקצב וחרוז (\*), כשהמילים מנחות את התוכן התנועתי (מה לעשות ?) ואת איכות התנועה (איך לעשות?) תוך כדי הדגמה פעילה של המורה.

### דוגמאות ל"שירי מחול":

משך = מספר הפעמות לביצוע התנועה

מטרה: גו - כפיפה קדמית			
עמידת מוצא:			
1. בישיבה על כסאות – ידיים לצד הגוף			
2. על הרצפה בישיבה שלמה או בפיסוק			
3. בעמידה			
משך	ספרות	תאור התנועה	הוראות הפעלה
0	4 - 1	לישר את הגב	אנחנו יושבים ישיבה זקופה ( אנחנו עומדים בעמידה זקופה)
0	8 - 5	להרים ידיים מצדי הגוף עד למעלה	נרים את הידיים למעלה לתקרה
0	12 - 9	להחליק את הידיים לאורך הגוף ועד קצות הבהונות	משם מחליקות הן עד לרצפה
0	16 - 13	להחזירן בליטוף הגוף לפוזיציה ההתחלתית	מטפסות על הגוף מהסוף להתחלה
			ושוב נזקוף את הגב מהתחלה.....





מטרה: גו - כפיפה קדמית			
עמידת מוצא: בישיבת קרוס על הרצפה, ידיים בתמיכה לצידי הגוף			
משך	ספרות	תאור התנועה	הוראות הפעלה
0	4 - 1		מצח נותן נשיקה לברכיים
0	8 - 5	עד לשכיבה על הרצפה	הגב מתגלגל אחת ושתיים
0	12 - 9	עד לישיבת קרוס כשהמצח נוגע בברכיים	הופ מתרומם מתגלגל חזרה
0	16 - 13	ישיבת המוצא	הגב מזדקף לו עד התקרה


מטרה: גו - כפיפה קדמית					
עמידת מוצא: עמידה בפיסוק, ידיים לצידי הגוף					
משך - 3	משך - 2	משך - 1	ספרות	תאור התנועה	הוראות הפעלה
		0	4 - 1	מלטפות את הגוף עד לידיים למעלה	הרם ידיים לשמיים
		0	8 - 5		כפוף ברכיים אחת ושתיים
		0	12 - 9	ידיים נוגעות ברצפה	התכופף אל הרצפה
		0	16 - 13	חוליה אחר חוליה	גלגל הגב (והתרומם) בחזרה



הגו בשלושה מישורי תנועה (קדמי, צידי וצירי)			
מוצא: ישיבה על כסאות (אפשר לבצע גם בעמידה בפסוק רגליים או בישיבה שלימה)			
משך	ספירות	תאור התנועה	הוראות הפעלה
	4 - 1	לזקוף את עמוד השדרה	שלום לך הגב
	8 - 5	להרים שתי ידיים למעלה	זקוף כמו לולב (חצב)
	4 - 1	להוריד את הידיים לצידי הגוף	עכשיו אתה עייף
	8 - 5	לכפוף הגו ולהניח את כפות הידיים על הרצפה	לאט לאט כופף
	4 - 1	4 "צעדים" עם כפות הידיים לפנים	רוצה רחוק ללכת
	8 - 5	ובחזרה	חוזר בחזרה
	8 - 1	לגלגל את הגו עד לישיבה זקופה	ושוב פעם מתגלגל גבוה לתקרה
	4 - 1		הראש כופף הצידה
	8 - 5		חוזר בחזרה
	4 - 1		עכשיו לצד שני
	8 - 5		עולה אל התקרה
	2 - 1		סובב וחוזר
	4 - 3		מחא מחא עצור!
	2 - 1		לצד שני חוזר
4 - 3		מחא מחא עצור	





**דוגמאות לחריזה לתרגיל הגו בהעבה לנושאי חגים:**


ל"ג בעומר	לפסח	לפורים	לט"ו בשבט	לחנוכה	הוראות
שלום לך הגב	שלום לך הגב	שלום לך הגב	שלום לך הגב	שלום לך הגב	שלום לך הגב
בוער כמו אש	למעלה יש אבק	עם כתר של	זקוף כמו ברוש	זקוף כמו נר	זקוף כמו חצב
זהב	אמא עייפה	זהב	ענק	שמש	סלולב)
אבל המדורה	שוטפת הרצפה	עכשיו	עכשיו אתה	עכשיו אתה	עכשיו אתה
דועכת	מתחת לארון	אחשוורוש	עייף	דולק	עייף
לרצפה.	עם עוד ועוד	מרכין פה את	הגזע מתכופף.	לאט לאט	לאט לאט כופף
רצים הילדים	סבון.	הראש	ענפים לאדמה	נמס	רוצה רחוק
למצוא עוד	ושוב היא	מחפש אישה	נאספים במהרה	נוזל אל	ללכת
ענפים	מזדקפת	יפה שתגיע	ושוב הוא	הרצפה	חוזר בחזרה
ועם מעט	מטלית היא	לארמון	מזדקף	נאסוף	ושוב פעם
זרדים	מחפשת.	ויחד הם יחיו	אולי קצת	השעווה	מתגלגל
יופיעו	כופפת את	באושר וברון.	מחייך.	ושוב נדליק	גבוה לתקרה
הגיצים.	הראש	ושותי	ענף נוטה ברוח	עוד נר	הראש כופף
נעה השלהבת	מציצה אל	המרשעת	חוזר אל	לכבוד	הצידה
מצד לצד	השידה	איננה	הצמרת	החנוכה	חוזר בחזרה
עוברת	שם בהחבא	מתאימה	עכשיו לצד שני	האש נוטה	עכשיו לצד שני
הרוח חזקה	חמץ היא	ומורדכי יביא	הרוח מזמרת	הצידה	עולה אל
גיצים אל	מטמינה	את אסתר	נושבת בעלים	חוזרת חזרה	התקרה
התקרה	אותו בבוקר חג	המלכה	אשר	עכשיו לצד	סובב וחוזר
ואז נציץ	אבינו יחפש	תסכל כל	מתערבלים	שני	מחא מחא
אחורה	עם נר נוצה ביד	עצה	והם מסתובבים	עולה אל	עצור!
מאוחרת	נעלה אותו	של המן	בינות לענפים.	התקרה	לצד שני חוזר
השעה	באש.	הרשע		סובב את	מחא מחא
ובין הפחמים		ליהודים		השדרה	עצור
- תפוח		תהייה		כמו נר של	
אדמה.		שמחה		חנוכה	
		וצהלה.		עכשיו לצד	
				שני ושוב	
				בחזרה	

מטרה: גו - רוטציה של עמוד השדרה			
עמידת מוצא: עמידה בפיוסוק קטן כפות רגליים מקבילות – ידיים לצדדים			
הוראות הפעלה	תאור התנועה	ספירות	משך
נסתובב כמו ממטרה	רוטציה לצד אחד ומרכז לצד שני וחזרה למרכז	4 - 1	
שמשקה את הגינה	סיבוב מלא	5-8	
הגב סובב לו בשמחה	רוטציה לצד אחד ושני	12 - 9	
בלי הפסקה או מנוחה	סיבוב מלא	16 - 13	

מטרה: חימום הגב/מפרקי הירך			
מוצא: 1. ישיבה שלמה – ידיים לצידי הגוף			
2. עמידה – ידיים לצידי הגוף			
הוראות הפעלה	תאור התנועה	ספירות	משך
הרם למעלה למעלה שלוש ארבע	הרם את הידיים למעלה או משוך יד אחרי יד למעלה	4 - 1	0 
נרד נצבוט את הבוהן השמנה	הידיים עוברות מלמעלה דרך לפנים (קשת) עד שמגיעות לבהונות	8 - 5	0
ושוב נעלה הידיים לשמיים		12 - 9	0 
נתכופף נדגדג את כפות הרגליים		16 - 13	0

מטרה: חימום מפרקי ירך			
מוצא: ישיבת כף אל כף			
הוראות הפעלה	תאור התנועה	ספירות	משך
ירך אחת ירך שנייה	להציב (לסגור) כף רגל אחת ולפתוח לישיבת המוצא כנייל עם רגל שנייה	4 - 1	
נפגשות בעמידה	להציב את שתי כפות הרגליים הירכיים נפגשות	8 - 5	0
יורדות עולות מצד לצד	יורדות לישיבה צידית ועולות למרכז כנייל לצד שני	12 - 9	
נתגלגל לאט לשכב על גב	לגלגל חוליה אחר חוליה עד לשכיבה על הגב ולבסוף לפתוח את הירכיים לשכיבת כף אל כף	16 - 13	0
ושוב אחת ושוב שנייה נפגשות בעמידה יורדות עולות מצד לצד נתרומם ונעלה בבת אחת.	כל המשפט התנועתי מתבצע בשכיבה על הגב	32 - 17	

מטרה: שיום אברי גוף – כפות רגליים /קרסול			
אפשרויות מוצא: ישבה על הכסאות : 1. רגילה על הכיסאות 2. גב הכסא לכיוון 0, הידיים מונחות על גב הכסא , והרגליים משני הצדדים ישבה על הרצפה : 1. ברגליים ניצבות 2. ישבה שלימה בפוינט ( במקום יישור הברך - פעמיים כל קרסול) 3. שכיבה על הגב			
הוראות הפעלה	תאור התנועה	ספירות	משך
כף רגל אחת אומרת שלום 0או קרסול אחד אומר שלום)	לישר ברך אחת "מחודדת כמו עיפרון" (בפוינט)  קרסול אחד מתכופף (פלקס)  נמתח (פוינט) ורגל חוזרת להיות מוצבת על הריצפה	4 - 1	
כף רגל שנייה אומרת שלום	כנ"ל עם הרגל השנייה	8 - 5	
יחד שני כפות רגליים	שתי הרגליים	12 - 9	
ננער את הרגליים		16 - 13	
אם המשפט התנועתי נעשה מעמידת המוצא של ישבה ברגליים ניצבות אפשר בפעם השנייה במקום לנער: "נשכב על הגב אחת ושתיים" ולהמשיך ולבצע את התרגול בשכיבה			

מטרה: שיום אברים- חלקי היד זרוע - אמה – כף יד			
אפשרויות מוצא: ישבה על הכיסאות / ישבה מזרחית/ עמידה			
הוראות הפעלה	תאור התנועה	ספירות	משך
זרוע אחת וזרוע שנייה	מרימים זרוע אחת הצידה (כיוון 2 גובה 2), אמה נשארת תלויה כלפי רצפה כנ"ל זרוע שנייה	4 - 1 8 - 5	0 0
אמות מתנדנדות מסתכלות אל הרצפה		16 - 9	
מתיישרות הן לצדדים	הרמת האמות כך שנקבל שתי ידיים לצדדים (גובה 2)	20 - 17	0
את כף היד נרים	כפות ידיים בלבד עולות לגובה 4 (כלפי התקרה)	24 - 21	0
אצבעות עד השמיים	"לנגן" עם האצבעות	28 - 25	
ננער את הידיים.		32 - 29	



מטרה: שיום/חימום מפרקים - כתפיים			
אפשרויות מוצא: ישיבה על הכיסאות / ישיבה מזרחית/ עמידה			
משך	ספירות	תאור תנועה	הוראות הפעלה
	4 - 1	4 סיבובים של הכתף	כתף אחת פה מסתובבת
	8 - 5		השנייה גם מצטרפת
	12 - 9		והשתיים ממשיכות
	16 - 13	ספירה אחת של עצירה - בשקט	רגע עוצרות!
	20 - 17	4 פעמים להרים ולהוריד את הכתפיים במהירות.	והוף קופצות
	24 - 21	להזיז כתפיים לפנים ולמקום 2X	לפנים רוצות ללכת
	28 - 25	להזיז כתפיים לאחור ולמקום 2X	לאחור זזות במרץ
		להרים ולהוריד כתפיים 4X	לא ולא עכשיו אומרות
0 שהייה			סיום לפעם ראשונה: מהתחלה הן שוב רוצות
			סיום לאחר ביצוע פעמיים: די עייפנו! נרגעות!

מטרה: שיום - ברכיים / חימום מפרקי ירך						
מוצא: ישיבת כף אל כף						
משך 2	ספירות	משך 1	ספירות	תאור תנועה		הוראות הפעלה
	1		2 - 1	עוברות לישיבת קרוס	נסגור את הברכיים	הברכיים מתנשקות (נפגשות)
	2		4 - 3	לישיבה שלמה	נשלח אותן רחוק	ורחוק הן מתיישרות
	4		6 - 5	לישיבת קרוס	נחזור בחזרה	הוף חוזרות בחזרה
	4		8 - 7	לישיבת כף אל כף	נפתח לקערה	ולשיבה הראשונה

מטרה: שיום אברים - שוקיים			
מוצא: ישיבה על כסאות			
משך	ספירות	תאור תנועה	הוראות הפעלה
	4 - 1	להרים שוק אחת להרים שוק שנייה	שוק אחת ושוק שנייה
	8 - 5	לנדנד את השוקיים לפנים ולאחור	מתנדנדות כמו נדנדה
0 שהייה	12 - 9		ועכשיו עוצרות השתיים
	16 - 13	בקפיצה קטנה לעמוד	(הוף) נעמוד על כפות הרגליים
	20 - 17	4 קפיצות לפנים	קפוץ קדימה עוד ועוד
	24 - 21		ונחזור שוב לאחור
	28 - 25	לנתק את כפות הרגליים מהרצפה	נתיישב נרים שוקיים
	32 - 29	לצייר מעגלים עם השוקיים: 1. שתי השוקיים לאותו הכיוון 2. לכיוונים הפוכים	נצייר עיגול אחד או שניים

חימום מפרק הקרסול				
מוצא: ישיבה שלמה בפוינט				
הוראות הפעלה	תאור תנועה	ספירות	ספירות	ספירות
כפות רגליים לשמיים	FLEX	2-1		1
מסתכלות הן לצדדים	TURN OUT	4-3		2
שוב חוזרות אל התקרה	TURN IN	6-5		3
ודוקרות את הרצפה	POINT	8-7		4
כני"ל עם כפות הידיים				
כפות רגליים וידיים יחד 2 X (שמיים - צדדיים - שמיים - רצפה)				

מפרקי הגוף - סיכום
מוצא: ע"פ החלטת המורה
אלתור של התלמידים ע"פ ההוראות
<p>שלום למפרקים תמיד מתכופפים. שלום לקרסוליים ולכל הבהונות שלום גם לברכיים מרקדות השתיים שלום מפרק ירך בקצב נסובב עכשיו המרפקים שיחד כופפים ושורש כף היד וכל הקטנטנים (מפרקי האצבעות) שלום גם לכתפיים מסתובבות השתיים שלום לך הראש את הצוואר נכפוף</p>

מטרה: צורות התקדמות במרחב			
מוצא: עמידת 4 כפות ידיים נוגעות ברצפה			
הוראות הפעלה	תאור התנועה	ספירות	משך
צעד הצידה כמו סרטן	בעמידת 4 פנים לחזית 0 לזוו הצידה לכיוון 2	4 - 1	
שמטייל על חוף הים	המשך ההתקדמות הצידית	8 - 5	
קפוף עכשיו בחזרה	בקפיצות צפרדע לחזור בחזרה עם הפנים (לחזית 6)	12 - 9	
כמו צפרדע ירוקה	(קפיצה לחזית, לשמאל, לאחור, לימין) 0-2-4-6	16 - 13	
שלח הבטן לרצפה		20 - 17	0
זה נחש וזו זחילה	זחילה	24 - 21	0
ומיד על הרגליים	במהירות לעבור לעמידה	28 - 25	0
נדהר כמו סוס אחת ושתיים	צעדי דהירה בסיבוב לסיים עם הפנים לחזית 0	32 - 29	

מטרה: 1. התקדמות במרחב ("זהירות בדרכים") 2. תנועת האגן			
מוצא: ישיבה שלמה, חזית 0, כפות ידיים מונחות על הרצפה לצדי האגן			
משך	ספירות	הערות להנחיה	הוראות הפעלה
0	4 - 1	החזקת הגה לפני בית החזה	החזק בהגה בלי תזוזה
	8 - 5	רגליים ישרות ההתקדמות נעשית ע"י דחיפת האגן	ניסע קדימה בבטחה
	12 - 9		עכשיו נחזור אחורנית
	16 - 13	ראש	שמאלה ימינה שמאלה נביט ל-6 ל-2 ל-6 נביט
0	20 - 17	מלמטה סיבוב גדול עד למעלה ולסיים מול בית החזה	נחליק עם ההגה עד השמיים
	22 - 21		נחזור פעם שנייה
	24 - 23		נעצור אל מול הכתפיים
	28 - 25	שמאלה מרכז ימינה מרכז	נסובב את ההגה נחמם המנוע
	32 - 29	שמאלה מרכז חכה חכה	הכביש פנוי – אפשר לנסוע...

מטרה: 1. רוטציה של עמוד השדרה 2. מתיחת ההמסטרינגס (החיבליים) מוצא: עמידה שישית /ידיים לצדי הגוף			
משך	ספירות	הערות להנחיה	הוראות הפעלה
0	4- 1	ללא תזוזה	לגירי הגיירף
0	8- 5	להרים שתי ידיים למעלה	צוואר ארוך כך כך
	16 - 9	הגב: רוטציה ימינה מרכז ושמאלה מרכז	אז מה הוא יעשה כשהוא כל כך צמא? מפסק את הרגליים
	4- 1	קפיצה לפיסוק	פיסוק גדול לשתיים
	8- 5	קפיצה שנייה להגדלת הפיסוק	
0	(32) 16 - 9		מכופף מעט ברכיים פעם שנייה: בלי לכפוף ברכיים
0	4 - 1	הטייה של הגב לגובה 2	הראש נשלח למים
	8 - 5	רוטציה של הגב האנכי לימין ומרכז	מביט מצד לצד
	12 - 9	לשמאל ומרכז	מחפש את הבריכה
	16 - 13 20 - 17	להניח את הידיים על הרצפה	שולח את הראש עמוק לאדמה
	24- 21	רוטציה של הגב האנכי לימין ומרכז	מסובב את השדרה
	28- 25	לשמאל ומרכז	מלקק טיפה טיפה
0	(64) 32- 29		לאט הוא מתרומם זקוף בחזרה

## משיעור בודד לתוכנית שנתית

שיעור המחול יהיה בנוי בצורה הוליסטית כשלפעילות המחול השפעה רב תחומית על תהליך התפתחותם של הילדים והוא יגע בהיבטים תנועתיים, קוגניטיביים, רגשיים וחברתיים. השיעורים יציעו אתגרים ופעילויות מחול שיכוונו ללמידה תנועתית, קרוב הלומדים לרעיונות מופשטים, יצירתיות וחוויה. בבניית השיעור ותוכנית העבודה יש להתחשב ביכולות הבסיסיות והתפתחות הילדים.

### עקרונות דידקטיים בבניית שיעור

1. להגדיר מטרות ברורות לקראתן שואפים לקדם את הילד  
דוגמאות לניסוח מטרות תנועתיות :  
לקדם טווח תנועה בין שלושת רמות הגובה  
לזהות ולהכיר חלקי גוף וקבוצות שרירים  
לפתח איכויות כוח/ קלילות / פתאומיות  
לבחון את החלל האישי  
לגרות את מערכת התחושה כדי להגדיל את המודעות הגופנית  
לפתח את היצירה האישית
2. להגדיר את יחידת ההוראה משני היבטים  
א. הנושא התנועתי המרכזי של השיעור ( סעיף 1)  
ב. נושא התוכן המותאם לנושא התנועתי  
דוגמא : נושא תנועתי – סיבוב סביב איבר  
נושא תוכן – קישור לחנוכה - סביבון
3. לדעת במדויק את המשפטים התנועתיים
4. בבניית השיעור יש לעבור מתנועות גדולות ואיטיות לקטנות ומהירות לגדולות ומהירות  
כל התנועות צריכות להתבצע בימין ובשמאל (כולל סיבובים)  
תנועה/ תזוזה לפנים צריכה להיעשות גם לאחור
5. לדרג את המטרות :  
מן הקל אל הקשה – כל מטלה תהיה מבוססת על קודמתה תוך עליה במדרגת הקושי  
מן המוכר אל החדש – מהמטלה בו הוא שולט למטלה חדשה  
מן הפשוט אל המורכב - מצירופי פריטים מועטים אל צירופים רבים מסובכים ומורכבים .
6. לפרק את המרכיבים – של המטלה כדי לאפשר לילד להתמודד עם החדש (דוגמא בפירוק תרגיל שיווי המשקל)

### שלושה שלבים בלמידה

כמו כל פעילות של ילדים כך גם שיעורי המחול מתפתח ים בשלבים. שלבים אלה רצ יפים, קבועים ומדרגיים. פירוש הדבר שאין לדלג על שלב, שכן כל שלב מכין את השלב הבא וכל אחד כולל את עיקרי השלבים הקודמים.

שלב א': שלב בו נרכשות מיומנויות בסיסיות. הילד עושה הכרות עם החומרים התנועתיים השונים. עיקרו של שלב זה הוא התנסות בחומר ולימוד מושגי התנועה.

בשלב זה יש מעט מאוד הכוונה וההצלחה היא בעצם העשייה. שלב זה אופייני לילדים אשר לא התנסו עד כה בסוג של פעילות מחול.

שלב ב': יישום המיומנות - הטכניקה הופכת להיות אמצעי ו"הדבקת החומרים" נעשית העיקר תחילה ישמשו החומרים התנועתיים כפי שהם ובהמשך יעובדו החומרים לכדי יצירת מחול והבעה.

שלב ג': כאן התוצר המוגמר הוא העיקר – השלב המתקדם ביותר ההתנסות והטכניקה הם אמצעים כדי ליצור את התוצר – קומבינציות מחול ויצירה.

### מבנה שיעור

אמנות ההוראה היא עבודה יצירתית, דרוש בה איזון בין היסוד הקבוע ליסוד המשתנה. הגזמה לכיוון הקבוע עלולה להביא לשעמום והגזמה לכיוון המשתנה תביא לבלבול וחוסר הפנמה. כל שיעור הוא חד פעמי. אך קיים מכנה משותף למבנה של השיעורים, והמשכיות השיעור. **מבנה קבוע של שיעור** – יוצר ב יטחון. מחד מהווה שלד המאפשר ריכוז בתכני השיעור והפנמת הידע ומאידך, מעודד הרחבת הגבולות בתוך המבנה הקיים. שינוי במבנה עשוי לרענן להפתיע וליצור סקרנות מחודשת. מטרת כל שיעור וכל חלק בשיעור הוא לזרום ולהתחבר לשיעור הקודם או לחלקו ולרמוז על השיעור הבא ועל ידי כך לבנות רצף ותוכנית לימודים שנתית.

### מסגרת קבועה לשיעור הינה מתכון למניעת בעיות משמעת

שמירה על מסגרת שיעור קבועה וברורה יוצרת אווירת ביטחון וידע נוחה ותומכת. כדי לשמור על מסגרת ברורה יש להקפיד על: מניעת עיכובים בזמן התחלת השיעור והקפדה על זמן קבוע בו מתחיל השיעור. ביצוע את כל פעולות ה ארגון וניהול לפני תחילת השיעור ( להיות נוכח במקום השיעור מספר דקות לפני התחלתו)

התחלת שיעור בזמן מונעת התפתחות של עיסוקים בלתי רצויים ועימותים בין תלמידים.

### סיום מסודר של שיעור

כדי לסיים את השיעור בצורה מסודרת על המורה לרכז את התלמידים לפני תום השיעור:

1. חזרה על הנלמד תוך הדגשת עקרונות חשובים אם בהסבר מילולי ואם בקומבינציה מסכמת
2. לשבח תלמידים שתפקדו בצורה ראויה בשיעור.
3. לרמוז על נושא השיעור הבא

## סכימה של מבנה שיעור

דגם של מבנה שיעור

**1. סדרת משפטים תנועתיים מובנית ומתפתחת (חימום/טכניקה)  
מצבי למידה חדשים (בתוך הטכניקה)**

**2. יצירה**

**1. "חימום" - טכניקה**

בחלק המכין של השיעור תהיה למידה מכוונת לפיתוח מיומנויות תנועתיות. החימום יכלול משפטי תנועה קבועים ומוכרים החוזרים בכל שיעור אך מתפתחים משיעור לשיעור או כל מספר שיעורים. משפטי התנועה מיועדים לעזור להתפתחות התקינה של הילד בעזרת כשריו הטבעיים ולפיתוח כישורי מחול.

שיעור יכול להתחיל בתזווה במרחב בישיבה או בעמידה.

**דוגמא לחימום**

**1. פתיחה**

מטרה: חימום מפרקי כתף וגב ברוטציה		
מוצא: רגליים: פיסוק קטן (מעט מעל רוחב אגן) כפות רגליים מקבילות		
ידיים: חופשיות לצדי הגוף		
הערות להנחיה	תאור התנועה	משך
כתף ימין	סיבוב כתף 2 X	
ועם מרפק	הנחת כף יד על הכתף תוך כדי סיבוב הכתף 2 X	
וכל היד – שלוש (מישור 0 – 4)	סיבוב מלא של כל היד 3 X	
הורד (מגובה – 4 ל 0)	להוריד את היד מלמעלה למטה	
	הכל חוזר ביד שמאל	***
סיום 2: מישורים 2-6 גובה 4 - 2	כנייל בשתי הידיים 2X פעם ראשונה לסיים עם ידיים למטה פעם שנייה: לסיים עם הורדת ידיים מלמעלה לצדדים	
	רוטציה של הגב לימין	
	חזור לחזית	
	רוטציה של הגב לשמאל	
	חזור לחזית	
	חוזר פעם שנייה	***
	הרם ידיים לשמיים	
	כפוף ברכיים והורד הגב אל הרצפה	
	להתרומם חוליה אחר חוליה להרים את הידיים מהצד לגובה 2	
	חוזר פעם שנייה מהרוטציה לסיים עם ידיים לצדדים	
סיום: רגליים: כבעמידת מוצא ידיים: לצדדים		



## 2. מפרקי ירך – ורוטציה של הכתף

מטרה: חימום מפרק ירך		
מוצא: רגליים - בעמידה שנייה		
ידיים - לצדדים - כפות ידיים כלפי מטה		
הערות להנחיה	תאור התנועה	משך
	כפיפת ברך ימין - 3 ניעות	
	חזור למרכז	
	כנייל לצד שמאל	***
	הכל חוזר פעם שנייה כשכפות ידיים לשמיים	***
	רוטציה של הכתף (כל היד) כפות ידיים מסתכלות לרצפה/לשמים/ לרצפה/ לשמיים לרצפה לשמיים	
	ידיים עולות לשמיים	
לחזית 0	יורדות לצדיים כפות ידיים מסתכלות לפנים	
	2 אמות מתכופפות אחת מול השנייה	
	2 אמות עולות לגובה 4	
	2 ידיים מתיישרות לשמיים	
	ונפתחות לצדדים - כפות ידיים למטה	
	חלק האמות חוזר פעם שנייה	***
	כל המשפט התנועתי חוזר פעם שנייה מההתחלה	*****
אמות	אותה הדרך אך יד רודפת יד	
סיום: רגליים - עמידה שנייה ידיים - לצדדים		

## 3. מעבר מעמידה לישיבה -

מטרה: 1. מעבר מסודר מעמידה לישיבה		
2. מפרקי ירך (פלייה)		
מוצא: רגליים - עמידה שנייה		
ידיים - לצדדים		
הערות להנחיה	תאור התנועה	משך
	פלייה ולישר	
	ידיים עולות למעלה וחוזרות הצידה	
כיוון 2	פלייה רק ברגל ימין	
חזית 4	רוטציה של הגב עד לאחור	
	חזור	
	ישר ברכיים	
כיוון 6	מההתחלה לכיוון שמאל	****
	פלייה רק ברגל ימין	
	רוטציה עד הנחת ברך שמאל על הרצפה	
	חזור לחזית 0	
	כנייל לצד שמאל	****



	פלייה רק ברגל ימין	
בסיבוב : רגליים כמו מספריים אחת אחרי השנייה	רוטציה עד הנחת ברך שמאל על הרצפה סיבוב מלא על הרצפה ולקום	
	כני"ל לצד שמאל סיום : להישאר לשבת על הרצפה כפות רגליים צמודות.	****
סיום : ישיבה על הרצפה, חזית 0, כפות רגליים צמודות		

#### 4. כפיפות גב לפניים בישיבה בכפות רגליים צמודות

מטרה : הגדלת טווח התנועה במפרקי הירך והגב (בישיבה אין צורך לשמור על שיווי משקל)		
מוצא : ישיבה על הרצפה, חזית 0, כפות רגליים צמודות כפות ידיים מחזיקות את הקרסוליים		
הערות להנחיה	תאור התנועה	משך
	4 כפיפות לפניים	
	לגלגל את הגב חזרה לזקוף	0
	חוזר פעם שנייה	*****
	לסגור רגל ימין אל שמאל	
ישיבת כף אל כף	לפתוח חזרה ל"קערה"	
	לסגור רגל שמאל אל ימין	
	לפתוח חזרה ל"קערה"	
	לסגור רגל ימין אל שמאל	
מכיוון 6	להמשיך לסיבוב מלא על הברכיים עד לישיבה כף אל כף	0.
מכיוון 2	חוזר פעם שנייה דרך רגל שמאל	****
	4 כפיפות לפניים	
	לגלגל את הגב חזרה לזקוף	0
	חוזר פעם שנייה	*****
	להתנדנד לימין	
	להתנדנד לשמאל	
עצור בשיווי משקל על אגן ימין	להתנדנד לימין	
	2 מחיאות כפיים באלכסון למעלה לימין	
סה"כ 4 פעמים	להתחיל משמאל ושוב ימין ושוב משמאל	*****
	אצבע צרידה X 8 פעמים בסיבוב מכיוון 2 ל-6	
	חוזר פעם שנייה אפשר מאותו הכיוון ואפשר מצד שני	*****
	4 כפיפות לפניים	
	לגלגל את הגב חזרה לזקוף	0
	חוזר פעם שנייה	*****
	להתנדנד לימין	
	להתנדנד לשמאל	

עצור בשיווי משקל על אגן ימין	להתנדנד לימין	
	2 מחיאות כפיים באלכסון למעלה לימין	
סה"כ 4 פעמים	להתחיל משמאל ושוב ימין ושוב משמאל סגור את הרגליים לניצבות	*****
לישיבה שלמה	שלח אותן רחוק	
	פתח לפיסוק	
כף אל כף	וחזור לקערה	
	חוזר פעם שנייה	*****
	סגור את הרגליים לניצבות	
	שלח לישיבה שלימה	
	הכן את הידיים לתרגיל הבא	0
סיום : ישיבה שלמה, חזית 0, כפות ידיים מונחות על הרצפה לצד ימין של האגן		

### 5. תנופות ידיים בישיבה והכנה לפיסוק

מטרה : תנופות- בלימת כוח. הכנה לפיסוק		
מוצא : ישיבה שלמה, חזית 0, כפות ידיים מונחות על הרצפה לצד ימין של האגן		
הערות להנחיה	תאור התנועה	ספירות
לצייר קשת	להעביר את הידיים מצד ימין לצד שמאל במישור 2 - 6	0
	להעביר את הידיים מצד שמאל לצד ימין במישור 6 - 2	0
	להעביר את הידיים מצד ימין לצד שמאל במישור 6 - 2	0
	להמשיך לגלגול על האגן (בטן - גב) עד לחזרה לישיבת המוצא ידיים בצד שמאל	0
	הכל מהתחלה בכיוונים 2 - 6 / 6 - 2 / 2 - 6	***
	פתח רגל ימין ב - 90 עד לחזית 2 וסגור אליה את שמאל	
	פתח רגל ימין ב - 90 עד לחזית 4 וסגור אליה את שמאל	
	פתח רגל ימין ב - 90 עד לחזית 6 וסגור אליה את שמאל	
	פתח רגל ימין ב - 90 עד לחזית 0 וסגור אליה את שמאל	
	להתחיל מצד שמאל	*****
	כל התרגיל מהתחלה	*****

### 6. פיסוק

מטרה : הגדלת טווח התנועה במפרק הירך כפיפות צידיות של עמוד השדרה קואורדינציה של ידיים		
מוצא : ישיבת פיסוק, ידיים לצדדים		
הערות להנחיה	תאור התנועה	ספירות (משך)
ע"פ בחירה : כפיפות הצידה		
סיום : ישיבת פיסוק, מרפקים על הרצפה לפני האגן		

### 7. כפות רגליים

מטרה: מפרקי הקרסול		
מוצא: ישיבה שלמה, חזית 0, כפות ידיים מונחות על הרצפה לצידי האגן		
הערות להנחיה	תאור התנועה	ספירות (משך)
ע"פ בחירה: משפט תנועתי POINT FLEX		
סיום: ישיבה שלמה. חזית 0, ידיים לצדדים		

### 8. ספיירלס

מטרה: חימום מפרקי ירך ורוטציה של הגב		
מוצא: ישיבה רביעית		
הערות להנחיה	תאור התנועה	משך
משפט תנועתי לבחירה המבוסס על תרגיל הספיירלס של גרהאם		

### 9. מעבר מישיבה לעמידה

מטרה: 1. מעבר מסודר מהרצפה לעמידה		
2. מתיחת ההמסטרינגס (החיבליים)		
מוצא: ישיבה שפופה ידיים מצדי הרגליים מונחות על הרצפה		
הערות להנחיה	תאור התנועה	ספירות (משך)
	4 ניעות - ניעה ניעה ניעה ניעה	
	גלגל את האגן עד לתקרה	0
	ניעה ניעה ניעה ניעה	
	גלגל עלה פעם שנייה	0
	ניעה ניעה ניעה ניעה	
	פעם שלישית ואחרונה	0
	ניעה ניעה ניעה ניעה	
	מחיאה לרצפה	
	מחיאה לברכיים	
	מחיאת כפיים	
	ידיים לשמיים	
	קואורדינציה של ידיים (4/4 = 3/4)	
	הכל חוזר פעם שנייה	*****
סיום: עמידה שישית ידיים לצד הגוף		

### 10. הפרדת איברים

מטרה: הפרדת איברים (שחרור)		
מוצא: כפות רגליים מקבילות בפיסוק קטן		
ידיים לצידי הגוף		
	כרית (י) חזור	
	כרית (ש) חזור	
	לחילופין (י) (ש) (י) סגור	

	כנייל להתחיל משמאל	****
	עם הברכיים	*
	עם הכתפיים למעלה/למטה	*
	עם הכתפיים לפנים/לאחור	*
	ראש בהפניה הצידה	*
	ראש בהטייה הצידה	*
	ראש למעלה/למטה	*
	סיבוב ראש	*
	הליכה הצידה לימין מראשונה בהחלפה עקבים אצבעות	
	חזרה למקום ההתחלה באצבעות ועקבים צמודים	
	כ"ל לצד שמאל	****

סיום: עמידה שישית ידיים למותניים

### 11. חציית קו האמצע, משחקי קצב

מטרה: חציית קו האמצע, משחקי קצב		
מוצא: פיסוק רגליים ידיים לצדדים		
	כפוף וגע עם יד ימין בבהונות רגל ימין	
	התרומם ידיים לצדדים	
	<b>מחיאית כף</b> מעל לראש	
	פתח שתי ידיים לצדדים	
	כנייל לשמאל	
מחיאיות 2/8	כנייל עם שתי ידיים <b>ושתי מחיאיות</b> 2 X	
	כפוף וגע עם יד ימין בבהונות רגל ימין	
	התרומם ידיים לצדדים	
	<b>2 מחיאיות</b> כף מעל לראש	
	פתח שתי ידיים לצדדים	
	כנייל לשמאל	
	כנייל עם שתי ידיים <b>ומחיאיה אחת</b> 2 X	
חציית קו האמצע	כפוף וגע עם יד ימין בבהונות רגל שמאל	
	התרומם ידיים לצדדים	
	<b>מחיאית כף</b> מעל לראש	
	פתח שתי ידיים לצדדים	
	כנייל לשמאל	
מחיאיות 2/8	כנייל עם שתי ידיים <b>ושתי מחיאיות</b> 2 X	
	כפוף וגע עם יד ימין בבהונות רגל שמאל	
	התרומם ידיים לצדדים	
	<b>2 מחיאיות</b> כף מעל לראש	
	פתח שתי ידיים לצדדים	
	כנייל לשמאל	
	כנייל עם שתי ידיים <b>ומחיאיה אחת</b> 2 X	

סיום: עמידת פיסוק ידיים לצדדים

## 12. הכנה לקפיצות

מטרה : הכנה לקפיצות קטנות		
מוצא : עמידה שישית, ידיים למותניים. חזית 0		
	כפוף (פלייה)	
	ישר	
	עלה (רלווה)	
	<b>לרדת</b>	
	כפוף	
	חכה	
כל קפיצה בשינוי כיוון ע"פ בחירה של התלמיד	קפוץ, קפוץ	
	חוזר סה"כ 4 פעמים	*****
סיום : כל אחד לחזית שלו רגליים צמודות		






## 13. פינה

הליכה - בצורות התקדמות שונות / קפיצות קטנות / ולס

## 2.מצבי למידה חדשים

לכל שיעור יש נושא ברמות קושי שונות והוא מבוסס על רמת ההתפתחות והבשלות של הילדים. רמת ההתפתחות משקפת את מידת ההתנסות של הילדים בעבר. בגוף השיעור יוצרו **מצבי למידה חדשים**, משפטי תנועה שייבחרו ע"פ הנושא התנועתי של השיעור.

כאן תהייה למידה מוטורית של מיומנויות יסוד ופיתוח התנועה הקשורה בנושא השיעור. תינתנה משימות תנועתיות חדשות שתתנהלנה ע"פ הגישה הקוגניטיבית והמבוססות על הטלת משימות והצגת בעיות. הילד יפתור את המשימות ע"פ דרכו ויכולתו, תוך ניצול יכולת היצירתיות הגלומה בו. דוגמא: בשיעור שהנושא התנועתי הינו הוספת וגריעת בסיסים, יינתן במהלך הטכניקה הקבועה משפט תנועתי חדש.

מוצא : עמידה ידיים לצדי הגוף		
דרוך (רקיעה) על רגל ימין, דרוך על רגל שמאל	רגל רגל	
להניח כף יד על הרצפה ואח"כ כף יד שנייה (להגיע לעמידת 4)	יד ויד	
להניח ברך אחת על הרצפה ואח"כ את השנייה (להגיע לעמידת 6)	ברך ברך	
לקפוץ באוויר להשאיר את הידיים על הרצפה	<b>אפ</b>	
חזרה לעמידת מוצא	ואפ	

מבוא זה יוביל לשיא הפעילות – פעילות עצמית שהינה **היצירה**.

### 3. יצירה

#### מאימפרוביזציה לקומפוזיציה

"אומנות ילדים" היא תוצר פרי פעילויות של ילדים. כל תוצר שכזה הוא גורם הנאה, מפתח את תחושת היכולת, ההישג ובעקבות כך מוסיף לחיזוק הדימוי העצמי של הילד.

ע"פ לוי (לוי 137) כל "תוצר" הוא סדר חדש, אישי מקורי-ייחודי שהילד הצליח ליצור בתוך שפע הגירויים הסביבתיים, סדר אשר מאפשר לו התמצאות ובטחון אישי בתוך עולמו.

ע"פ ברונר (ברונר 27) בכל תחום דעת יש מבנה המורכב ממושגי יסוד, מעקרונות מחוקים וגישות. ללמוד ע"פ מבנה פירושו לקשר בין הרכיבים השונים ולהבין את מערכת היחסים בין העקרונות של אותו תחום הדעת.

הפעילות התנועתית היצירתית המתפתחת הינה פעילות של הבנייה המשתמשת בחומר כפריטים שונים שעל ידי צירופם יחד אפשר ליצור שלימות חדשה. כל תוצר הוא הוכחה שהילד פתר בעיה, מצא סדר חדש, רצף, סמל ואיזון.

בנוסף, נמצא בפעילות העשרה של אוצר המילים ופיתוח של כושר ההמשגה כך שע"פ גביש (גביש 16) התהליך הקוגניטיבי של ההמשגה הולך ומתפתח במישורים השונים - התלמיד לומד את אוצר המילים: חיקוי העתקה העברה ומושגים כגון: צורה, גודל, מרחב, כיוון, יחסיות.

#### אימפרוביזציה

אימפרוביזציה או אלתור הינה תהליך של גילוי וחקירה של נושא תנועתי. התלמיד מגשש אחר הגבולות האישיים שלו במסגרת החוקים שמציב ה מורה המדריך, ומקשר את הידע והתובנות החדשים לנושאים שנלמדו.

#### טכניקת האלתור בשלבים

פעילות של יצירה, אימפרוביזציה על שלביה מאפשרת לילדים להפעיל את יכולתם, להפגין יחס לצורה ארגון ורגש.

הפעילות מתפתחת בשלבים מידרגיים שכל שלב מכין את השלב הבא וכל אחד כולל את עיקרי הדברים הקודמים.

שלב ראשון - אלתור לא מכוון – ספונטני, ללא מחשבה, ללא תכנון.

גילוי וחקירה תנועתית של נושא. באימפרוביזציה מודגשת החוויה של "להיות", בלי תשומת לב היכן אני בכל רגע ורגע ובלי בקורת חוסמת.

שלב ראשון זה הינו אקראי – ניסיוני הילד יתנסה ב"המצאת" שפה בלתי מילולית לגירוי, למילים, שיר, סיפור, תמונה, או אביזר. עיקרו של שלב זה הוא ההתנסות יש בו מעט הכוונה ותכנון. ההצלחה היא עצם התהליך וההתנסות.

#### שלב שני - אלתור מכוון -

בשלב זה מתרחש עיבוד ואלתור של החומר הנתון – זהו השלב בו מתקיים יישום של המיומנויות של הידיעה איך עובדים עם החומר והילד יכול להחליט מה לעשות בו.

תהליך זה לוקח את הרוקד ממצב של כאן ועכשיו להכרה, זיכרון, ושימור התנועה.

שלב זה הינו סוג פעילות קוגניטיבית המכוונת לפיתוח אסטרטגיות ותוכנית פעולה באמצעותה ינסה הילד להשיג את התוצאה הרצויה.

בשלב זה הגירוי הוא אמצעי ליצירת התוצר. יש תכנון מוקדם או תכנון ההולך ומתגבש או משתנה תוך כדי פעילות. – התוצר הוא שווה ערך לתהליך.

כאן, הלומד מיישם את התוכנית הקוגניטיבית שבנה לעצמו ובאמצעות שימוש בידע קודם הוא מגיע לשליטה ושימוש מושכל במיומנויות שרכש.

#### בתהליך האימפרוביזציה :

1. יצירת גירוי ע"י המורה בדרך של שאלות פתוחות, (שיר סיפור, אביזר) אך מנחות
2. יצירה אינטואיטיבית של התלמיד ללא חשיבה על הנעשה
3. שיום ושיקוף הפעילות - המורה משיים ומתאר מילולית את ההתרחשות התנועתית, מביא להכרה ומודעות את הנעשה
4. הפעלה חוזרת ונשנית תוך העלאת המודעות לפעילות התנועתית
5. הפנמה: זיהוי הפעולה
6. התלמיד עצמאי באיסוף הנתונים ובביצוע.

*"לילדי החטיבה הצעירה המתנסים לראשונה ביצירה ואלתור רצוי לצמצם את אפשרויות הבחירה ע"י שאלות סגורות יותר. .... המורה בתהליך הדרכת האלתור הוא מעין מורה-דרך, מכוון, ובעזרת הצעות הוא מוביל את הכיתה לסיור בין האפשרויות. .... נדרשת מהמורה הבנה עמוקה של נושא השיעור על מנת להציג אותו."*

מתוך: נהרין צופיה (2000) *הזמנה למחול* אח חיפה.

היצירה בחברת ילדים נוספים והדיון בעבודה מזמנת לילד מפגשים פעילים ותורמת להסתגלות למערכת חוקים, קבלת מרות ומשמעת הפנמת חוקי התנהגות ועבודה בשיתוף פעולה. התגובות של האנשים בסביבתו של הילד היוצר מעניקות למעשיו משמעות חברתית.

בסוג יצירה שהינה אקספרסיבית ניתנת לילד אפשרות הבעה של רגשות וכמיהות, חרדות, עיבוד מאורעות – וכל זאת ללא מילים.

היצירה מאפשרת לבטא רגשות, להתמודד עם קושי ולהתגבר על תסכול וכעס. כמו גם לחוש רגשות חיוביים בעיקר מוטיבציה ללמוד, רצון וסקרנות, לחוש בטחון עצמי ביכולת העצמית ולהיות עם דימוי עצמי תקין ומציאותי.

התוצר המתקבל נותן הרגשת סיפוק וחדוות חיים מתחושת ההישג. מתחזקת תחושת היצירה הבעה ונלמדת החוויה האסתטית.

## בניה מכוונת – קומבינציה

קומפוזיציה הינה תהליך בניה  
קומבינציה במסגרת שיעור הוא תהליך של בניית משפט תנועתי המבוסס על ידע קודם של התלמיד.  
הקומבינציה אינה מעודדת את הייחודיות של כל תלמיד אלא מתווה גבולות ברורים ונוקשים מאוד  
ההופכים לדפוס תנועתי מוכר ובטוח.  
חומרי הריקוד צומחים זה מתוך זה ומשתלבים במערכת אחת.  
בקומבינציות של ילדים בגיל הרך ניתן לדבר במונחים של מבנה וצורה: **חזרה / שינוי**  
החזרה מבססת מבנה נותנת ביטחון של הכרה, ידע. (לחזור פעמיים על כל תנועה, לחזור לימין ולשמאל)  
סימטריה הוא מצב של איזון, הסימטריה מהווה עוגן ובטחון.  
בבניית ריקודים נבחין בשני סוגים:  
ריקודים המבוססים על צורה (בית, פזמון. בית....) (רונדו, קנון....)  
ריקודים המבוססים על רצף תוכן סיפורי  
ריקודים המסכמים נושא תנועתי

## דוגמאות לבניית ריקודים

### 1. ריקוד תוכני - ריקוד הצעצועים

ריקוד המבוסס על רצף סיפורי  
הריקוד נבנה על בסיס ריקוד הבובות של פרופ' חסיה לוי אגרון,  
ועובד ל"ריקוד תוכני" של סדר השכמת הבוקר

#### לפני ההוראה לספר לילדים:

בלילה לפני שאני הולכת לישון....אני מסדרת את הצעצועים שלי על המדף.....גם הצעצועים הולכים לישון  
..... צעצועים אינם ישנים כמו ילדים !!! .....למשל אם אני מניחה את הדוב בתנוחה כזו (להראות דוגמא  
של דוב בתנוחת שינה) הוא יישאר כך כל הלילה מבלי לזוז.....אם אני אניח את חייל הבדיל כך (דוגמא) ....  
או את הבובה כך (דוגמא) גם הם יישארו כך כל הלילה.  
אני מבקשת שכל ילד ייבחר לו עכשיו איזה צעצוע הוא רוצה להיות וימצא תנוחה של אותו צעצוע ....  
מוסיקה: שוברט  
האמירה/ הסיפור נעשה תוך כדי המוסיקה והילדים שבתנוחות.  
לפנות בוקר כשכל הילדים ישנים מגיע המלאך גבריאל וכשהוא (מחיא את כף/תוף חזקה) נוגע בצעצועים הם  
מחליפים תנוחה.  
מחיאות תוף לשינוי פוזיציה – ע"פ אורך המוסיקה.  
להדגיש שאין תזוזה שלא בסימן התוף.  
"כשהשעון מצלצל .... הילדים מתעוררים" (8 ספירות) לשיבה ברגליים שלובות



## ריקוד הצעצועים

**מוסיקה:** יונאסון -- משמר אמריקאני/ בתוך אגדת קוקית השעון : ספור מוסיקלי לילדים / : דובי לנץ  
מוצא : ישיבה ברגליים שלובות.

חרוז	פעמות	הסבר התנועה
מתמתחים ומתמתחים	4	פותחים את הידיים מלפנים מלמעלה הצידה (בעיניים עצומות)
(מפ-ה-קים) (פוקחים את העיניים)	211	3 תנועות של פיהוק לצד ימין
מתמתחים ומתמתחים	4	
מפ-ה-קים	211	3 תנועות של פיהוק לצד שמאל
מתמתחים ומתמתחים	4	
נוטלים את הידיים	1111	תנועה של נטילת ידיים (מיד ליד)
מתמתחים ומתמתחים	4	
משפשפים את העיניים	4	
ריצפה	2	מחיא לרצפה
ברכיים	2	מחיא לברכיים
מוחאים כפיים	211	3 מחיאות כפיים
ריצפה	2	מחיא לרצפה
ברכיים	2	מחיא לברכיים
מוחאים כפיים	211	3 מחיאות כפיים
ריצפה	2	מחיא לרצפה
ברכיים	2	מחיא לברכיים
עד לשמיים	211	3 מחיאות כפיים תוך כדי הרמת הידיים בכל פעם יותר גבוה
ריצפה	2	מחיא לרצפה
ברכיים	2	מחיא לברכיים
נפסק רגליים	111 1	3 מחיאות כפיים תוך כדי הרמת הידיים בכל פעם יותר גבוה ותוך כדי פיסוק לעמידה שנייה לפתוח ידיים לצדדים
נבדוק רגל אחת	2 2	כפיפה צידית של הגב לגעת עם כף היד באצבעות הרגליים

להתרומם למרכז		
אפשרות 1 : לנער את הידיים שבצד 3 פעמיים	211	נבדוק את הידיים
אפשרות 2 : למחוא כף בידיים מעל הראש ולפתוח את הידיים לצדדים	22	
כפיפה צידית של הגב לצד השני לגעת עם כף היד	2	נבדוק רגל שנייה
באצבעות הרגליים	2	
להתרומם למרכז		
אפשרות 1 : לנער את הידיים שבצד 3 פעמיים	211	ושוב את הידיים
אפשרות 2 : למחוא כף בידיים מעל הראש ולפתוח את הידיים לצדדים	22	
כפיפה קדמית . שתי כפות ידיים נוגעות בבהונות הרגליים	22	נבדוק שתייה ונתרומם
2 מחיאות מעל לראש ופתיחת הידיים לפוזיציה שנייה	211	נבדוק את הידיים
כפיפה קדמית . שתי כפות ידיים נוגעות בבהונות הרגליים	22	נבדוק שתייה ונתרומם
2 מחיאות מעל לראש ופתיחת הידיים לפוזיציה שנייה תוך כדי סגירת הרגליים לישיבה שלמה	4	נסגור את הרגליים
המשך ב"סדר נעילת נעלים"		
נעילת נעל ימין	4	ננעל נעל ימין
	4	ננעל את נעל שמאל
פעולת שריכת שרוכים	4	נשרוך את נעל שמאל
	4	נשרוך את הימין
לישיבה צידית	4	קפל את הברכיים
	4	שב על השוקיים
ישיבה שפופה	4	קפוץ בין הידיים
3 קפיצות	211	התרומם אחת ושתיים
פנה לצד מזרח		
קפוץ לחזית 2		פנה לצד מזרח
(הטיית הגב לפנים – ידיים עולות מאחור ומנפנפות שלום)		אמור מודה אני (ברוך נותן תורה)
קפוץ לחזית 6		קפוץ לצד שני
(הטיית הגב לפנים – ידיים עולות מאחור ומנפנפות שלום וחזרה לחזית 0		ברכות יחולו על ראשי
בשפת הסימנים		בנים : ברוך אתה השם
		ציוונו על ציצית
בשפת הסימנים		בנות : תורה תהא אמונת
		ואל שדי בעזרתי

אימפרוביזציה חופשית של הילדים בחדר של צעצועים		
בדוק רגל אחת	22	כפיפה צידית מלאה עד לנגיעה בכף הרגל ולהתרומם. ידיים לצדדים
ומחיאה אחת	22	מחיאה אחת מעל לראש ופתיחת ידיים לפוזיציה שנייה
בדוק את השנייה	22	כפיפה צידית מלאה עד לנגיעה בכף הרגל ולהתרומם. ידיים לצדדים
ושוב עוד מחיאה	22	מחיאה אחת מעל לראש ופתיחת ידיים לפוזיציה שנייה
עכשיו ניגע בשתיים	22	
מחא מחא כפיים	211	שתי מחיאות מעל לראש ופתיחת ידיים לפוזיציה שנייה
ושוב פעם אל השתיים	22	
מחא מחא כפיים	211	
<b>בנים ובנות יחד</b>		
הרם רגל אחת	22	הרמת הרגל (גרנד בטמן) ומחיאת כף מתחת לברך והורדה
קפוץ קפוץ קפוץ	211	ידיים למותניים
הרם את השנייה	22	הרמת הרגל (גרנד בטמן) ומחיאת כף מתחת לברך והורדה
ושוב פעם שלוש	211	ידיים למותניים
הרם רגל אחת	22	
בנים : סיבוב של רובוטים בנות : סיבוב של רקדנית	4	סיבוב מלא
הרם את השנייה	22	
שוב פעם מסביב בנים רובוטים בנות רקדניות	4	סיבוב מלא ידיים בפוזיציה 5 כמו רקדנית
<b>נלך לצד אחד</b>		
נלך לצד אחד	1111	4 צעדים לצד אחד
נעצור תנוחת שלום	1111	
נלך לצד שני	1111	
הגיע זמן לישון	4	להניח כפות ידיים מתחת ללחי – בתנוחת שינה
הרם ידיים לשמיים	4	תוך כדי קפיצה לחזית 4
ושלום בין הרגליים	1111	להתכופף ולעשות שלום בין הרגליים
קפוץ לחזית בחזרה	4	ל-0
הגיע זמן קריאת שמע	4	לימס עד לתנוחת פסל צעצוע ישן על הרצפה.

## 2. ריקוד אבסטרקטי – ע"פ מבנה מוסיקלי "איך יודעים שבא אביב?"

מילים ולחן : דתיה בן דור

דוגמא לריקוד אבסטרקטי הבנוי בסימטריה ע"פ בית ופזמון – לתקופת האביב

עמידת מוצא :	
מפוזרים בחדר , חזית 0	
<b>בית 1</b>	
איך יודעים שבא אביב?	ארבעה צעדים לפנים ל-0 קפיצה לפוזיציה - כפות רגליים פונות פנימה, "מסתכלות זו לזו", ברכיים צמודות. כפות ידיים מונחות על הברכיים. מרפקים החוצה עם הקפיצה ראש – לימין לשמאל לימין לשמאל ( 2-6-2-6 ) (סה"כ 8 ספירות)
מסתכלים סביב סביב	מס—קפיצה לעמידה שנייה בפלייה עמוק תכלים - יד ימין למצח (כמו מלח משקיף) גוף בהטייה לכיוון שמאל. עוברים כמשקיף בחצי קונוס משמאל לימין מ – 7 ל – 1 (8 ספירות)
ואם רואים שאין עוד בוך בשבילים	ארבעה צעדים לאחור – קפיצה לפוזיציה - כפות רגליים מסתכלות זו לזו , ברכיים צמודות. כפות ידיים מונחות על הברכיים. מרפקים החוצה עם הקפיצה ראש – לימין לשמאל לימין לשמאל (2-6-2-6)
ואם רואים שנעלמו המעילים	מס—קפיצה לעמידה שנייה בפלייה עמוק תכלים - יד שמאל למצח (כמו מלח משקיף) גוף בהטייה לכיוון ימין . עוברים כמשקיף בחצי קונוס מימין לשמאל.
ואם פרג וגם חרצית	רגל ימין נפתחת לצעד הצידה ל – 2 שמאל סוגרת אליה רגל ימין נפתחת לצעד הצידה ל – 2 שמאל סוגרת אליה (4 ספירות) 4 צעדי מרש (ברכיים גבוהות) במקום . (4 ס') בכל הצעידות ידיים – מרפקים כפופים והידיים נעות קדימה ולאחור בהדגשה
לכבוד החג קשטו ארצי	כני"ל לצד שמאל
<b>פזמון</b>	
אז יודעים	2 מחיאות כפיים (כמו מצילתיים) (2 ס')
אז יודעים שבא אביב	כתף כתף ברך ברך (4 ס')
שבא אביב	מרכז שמיים (2 ס')
אז יודעים שבא אביב	לפתוח את הידיים מלמעלה דרך מהצדדים עד למטה תוך כדי נענוע אגן מימין לשמאל (8 ס')

אז יודעים	2 מחיאות כפיים (כמו מצילתיים)
אז יודעים שבה אביב	כתף כתף ברך ברך
שבה אביב	מרכז שמיים
אז יודעים שבה אביב	לפתוח את הידיים מלמעלה דרך מהצדדים עד למטה תוך כדי נענוע אגן מימין לשמאל
<b>בית 2</b>	
איך יודעים שבה אביב?	הכל חוזר כמו בבית 1 + פזמון
מסתכלים סביב סביב	
ואם רואים המון ידיים חרוצות	
נושאות סלים כבדים עם יין ומצות	
ואם שרים "שמחה רבה"	
"אביב הגיע פסח בא"	
<b>פזמון</b>	

### 3. ריקוד המסכם נושא תנועתי – "עננים"

מילים: אמיר ברונשטיין / לחן: עמי מנדלמן

דוגמא לריקוד המשלב את נושא החורף במסלולים מפותלים ושפת הסימנים

עמידת מוצא: רגליים צמודות, ידיים לצידי הגוף, ראש מורכן למטה	
פתיחה מוסיקלית ללא מילים:	ידיים עולות לפני הפנים אמות ניצבות (04), אצבעות פרוסות
בלילה	לסגור אמות לפני הגוף (2/6), תוך כדי סגירת האצבעות לאגרוף.
כשכולם	יד ימין – אצבע מציירת עיגול מלא, מחוץ פנימה (אן דדן)
ישנים	לסיים את העיגול בכף אל כף שמאל ולהניח את הראש על גב כף שמאל
הנדנדות בגינה ריקות	לפרוס שתי ידיים לצדדים תוך כדי מעבר לפיסוק ברגליים ולהעביר משקל מרגל לרגל (להתנדנד)
העננים	שתי הידיים עולות מהצדדים למעלה (פוזיציה 5)
את עצמם משנים	ונפתחות עד הצדדים תוך כדי סגירת ופתיחת האצבעות
לאלף צורות מצחיקות	בתנופה- להמשיך עם הידיים לסיבוב מלא מלמטה למעלה ולפתוח עד אלכסונים למעלה. לעצור בסמיילי ©
פתאום הם ארמון לתפארת פתאום חיילים מעופרת נסיד שהופך לצפרדע שוטר לליצן משגע	כל ילד בוחר בעצמו את התנוחה. ועומד ב"פסל" ע"פ מילות השיר
עננים, עננים כל הזמן משתנים	8 צעדים במסלול מפותל, 4 ספירות לצייר מסלול מפותל בידיים מלמעלה עד למטה, 4 ספירות גלגול (מפותל) על הרצפה, 4 ספירות

עננים, עננים	לקום, 4 ספירות שוב מסלול מפותל מלמעלה למטה, 8 ספירות בתנוחה (פסל) של ענן – לפי בחירת הילד.
מנגינת מעבר - הובהליכה חופשית כל ילד מגיע למקומו הראשון	
בלילה	לסגור אמות לפני הגוף (2/6), תוך כדי סגירת האצבעות לאגרוף.
כשהטל שוב יורד	טל – כמו גשם – ידיים למעלה, כפות פונות כלפי הקהל, אצבעות מרפרפות תוך כדי הורדת הידיים למטה
ומרטיב את ארגז החול	להמשיך את רפרוף הידיים מכיוון הגוף (ליד המותניים) לפניים וחזרה אל הגוף.
אני בחלון אז עומד	לשלב כף אל כף ליד הגוף ולהרים את הידיים המשולבות עד מעל לראש (ליצור חלון לראש)
עיניי לעצום	לכסות את העיניים עם כפות הידיים
לא יכול	לפתוח את את כפות הידיים ליד הראש, להציץ (קוקו)
<b>ציפור משתנה לארנבת</b> <b>כיפה אדומה למגבת</b> <b>ענן שדומה קצת לאמא</b> <b>מביט בי ושט לו קדימה</b>	
עננים - פזמון	
בלילה כשכולם ישנים	כמו בבית הראשון
ואני עוד עומד בחלון	להרים את הידיים לחלון
עולים סיפורים ישנים	לפתוח את הידיים באלכסונים כלפי מעלה V
מתוך עננים של דמיון	נפתחות עד הצדדים תוך כדי סגירת ופתיחת האצבעות
פתאום ממסך השמיים	בתנופה- להמשיך עם הידיים לסיבוב מלא מלמטה למעלה ולפתוח עד אלכסונים למעלה. לעצור בסמיילי ☺
ירדו עננים לעיניים	לכסות את העיניים
כאילו פרשו זוג כנפיים	לפתוח את הידיים לצדדים
נרדמתי עם צחוק על שפתיים	תנוחת השינה עם חיוך גדול
עננים – פזמון לסיים בתנוחת ענן	

## תוכנית לימודים שנתית

עקרונות להכנת התוכנית :

1. תכנים עיוניים הנלמדים בגן או הכיתה יורחבו לפעילות תנועתית
2. כל שיעור - מודולארי אך התוכנית בשלמותה תתפתח בהדרגתיות וברצף – בחזרות ובהרחבה של הידע

3. משוב ורפלקציה בתהליך ההוראה

בבניית תוכנית לימודים יש להתייחס למטרות התנועתיות, ולמטרות בתחום הידע וההבנה. התוכנית תכלול מגוון פעילויות שיטתיות ותתבסס על תחום הדעת של המחול, על הכרת רצף ההתפתחות בתחום ועל היכרות עם היכולות השונות המאפיינות את הילדים .  
תוכנית הלימודים תעודד הצגת שאלות, פתרון בעיות, פעילויות חקר, גילוי והסקת מסקנות, גיבוש עקרונות ויישום הנלמד.

התוכנית תהווה חלק בלתי נפרד מתכני העבודה בגן ובביה"ס. ותבנה ע"פ הלוח העברי, ע"פ עונות השנה, חגים מועדים ואירועים במעגל השנה ובתכני הלימוד בגן/בביה"ס. התוכנית תותאם בכל שנה ע"פ הלוח העברי ושנת הלימודים של אותה שנה תוך התאמתה לקהילת הלומדים והנושא השנתי המרכזי.  
נושאי החתך של התוכנית יעסקו במחול ותנועה ויעוגנו בנושאי תוכן הקשורים לערכי יסוד בתרבות ובמסורת היהודית והישראלית.

כל יחידת הוראה תוצג משני היבטים : 1. הנושא התנועתי המרכזי של יחידת ההוראה

2. נושא תוכן המותאם לנושא התנועתי

יחידות ההוראה תבנה ע"פ מסגרת המבוססת על העקרונות הדידקטיים ועל תכונות התפתחותו הגופנית-מוטורית, רגשית חברתית, והכרתית של הילד והצרכים הנובעים מכך.  
לכל יחידת הוראה יוגדרו מטרות ייחודיות. היחידות תבנה כך שהתלמיד ייחשף לנושאי הפעילות במדורג, יעשה בהם שימוש חוזר ונשנה וכך ישיג את האוצר התנועתי, המושגים וגיע לשליטה במטרות התוכנית.

בתוכנית יושם דגש על טיפוח גישה אוריינית במחול המבוססת על המקורות. ייחודיות התוכנית תתרום לטיפוח תלמידים שזהותם האמונית תפרה את היצירה ותועצם ממנה. כמו כן יפתחו התלמידים את כישוריהם כאוריינים תנועתיים כיוצרים וכצופים מושכלים, שותפים לשיח התרבותי בחברה הישראלית .

