

תוכנית שנתית לגיל הרך

הסבר וקישורים		יצירה דרכי ביטוי ותקשורת	נושאים תנועתיים מיומנויות תנועה, שפה ומושגי תנועה	נושא תוכן
<p>רז"ל קבעו ששלשה שמות לאדם: אחד שקראו לו אביו ואימו, ואחד שקראו לו בני אדם ואחד שקונה הוא לעצמו. טוב מכולם מה שקונה הוא לעצמו.</p>		<p>הבדל בין תנועה פונקציונאלית לתנועת מחול.</p>	<p>תחושת התנועה מרחב אישי ומרחב כללי</p>	<p>"ואלה שמות בני ישראל"</p> <p>הכרות</p>
<p>"שלושה מאפיינים בולטים לעין, אפיינו את עם ישראל לדורותיו: "לא שינו את שמם, לשונם ומלבושם" – כפי שמספרים לנו חז"ל – כי בני ישראל זכו להיגאל ממצרים מכיוון שלא החליפו את שמותיהם העבריים בשמות מצריים, לא החליפו את שפתם וגם לא את מלבושיהם (ויקרא רבה, לב)"</p>	<p>"לא שינו שמם": הכרות עם הילדים- "מי אני ומה שמי?" "לשונם": כללי התנהגות "אל תיגע בי" ואל תדבר" "ומלבושם": כללי לבוש- מכנסיים נוחות ללא נעליים</p>	<p>אימפרוביזציה של כתיבת השם באברים שונים של הגוף</p> <p>עיבוד של תנועות יומיומיות למחול</p> <p>פענוח מסרים בלתי מילוליים.</p>	<p>מהר לאט נמשך קטוע</p>	
<p>לפי היהדות, הקב"ה ברא את העולם ע"י ספירות: 10 הספירות הן עשרת המאמרות שבהן נברא העולם, כפי שכתוב במשנה במסכת אבות, בספר היצירה הן מכונות "ידיים", מכיוון שהן משמשות את הבורא כפי שהידיים משמשות את האדם.</p>	<p><u>כוורת</u> מילים: אלון אולארצ'יק, דני סנדרסון ומנחם זילברמן לחן: דני סנדרסון</p> <p>הוא קנה אותן בזול הן היו מלאות בחול הוא ניקה אותן בספירט כל שעתיים. האכיל אותן מרק כשהקיא הוא שתק,</p>	<p>הוראת שליטה על התנועה, כללי התנהגות ותנועה בכיתה/ כיבוד החבר (עבודה עם מטרונום – הליכה 10 צעדים תנוחה 10ספירות) הפעילות התנועתית תעשה עם נעליים ותכוון את התלמידים לקראת ריקוד ברגליים יחפות. הפעילות תסוכם</p>	<p>תחושת התנועה מרחב אישי ומרחב כללי</p>	<p>"בראשית" כללי התנהגות בשיעור מחול. לבוש בשיעור חליצת נעליים</p>

כללי התנהגות

	<p>הוא לקח אותן לסרט כל יומיים .</p> <p>אבל יום אחד הוא קם עדיין מנומנם , חיפש ת'מגפיים בארון . ובמקום שהן היו רק גרביים נשארו שסיפרו לו את הכל בהיגיון, ש -</p> <p>נעליים קונים מהר וגרביים לא חסר . אך מגפיים ומכנסיים שתמיד קונים קומפלט קשה מאוד להשיג אותם כעת . נגני, נגני גיטרה...</p>	<p>בקומבינציה עם השיר "המגפיים של ברוך" (מקוצר)</p>			
<p>"ושמרו בני" את השבת, לעשות את השבת לדורותם ברית עולם, ביני ובין בני" אות היא לעולם כי ששת ימים עשה ה' את השמים ואת הארץ וביום השביעי שבת וינפש". בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל שַׁבָּת</p> <p>ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם, בורא פרי הגפן</p>	<p>ברכות ליל שבת בשפת הסימנים</p>	<p>מעברים בין תנועה לתנועה</p>	<p>תנועה ותנוחה (ויסות כוח) מוטוריקה עדינה</p>	<p>יְשֻׁבֶת בְּיוֹם הַשְּׁבִיעִי, מְכַל- מְלֹאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה</p>	
<p>המקור לקביעת חז"ל כי בגוף האדם רמ"ח אברים ושס"ה גידים טמון במניין המצוות (תרי"ג המצוות) מכיוון שקיימים תרי"ג מצוות קיימים תרי"ג איברים. ישנם אנשים הרואים במניין האיברים משל של חז"ל להכליל את הסך הכולל של גוף האדם וכל איברי גופו ולהראות את חשיבות קיום המצוות בכל איברי הגוף, ושטבע הגוף יהיה אך ורק לעבודת הבורא.</p>	<p>מעבר לריקוד ברגליים יחפות. צורות עמידה שונות על כפות הרגליים (אצבעות, עקבים, צידי כף הרגל). חלוקת כף הרגל, תרגילי כפות רגליים.</p>	<p>אימפרוביזציה של התקדמות במרחב על חלקים שונים של הרגליים</p>	<p>שיום אברים חלקי הרגל</p>	<p>"בראת בי רגליים להלוך לכל דבר מצווה" (מתוך תפילה זכה)</p>	<p>חמ"ח - רמ"ח אני וננפי - רמ"ח אברי וננפי רמ"ח</p>

<p>והלולב דומה לשדרה שהיא העיקר שבאדם, לרמוז שיישיר כל גופו לעבודתו ברוך הוא. וההדס דומה לעיניים, לרמז שלא יתור אחר עיניו ביום שמחת לבו. והערבה דומה לשפתיים, שבהן יגמור האדם כל מעשהו בדבור, לרמוז שישים רסן בפיו ויכוון דבריו, ויירא מהשם אף בעת השמחה.</p>		<p>אימפרוביזציה: "סיפורי גב" הבעת רגשות דרך תנועת הגב. עצוב – שמח, כועס – אוהב מסרים בלתי מילוליים של הבעת רגשות</p>	<p>שיום אברים תנועת הגב בשלושה מישורי תנועה כיוונים</p>	<p>"השדרה של לולב דומה לשדרה של אדם"</p>
	<p>(במפוזר בכיתה) לתנועות מעגליות סיכום להליכות שונות על כפות הרגליים סיכום לתנועה ותנוחה * הוראת השיר "שנה טובה" בשפת הסימנים.</p>	<p>תנועה בהתייחס לחפץ אישי (כסאות) קומבינציה מובנית העוסקת במפרקים הבנויה על צורה מוסיקלית א-ב-א והנעשית על כסאות</p>	<p>שיום מפרקים. טווחי התנועה. כפיפה פשיטה מרחב אישי זכרון תנועתי</p>	<p>"איזהו הזרוע? מן הפרק של ארכובה עד כף של יד" (חולין י ד)</p>
<p><u>שנה טובה - עממי</u> שנה הלכה, שנה באה אני כפי ארימה; שנה טובה לך, אבא, שנה טובה לך, אמא שנה טובה, שנה טובה! שנה טובה לדוד גיבור אשר על המישמרת ולכל נוטר, בעיר, בכפר, ברכת "חזק" נמסרת. שנה טובה, שנה טובה!</p>	<p><u>12 ירחים – נעמי שמר</u> בתשרי נתן הדקל פרי שחום נחמד בחשוון ירד יורה ועל גגי רקד בכסלו נרקיס הופיע בטבת ברד ובשבט חמה הפציעה ליום אחד. באדר עלה ניחוח מן הפרדסים בניסן הונפו בכוח כל החרמשים באייר הכל צמח</p>	<p>תנועה מעגלית באברים שונים של הגוף קומבינציה עם השיר "12 ירחים" * הוראת השיר "שנה טובה" בשפת הסימנים</p>	<p>מסלול סגור – מעגלי מוטוריקה עדינה</p>	<p>"תכלה שנה וקללותיה תחל שנה וברכותיה"</p>

<p>שנה טובה, טיים אמיץ, רוכב במרום שמיים, ורוב שלום מלח עברי, עושה דרכו במים. שנה טובה, שנה טובה! שנה טובה לכל עמל בניר וגם במלט, שנה טובה ומתוקה לכל ילדה וילד! שנה טובה, שנה טובה!</p>	<p>בסיוון הבכיר בתמוז ואב שמחנו אחר קציר תשרי, חשוון, כסלו, טבת חלפו, חלפו ביעף גם שבט, אדר, ניסן, אייר, סיוון, תמוז ואב ובבוא אלול אלינו ריח סתיו עלה והתחלנו את שירנו מהתחלה.</p>			
	<p>מזל חודש תשרי. קבוצת הכוכבים השביעית בגלגל המזלות. לפי המסורת היהודית שוקלים במאזניים בחודש זה את המעשים הטובים והרעים של כל אחד – לחיים או למוות. יש המסבירים את השם מאזניים בכך שבחודש תשרי (ב- 23 בספטמבר) שווים היום והלילה מסמל תנועה פנימית להשגת איזון – להשגת הקו האמצעי.</p>	<p>עבודה בזוגות תמיכה הדדית</p>	<p>איזון ושיווי משקל סטטי סימטריה אברים סימטריים</p>	<p>מאזניים</p>
<p>ככל החודשים גם תשרי קיבל את שמו' בגלות בבל מקור שמו במילה האכדית התחלה: (<i>tasrītu</i>): 'תשריתו' -</p>			<p>תנועה והיפוכה</p>	<p>תשרי ישרת</p>
<p>" ובחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי בְּאֶחָד לַחֹדֶשׁ, מִקְרָא-קֹדֶשׁ יִהְיֶה לְכֶם--כָּל-מְלֹאכֶת עֲבֹדָה, לֹא תַעֲשׂוּ: יוֹם תְּרוּעָה, יִהְיֶה לְכֶם. " (במדבר כ"ט פסוק א') תקיעות השופר מתחלקות לשלושה סוגים : תקיעה – כמשמעו תקיעה ארוכה עולה וסדורה -</p>			<p>תנועה זורמת ותנועה קטועה מהר - לאט נמשך - קטוע</p>	<p>יום תְּרוּעָה, יְהִי לְכֶם</p>

<p>לנהר פרת.</p> <p>כָּרַךְ עָלֵינוּ יהוה אֱלֹהֵינוּ אֵת הַשָּׁנָה הַזֹּאת וְאֵת כָּל מִיַּיִ תְּבוּאָתָהּ לְטוֹבָה, וְתֵן בְּקִץ כָּרְכָה א בחורף טל וּמָטָר לְכָרְכָה עַל פְּנֵי הָאָדָמָה וְשִׂבְעֵנוּ מִשׁוֹבָה, וּבְכָרְךָ שְׂנַתְנוּ כְּשָׁנִים הַטּוֹבוֹת. כָּרוּךְ אַתָּה יהוה, מְבָרַךְ הַשָּׁנִים.</p>	<p>עבודה עם מטפחות כטיפות גשם הנופלות על אברי גוף שונים במעגלים שונים. קומבינציה: תפילה לגשם הוראת השיר "היורה שמע נא" בשפת הסימנים</p>	<p>אילתור עם חפץ (מטפחות שיפון) גילויי וחקירה של תכונות החפץ והשפעתן על התנועה</p>	<p>איכויות תנועה נושא ווריציה מוטוריקה עדינה</p>	<p>"ותן טל ומטר על פני האדמה" "משיב הרוח ומוריד הגשם"</p>
<p>חוני המעגל "מעגל" - הולך בדרך טוב, כמו פלוס מעוג רגלך, משלי ד' כ"ו, או מלשון עיגול, על שעג עוגה ועמד בתוכה.</p> <p>שם החודש הוא מרחשוון. במקורו הוא בא מן האכדית, הלשון שבפי תושבי אשור ובבל בימי קדם, ומשמעותו ירח שמיני (במניין חודשי השנה מחודש ניסן). באכדית: וְרַח־שָׁמֶן (נרח = ירח; שָׁמֶן = שמיני). האותיות השפתיות ו' ו-מ' מתחלפות לעתים זו בזו וכך האות ו' שבמילה ורח התחלפה בשלב כלשהו באות מ', והאות מ' שבמילה שמן, התחלפה באות ו'. "ורח שמן" התחלף ל"מרח שון" ולימים "מרחשוון"</p>	<p>ברכנו אביהו מדינה מילים: מן המקורות</p> <p>ברכנו השם אלוקיני בכל, בכל מעשה ידינו ברכנו השם אלוקיני וברך, וברך את שנתנו ותן תן תן, תן טל ומטר על פני האדמה, על פני האדמה</p>	<p>תנועה בתוך מרחב מוגבל. (בתוך עיגול) תנועה עם חפץ מגביל (קשירת הרגליים)</p> <p>קרוב והרחקה של אברים באנלוגיה לחלונות פתוחים וסגורים קומבינציה עם השיר "ברכנו"</p>	<p>תנועה עם מגבלה קרוב והרחקה של אברים</p>	<p>"נשיאים ורוח וגשם אין" (משלי כה יד) מבקשי הגשמים "חוני המעגל"</p>
<p>מטריה בשניים</p> <p>מילים ולחן: נעמי שמר איזה מזל: החלטתי לגשת אל הצגת הקולנוע השניה איזה מזל, התחיל לרדת גשם !איזה מזל שלא היתה לך מטריה</p> <p>איזה מזל הכרתי את פניך איזה מזל: חיכת אלי פתאום איזה מזל: הצעת לי ללכת יחד איתך אמרת - יש מקום</p> <p>שנינו יחד תחת מטריה אחת שנינו מדלגים על כל השלוליות - עיר בגשם סחה לנו ככה</p>	<p>ליון קפנים - תפלת גשם</p> <p>"גשם! גשם!" - נִאֲנַח שְׂדֵה מַחֵם: "גשם! גשם!" - מְתַחַנֵּן הַגֶּן בְּלֵי דָם. שִׁמְעֵ קוֹלְנוּ מִשְׁמַיִם, וְרַד לְאַרְצֵ גְשָׁם - מִיָּם!</p> <p>"גשם! גשם!" - מְתַנוּעֵעַ כְּרָם אֵט: "גשם! גשם!" - בְּפִרְדָּס יִלְחַשׁ כָּל בֶּד שִׁמְעֵ קוֹלְנוּ מִשְׁמַיִם, וְרַד לְאַרְצֵ גְשָׁם - מִיָּם!</p> <p>"גשם! גשם!" - מְתַפְלֵל גַּם יֶלֶד חֵן! "גשם! גשם!" - אֵל שְׁמַיִם לָנוּ תֵּן!</p>	<p>אילתור עם חפץ (מטריות) ריקודים מובנים</p> <p>עננים משתנים (מסלולים מפותלים תנועה ותנוחה)</p> <p>בלילה כשכולם ישנים הנדנדות בגינה ריקות העננים את עצמם משנים לאלף צורות מצחיקות פתאום הם ארמון</p>	<p>דרכי התקדמות ריצה, דילוג (מעל שלולית) מסלולי זיג זג (ברק)</p>	<p>"אם ימלאו העבים גשם על הארץ יוריקו" (קהלת יא ג)</p>

<p>החיים יפים כדאי לכם לחיות</p> <p>איזה מזל איחרנו את הסרט איזה מזל שאזלו הכרטיסים כל הרחובות נשטפו סופה סוערת אור ציבעוני בזבוז הפנסים</p> <p>בא הברק הצית את כל האופק רעם גדול כיבה את הברק פחד פתאום החליש בי את הדופק !איזה מזל שאחזת בי חזק</p> <p>שנינו יחד תחת מטריה אחת.....</p> <p>איזה מזל הפסיק לרדת גשם והתבהר הרקיע על העיר אם הפרדה היתה מעט נרגשת אז האשם הוא במזג האויר</p> <p>איש לא שאל אם נוסף ונפגש שוב (רוח נשבה היה קצת מאוחר) אבל תמיד כשהעיר מוצפת גשם :שנינו לבטח רואים אותו דבר</p> <p>שנינו יחד תחת מטריה אחת.....</p>	<p>שְׁמַע קוֹלְנוּ מִשְׁמַיִם, וְרַד לָאָרֶץ גְּשֵׁם – מַיִם!</p> <p>החורף מסדר ת'ענינים</p> <p>איך יודעת הרוח לצאת לדרך? בדיוק כשמוכנים העננים? איך יודע הגשם כיצד לרדת? בדיוק על השדות והגנים?</p> <p>זה החרף כמובן מסדר תענינים זה החרף בקבדו ובצמו</p> <p>איך יודע השלג כיצד לצנח? בדיוק במקומות הכי גבוהים? איך יודעת רקפת כיצד לצמח? בשקט שמתחת לסלעים?</p> <p>זה החרף כמובן מסדר תענינים זה החרף בקבדו ובצמו</p> <p>איך יודעת הקשת מתי להופיע? ואיך להיות כמו בצוירים? איך יודע פרדס תפוזים להצמיח? בשקל פרות הקוף נגמרים?</p> <p>זה החרף כמובן מסדר תענינים</p>	<p>לתפארת פתאום חיילים מעופרת נסיך שהופך לצפרדע שוטר לליצן משגע</p> <p>עננים, עננים כל הזמן משתנים עננים, עננים</p> <p>בלילה כשהטל שוב יורד ומרטיב את ארגז החול אני בחלון אז עומד עיניי לעצום לא יכול ציפור משתנה לארנבת כיפה אדומה למגבת ענן שדומה קצת לאמא מביט בי ושט לו קדימה</p> <p>עננים, עננים ...</p> <p>בלילה כשכולם ישנים ואני עוד עומד בחלון עולים סיפורים ישנים מתוך עננים של דמיון פתאום ממסך השמיים ירדו עננים לעיניים כאילו פרושו זוג כנפיים נרדמתי עם צחוק על שפתיים</p>		
--	--	--	--	--

		עננים, עננים...		
<p>תנו רבנן: מצות חנוכה נר איש וביתו. והמהדרין - נר לכל אחד ואחד והמהדרין מן המהדרין, בית שמאי אומרים: יום ראשון מדליק שמונה, מכאן ואילך פוחת והולך; ובית הלל אומרים: יום ראשון מדליק אחת, מכאן ואילך מוסיף והולך. אמר עולא: פליגי בה תרי אמוראי במערבא, רבי יוסי בר אבין ורבי יוסי בר זבידא, חד אמר: טעמא דבית שמאי - כנגד ימים הנכנסין, וטעמא דבית הלל - כנגד ימים היוצאין. וחד אמר: טעמא דבית שמאי - כנגד פ' רי החג, וטעמא דבית הלל - דמעלין בקדש ואין מורידין .." (תלמוד בבלי מסכת שבת דף כא עמ' ב')</p>		<p>מוטיבים תנועתיים מתווספים (אליעזר והגזר בים במ תירס חם אחד מי יודע....) מוטיבים תנועתיים נגרעים (עשרה כושים קטנים)</p>	<p>זיהוי של בסיסי התנועה</p>	<p>"מוסיף והולך, פוחת והולך"</p>
<p>מקור שמם של ימי החנוכה הוא כנראה בחנוכה מלשון חנוכת המזבח, שנערכה לאחר כיבושו וטיהורו של בית המקדש על ידי המכבים,, כפי שמתואר בספר מקבים א', בדומה לחנוכת המשכן ולחנוכת מקדש שלמה הסבר מאוחר דורש את השם כנוטריקון: חנוכה = חנו כ"ה, כלומר בכ"ה בחודש חנו ישראל מאויביהם היו שדרשו את שם החג כראשי תיבות - ח' נרות והלכה כבית הלל.</p>			<p>תנועה ותנוחה</p>	<p>חנו בכ"ה</p>
<p>הסברים לכך שהג החנוכה נמשך שמונה ימים מופיעים בספרי חשמונאים. לפי ספר חשמונאים א חנוכה המזבח שעשו המכבים במשך שמונה</p>		<p>הגדלת תנועה</p>	<p>מסלולים מפותלים 8 באברים שונים של הגוף ובמרחב</p>	<p>ח' נרות</p>

<p>ימים כמו חנוכת המשכן</p> <p>הסבר נוסף: כיוון שלא יכלו להגוג באותה שנה את חג הסוכות עשו לו זכר לאחר שחרור ירושלים ויחוגו את שמונת הימים בשמחה כחג הסוכות בזכרם את רעותם לפני זמן מה בחג הסוכות בהרים ובמערות כחיות השדה. ועל כן בענפי עץ עבות ובענפי הדר ובכפות תמרים בידיהם הודו לאשר הצליח בידם לטהר את מכונו. ובדעת כולם נמנו וקבעו לכל עם היהודים לחג מידי שנה בשנה את הימים האלה</p> <p>(ספר חשמונאים ב' פרק י')</p>				
<ul style="list-style-type: none"> • פְּרוּךְ אֲתָהּ ה', אֶ-לֵהֵינוּ מְלֹךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר חֲנוּכָה • פְּרוּךְ אֲתָהּ ה', אֶ-לֵהֵינוּ מְלֹךְ הָעוֹלָם, שְׁעֵשֶׂה נְסִים לְאַבְוֹתֵינוּ, בְּיָמֵם הָהֵם. בְּזֶמֶן הַזֶּה. <p>בערב הראשון מברכים גם את ברכת :שהחיינו</p> <ul style="list-style-type: none"> • פְּרוּךְ אֲתָהּ ה', אֶ-לֵהֵינוּ מְלֹךְ הָעוֹלָם, שְׁהַחֲיֵנוּ וְקַנְמָנוּ וְהַגְעֵנוּ לְזֶמֶן הַזֶּה. 		<p>ברכות חנוכה בשפת הסימנים</p>	<p>מעבר בין רמות גובה מלמעלה למטה</p>	<p>ח'נרות</p>
<p>הסביבון שלי לאה נאור\מתי כספי</p> <p>הסביבון שלי מרגיש נורא חשוב</p>	<p>הסביבון מקבל תנע זוויתי באמצעות סיבוב התחלתי, וממשיך להסתובב ("לרקד") הודות לחוק שימור התנע הזוויתי והודות למידת החיכוך</p>		<p>מפרקים סיבוביים סיבוב סביב איבר העברת משקל מבסיס</p>	<p>נס גדול היה פה סביבון</p>

<p>הוא מסתובב ומסתובב לו שוב ושוב סביב סביב ימינה שמאלה או ישר ולא איכפת לו כלום הוא מאושר.</p> <p>הוא רוקד לו סתם נהנה מן העולם אם הוא מתעייף לו קצת הוא נופל לו על הצד בום טרח בום טרח הוא נח.</p> <p>הסביבון רוקד, רוקד לו כל היום הוא לא עסוק לא ממהר לשום מקום על הרצפה על הספסל על כף היד הוא לא חושב על כלום, לו לא איכפת.</p> <p>הוא רוקד לו סתם נהנה מן העולם אם הוא מתעייף לו קצת הוא נופל לו על הצד בום טרח בום טרח הוא נח.</p> <p>עוד לא ראיתי סביבון לא מאושר לא מצונן ולא חולה, לא שום דבר הוא כך רוקד רוקד רוקד וקצת גם שר סביב סביב ימינה שמאלה או ישר.</p> <p>הוא רוקד לו סתם נהנה מן העולם אם הוא מתעייף לו קצת הוא נופל לו על הצד בום טרח בום טרח הוא נח.</p>	<p>הקטנה שיש לסביבון עם המשטח עליו הוא מסתובב, מכיוון שהוא רוקד על חוד דק. משך סיבובו של הסביבון תלוי במספר גורמים</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. המהירות הראשונית הזוויתית הניתנת לו 2. מידת החיכוך שלו עם המשטח עליו הוא מסתובב 3. מומנט ההתמד 		<p>לבסיס האטה והאצה ויסות כוח</p>		
--	--	--	---	--	--

<p>"וַיְהִי בַשָּׁנָה הַתְּשִׁיעִית לְמַלְכוֹ בַּחֲדָשׁ הָעֲשִׂירִי בְּעֶשְׂרֵי לַחֲדָשׁ בָּא נְבֻכַדְנֶאצַּר מֶלֶךְ-בָּבֶל הוּא וְכָל-חֵילוֹ עַל-יְרוּשָׁלַם וַיִּחַן עָלֶיהָ וַיִּבְנוּ עָלֶיהָ דָּיֵק סָבִיב" (מלכים ב כה, א)</p> <p>י' בטבת יום תחילת המצור על ירושלים: בסוף השנה התשיעית של צדקיהו (588 לפנה"ס), ונמשך שנה וחצי עד כיבוש ירושלים וחורבן בית המקדש בתשעה באב בשנה האחת עשרה לצדקיהו (שנת 586 לפנה"ס)</p> <p>יום הקדיש הכללי</p>	<p>צור משלו אכלנו, ברכו אמוני. שבענו והותרנו קדבר יי.</p> <p>הזן את עולמו, רוענו אבינו, אכלנו את לחמו, ויניו שתינו, על פן נודה לשמו, וינהלנו בפינו, אמרנו וענינו,</p> <p>אין קדוש כיי.</p> <p>צור משלו אכלנו,</p> <p>בשיר וקול תודה נברך לאלהינו, על ארץ חמדה טובה שהנחיל לאבותינו. מזון וצדה השביע לנפשנו, חסדו נבר עלינו, נאמת יי.</p> <p>צור משלו אכלנו,</p> <p>רחם בחסדך על עמך צורנו, על ציון משפן כבודך, זבול בית תפארתנו, בן דוד עבדך נבא ויגאלנו, רוח אפינו משיח יי.</p> <p>צור משלו אכלנו,</p> <p>יבנה המקדש, עיר ציון תמלא, ויש נשיר שיר תדש, וברננה נעלה, הרהמן הנקדש חפדך ויתעלה, על פוס יין מלא, ככרפת יי.</p> <p><u>הסבר הבתים</u> הפזמון: יש לברך את ה' החזק אשר אכלנו את השייך לו ואף הותרנו ממנו שכן צונו על כך בתורה ("ואכלת ושבעת וברכת") בית א': אכלנו את לחמו של ה' המפרנס את העולם, ומיינו שתינו ועל כן נקדשו. בית ב': בקול שיר והודיה נברך את ה' על ארץ ישראל הטובה שהנחיל לאבותינו ועל המזון שנתן לנו ובכך קיים את הבטחתו. בית ג': בקשה מה' שירחם על עם ישראל ועל ירושלים וישלח במהרה את משיח בן דוד. בית ד': בקשה מה' שיבנה את המקדש, שיאכל את ירושלים ואנו נשיר שיר על גאולתנו ובשמחה נעלה אליה. אנו נברכו</p>	<p>הוראת השיר "שיבנה המקדש" בשפת הסימנים</p>	<p>תנועה עם מגבלה</p>	<p>י' בטבת "ויבנו עליה דייק סביב" (מלכים ב כה, א)</p>
---	--	---	-----------------------	---

שבת	<p>" ונטעתם כל עץ" (ויקרא יט כג)</p> <p>"כי האדם עץ השדה"</p>	רמות גובה	<p>אימפרוביזציה מחזור החיים בטבע זרע- שורש – גבעול – עלים – פרח (עץ) - פרי - זרע</p>	<p>מגרפה ומעדר מילים : חיה שנהב לחן : ציפי כהנוביץ' מגרפה ומעדר גינה קטנה פה נסדר נזרע צנונית וגם בצל. ואפונה הכל יגדל. הנה עלה, הנה שני עלים העלים צומחים גדלים הנה כבר צנונית קטנה נה נה נה איזה יופי של גינה</p>	
	גילוי והסתר		<p>הסרת וגילוי אברים קומבינציה עם השיר "ומרדכי..."</p>	<p>ומרדכי יצא מלפני המלך בלבוש מלכות ועטרת זהב ומרדכי יצא מלפני המלך והעיר שושן צהלה ושמחה ליהודים היתה אורה ושמחה אורה ושמחה וששון ויקר</p>	<p>על-פי הסיפור במגילה – אסתר הסתירה את זהותה היהודית כשבאה לארמונו של אחשוורוש" :אין אֶסְתֵּר מִגְדֶּת מוֹלְדֶתָהּ וְאֵת עִמָּה פֶּאֶשֶׁר צִוָּה עָלֶיהָ מְרַדְכִי" (מגילת אסתר, פרק ב' פס' 20). גם אלוהים "מסתתר" במגילת אסתר – שם אלוהים לא נזכר אפילו פעם אחת במגילה, בניגוד לכל שאר ספרי התנ"ך.</p>
	אוזני המן "ואוזניו מקומפות"	משקל משולש מסלולים משולשים			<p>מיידיש: מאן טאש (mon tash), "כיס פרג". עם הזמן, המילה "מאן" שובש ל"המן", וכך שונה שם המאכל ל"המן טאש" והחלו לאכלו בפורים. עם זאת, יש המוצאים קשר בין המן האגדי והאוזניים המשולשות: "והמן נכנס לגני המלך כשהוא כפוף קומה אבל וחפוי ראש ואוזניו מקומפות" (מדרש)</p>
	"ונהפוך הוא"	הפכים תנועתיים	<p>ריקוד הונגרי - צ'רדש (TURN IN OUT) מהיר – איטי, לפנים – (לאחור)</p>		<p>וּבְשָׁנִים עָשָׂר חֹדֶשׁ הוּא חֹדֶשׁ אֶדְר בְּשִׁלּוּשָׁה עָשָׂר יוֹם בּוֹ אֲשֶׁר הִגִּיעַ דְּבַר הַמֶּלֶךְ וְדָתוֹ לְהַעֲשׂוֹת בַּיּוֹם אֲשֶׁר שִׁבְרוּ אִיבֵי הַיְהוּדִים לְשִׁלוֹט בָּהֶם וְנִהְפָּוּךְ הוּא אֲשֶׁר יִשְׁלְטוּ הַיְהוּדִים הַמֵּהֲבִשְׁנָאִיָּהֶם: אסתר פרק ט' פס' א)</p>
אדר	ריקודי עמים שונים		<p>עם ועולם מפגש עם תרבויות:</p>		<p>המנהג להתחפש בפורים, שמגביר את שמחת החג, מבוסס על מנהגי העמים – וגם על</p>

<p>הסיפור במגילת אסתר . במסורת היהודית מבוסס הקשר בין תחפושת ובין חג הפורים על שני רעיונות ממגילת אסתר: הרעיון של היפוך ומהפך בגורל – והרעיון של הסתרת הזהות האמיתית.</p>		<p>(סיני, ספרדי, רוסי, אמריקאי)</p>			
	<p><u>איך יודעים שבא אביב ?</u> - דתיה בן דור מסתכלים סביב סביב ואם רואים שאין עוד בוץ בשבילים ואם רואים שנעלמו המעילים ואם פרג וגם חרצית לכבוד החג קישטו ארצי אז יודעים (אז יודעים) שבא אביב (שבא אביב) אז יודעים שבא אביב , אז יודעים (אז יודעים) שבא אביב (שבא אביב) אז יודעים שבא אביב .</p> <p>איך יודעים שבא אביב ? מסתכלים סביב סביב ואם רואים המון ידיים חרוצות נושאות סלים כבדים עם יין ומצות ואם שרים "שמחה רבה - " "אביב הגיע, פסח בא " אז יודעים</p>	<p>מחזור החיים של הפרפר: גולם , זחל, פרפר, ביצה</p>	<p>צורות התקדמות</p>	<p>אביב "הגשם חלף הלך לו הניצנים נראו בארץ" (שיר השירים ב יא יב)</p>	
<p>ותחזק מצרים על-העם למהר לשלחם מן הארץ כי אמרו כלנו מתים. וישא העם את בצקו טרם יחמץ, משארתם צררת בשמלתם על-שכמם... ויאפו את הבצק אשר הוציאו ממצרים עגת מצות, כי לא חמץ - כי גרשו ממצרים ולא יכלו להתקמה וגם-צדה, לא-עשו להם". שמות (יב, לג-לט):</p>			<p>משקל 4/4 מסולולים מרובעים סגורים</p>	<p>ויאפו את הבצק אשר הוציאו ממצרים עגת מצות,</p>	<p>י"א</p>

<p>פסח פסח על פתי בני ישראל</p>	<p>קפיצות:</p>	<p>קומבינציה המשלבת את סוגי הקפיצות: משתי רגליים לשתי רגליים משתי רגליים לרגל אחת מרגל אחת לשתי רגליים מרגל אחת לאותה הרגל מרגל אחת לרגל שנייה</p>	<p>: מקור השם 'פסח' הוא בשמו של קורבן, שהוקרב בבית המקדש בערב פסח. קורבן זה נאכל בערבו של יום, בלילה הראשון של חג המצות ונקרא קורבן פסח. חג הפסח נקרא על שמו של קורבן הפסח. הקורבן עצמו קרוי על שם ה'פסיחה' (=דילוג) במכת בכורות, כאשר הקב"ה הכה את בכורי מצרים ודילג על בכורי ישראל. פסוק זה מזמן עיסוק בהכרת המושג: פסיחה, בדילוג באופנים שונים.</p>	<p>: "וּמִמָּחֳרָתָם זָבַח פֶּסַח הוּא לַה' אֲשֶׁר פֶּסַח עַל פְּתֵי בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּמִצְרַיִם בְּנִגְפוֹ אֶת מִצְרַיִם וְאֶת פְּתִינֵינוּ הֲצִיל" (שמות י"ב, כ"ז).</p>
<p>מעבדות לחירות "עבדים היינו לפרעה במצרים" (הגדת פסח)</p>	<p>צורות התקדמות עבודה עם מגבלה</p>			<p>"בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים" (פסחים י', ה. ומתוך ההגדה של פסח)</p>
<p>יום שואה</p>	<p>מוטוריקה עדינה</p>	<p>חנה סנש שפת הסימנים אימפרוביזציה על השיר "הליכה לקיסריה"</p>	<p>אלי, אלי, שלא יגמר לעולם החול והים, רשרוש של המים, ברק השמיים, תפילת האדם</p>	
<p>יום הזיכרון</p>		<p>שפת הסימנים</p>	<p>לכל איש יש שם התקווה</p>	
<p>יום העצמאות</p>	<p>חציית קו האמצע תנועה גלית (דגל) צורות התקדמות (מצעד)</p>		<p>נולדתי לשלום – ריקוד עם</p>	
<p>לג בעומר</p>	<p>גבהים חציית קו האמצע (צעד ושאבתם מים)</p>	<p>עבודה בזוגות: תלות הדדית</p>	<p>הורה מדורה – מחול עממי: יואב אשריאל לחן: יואל וולבה מילים: נתן אלתרמן</p>	<p>מדוע רחץ רבי שמעון באש ואור? משום שהתורה הושוותה לאש ("אש התורה"). אש היא דבר פיסי שהופך חומר לאנרגיה. כך גם התורה מלמדת אותנו, כיצד להפוך את העולם החומרי לאנרגיה רוחנית.</p>

<p>אש המדורות מאירה את הנתיב, לאלה החפצים להבין את האמת הפנימית של התורה, כפי שנחשפה על ידי רבי שמעון בר יוחאי.</p> <p>המנהג של הדלקת מדורות בל"ג בעומר – מקושר גם להסבר המבוסס על הקשר בין מרד בר כוכבא ובין ל"ג בעומר: המורדים הדליקו משואות אש על ראשי ההרים כדי להעביר את ההודעה על פרוץ המרד.</p>	<p>באנו בלי כל וכל אנו עניי אתמול לנו הגורל מסר את מיליוני המחר, הורה עלי, עלי, אש הדליקי בלילי, טהורה רבת אורה הורה מדורה! צא נא למעגל תן נא שיר מיזמור לדל הנה נאספו לרקוד בני העוני והשוט! הורה, עלי, עלי</p>			
		<p>העברת קשר בין אברי גוף בין הוקדים</p>		<p>ל"ג בעומר</p>
		<p>תומך נתמך מצבי תלות</p>	<p>איזון ונפילה שיווי משקל</p>	<p>"ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא)</p>
<p>לדעת פרשנים אחדים זהו מזמור עליה לרגל לירושלים, על אף שהמקדש וארון ה' לא נזכרים בו במפורש. לפי פירוש זה מתוארת במזמור תהלוכה שסובבת סביב חומות העיר, ובמהלך ההקפה הצועדים אף סופרים את מגדליה הרבים של העיר ומתרשמים מעוצמתה: "סִבּוּ צִיּוֹן וְהִקִּיפוּהָ (וראו תפארתה), סִפְרוּ מַגְדְּלֶיהָ (וראו את עוצמתה)" (תהלים מ"ח 13).</p>		<p>סיבובים במקום</p>	<p>שערים / סיבובים מסלול מעגלי סגור</p>	<p>יום ירושלים "סִבּוּ צִיּוֹן וְהִקִּיפוּהָ, סִפְרוּ מַגְדְּלֶיהָ"</p>
<p>כבר במקרא מתוארת ירושלים כמרכז הדתי, הרוחני והלאומי של עם ישראל - וכמרכז רוחני עולמי לעתיד לבוא, אשר ממנה "תֵּצֵא תוֹרָה וְדָבַר ה'" (ישעיהו ב 3) ואליה יבוא הנכרים כדי להתפלל בבית המקדש (מלכים א, ח" 42 - 41) וְנִקְווּ אֵלֶיהָ כָּל הַגּוֹיִם לְשֵׁם</p>			<p>מרכז גוף וקצוות קרוב והרחקה של אברים</p>	<p>ירושלים כמרכז</p>

<p>ה' לירושלם" (ירמיהו ג. 17) מרכזיותה של ירושלים מבחינה רוחנית הגדירה גם את מיקומה הפיזי במרכז העולם: "זאת ירושלם בְּתוֹךְ הַגּוֹיִם שְׁמֵתֶיהָ וְסִבְבוֹתֶיהָ אַרְצוֹת" (יחזקאל ה' 5) מדרשי חז"ל מציגים את חשיבותה ומרכזיותה של ירושלים כהמשך לתיאור מקומה ועתידה של במקרא: במדרשי אגדה עתידה ירושלים להיעשות מטרופולין לכל הארצות - ועתידים להתקבץ אליה כל הגוים וכל הממלכות. חז"ל מדגישים את מיקומה של ירושלים באמצע העולם, שהרי ארץ ישראל היא באמצעיתו של עולם, וירושלים - באמצע ארץ ישראל. תפיסה זו של ירושלים מעוגנת במסורת הגורסת כי בירושלים, בהר המוריה, נמצאת אבן השתייה שהיא יסוד העולם כולו.</p>					
<p>שישו את ירושלים גילו בה גילו בה כל אוהביה, כל אוהביה על חומותיך עיר דוד הפקדתי שומרים כל היום וכל הלילה אל תירא ואל תחת עבדי יעקוב כי יפוצו משנאיך מפניך (ישעיהו ס"ב ה' - 1)</p>	<p>ע"פ יונתן גבאי: היה ביצירת הריקוד משום ביטוי לכוח שהושקע בבניית חומות ירושלים. צעדי הריקוד: רקיעות, הנפות רגל באוויר ודילוגים למרכז המעגל מבטאים כוח ועוצמה"</p>			<p>ריקוד עם ליום ירושלים</p>	
<p>בשעת הבאת הביכורים למקדש, אוחזים מביא הביכורים והכהן את סל הביכורים ומרימים אותו יחדיו. פעולה זו נקראת "הנפת הביכורים". מביא הביכורים אומר את "מקרא ביכורים" שהוא פסוקים מתוך ספר דברים (דברים כו - 5-10</p>			<p>הנפות מעברי גובה מלמטה למעלה</p>	<p>שבועות</p>	
<p>"ושאבתם מים בששון ממעיני הישועה" (ישעיהו י"ב, ג)</p>	<p>מחול עממי לחן: עמנואל עמירן</p>	<p>ריקוד עם מים</p>	<p>חציית קו האמצע שיכול חילוף</p>	<p>ריקודי עם לשבועות</p>	<p>סיון</p>

	הריקוד נוצר בשנת 1937 לשם ביצועו במסכת חג המים בקיבוץ נען. צעדי הריקוד "שיכול-חילוף" מבטאים גלים של מים				
"צדיק כתמר יפרח כארז בלבנון ישגה" (תהילים צ,ב, יד)	מחול: יונתן גבאי לחן: אמיתי נאמן	ריקוד עם צדיק כתמר			
ריקוד חסידי הוא ריקוד קודש. שמחת הריקוד היא מצווה ויש בה משום דרך להתקרבות לבורא עולם.	מילים: מיכאל קשטן לחן: אמיתי נאמן מחול: רבקה שטורמן עוד נשובה אל ניגון עתיק והזמר ייף ויערב וד גביע משומר נשיק, נשיק עליזי עיניים ולבב טובו, טובו אוהלינו כי מחול הפציע טובו, טובו אוהלינו עוד נשובה אל ניגון עתיק	ריקוד עם ניגון עתיק			
ודוד יפה עיניים הוא רועה בשושנים הכה שאול באלפיו ודוד ברבבותיו בן ישי חי וקים" (שמואל א' ט"ז 12)	מחול: רבקה שטורמן לחן: מתתיהו שלם	ריקוד עם ודוד יפה עיניים			
"וה' אָמַר אֶל אַבְרָם אַחֲרֵי הַפָּרֶד לֹוט מֵעִמּוֹ שָׂא נָא עֵינֶיךָ וּרְאֵה מִן הַמָּקוֹם אֲשֶׁר אֵתָּה שֵׁם צַפְנָה וְנִגְבָּה וְקִדְמָה וַיְמָה. כִּי אֵת כָּל הָאָרֶץ אֲשֶׁר אֵתָּה רְאֵה לָךְ אֶתְנַנָּה וּלְזָרְעֶךָ עַד עוֹלָם" (פרשת לך לך)			כיוונים אוביקטיביים וסוביקטיביים	צַפְנָה וְנִגְבָּה וְקִדְמָה וַיְמָה	
			מחזוריות	"וזרח השמש ובא השמש" (קהלת א ד)	

				שלום	
<p>יוכלו עכשיו לגשת לפתוח לרווחה את השער הירוק ולהביא ברכה מרחוק רחוק .</p> <p>ג'וניה מקניה תאמר לי ג'מבו יאן מיוון קלימרה יאמר צ'ין מסין יאמר ניכאומה ויישאר עד מחר גיל מברזיל יאמר בום דיא קוקו ממרוקו יאמר אהלן והברכה שהוא יביא לי היא היפה מכולן .</p> <p>אצלנו בחצר בצל אילן פורח ילדי כל העולם באים להתארח אצלנו בחצר ילדי העולם כולו רוקדים במעגל ואומרים שלום</p>	<p><u>אורחים לקיץ</u> מילים ולחן: נעמי שמר</p> <p>אצלנו בחצר בצל עצי הזית באים בדרך כלל המון אורחים לקיץ לכל אחד מהם שפה משלו ודרך משלו להגיד שלום .</p> <p>בן מאיטליה אומר בונג'ורנו בת מצרפת אומרת בונז'ור קן מיפן אומר אוהיו כשהוא בא לביקור הי מהוואי אומר אלוהה טניה מבריטניה אומרת הלו כל מי שבא אלינו הביתה יש לו שלום משלו .</p> <p>צבענו את הגדר קצרנו את הדשא ילדי כל העולם .</p>				

