



משרד החינוך
הפיקוח על החינוך למחול

מתנועעים, מתקשרים ומפתחים כישורי חיים

6 יחידות לימוד בין-תחומית
מחול, תנועה וכישורי חיים
לכל שלב גיל בבית-הספר היסודי



במסגרת שיעורי המחול בבית-הספר היסודי

כיתה א'

היכרות עם עצמי במעבר ובשינוי

הקדמה

הכניסה לכיתה א' יוצרת מצב של התמודדות עם עולם חדש החושף ילדים לא מוכרים, כללים ונורמות חדשים ומבנה פיזי לא מוכר. התלמידים נדרשים להתאמן בהצגת עצמם וביצירת קשרים חדשים, הם זקוקים לכישורי חיים לפיתוח יכולת הסתגלות, להתמודדות עם ארגון חדש וליכולת לקבל את כלליו וחוקיו. באמצעות מחול ותנועה נאפשר לתלמידים להכיר את עצמם במצב של שינוי על-ידי זיהוי רגשות וביטויים. בכיתה א' נדרשים התלמידים ברוב שעות היום ללמוד לקרוא ולכתוב ולהתבסס על השפה הדבורה. שיעורי המחול מזמנים להם הפוגה מהשימוש הרב במיומנויות השפה. בשיעורים אלו יכולים התלמידים לבטא את מורכבות משימת ההסתגלות ואת עוצמת החוויה בדרכים שאינן בהכרח מילוליות. בנוסף, נזמן בשיעורי המחול לתלמידים אפשרויות להכיר חברים חדשים ולהעמיק את ההיכרות עם תלמידים אחרים. המורה תיצור אווירה המאפשרת שיתוף ברגשות ובמחשבות, ותבנה תשתית ראשונית ליכולת להיעזר בזולת.

מטרות היחידה

1. לזהות רגשות ומחשבות ולבטא אותם באמצעות התנועה.
2. להכיר את החברים לכיתה.
3. לטפח את יכולת ההתמודדות וההסתגלות של התלמיד לשינויים ולהכרת האחר בדרכים שונות ומגוונות.



מידע למורה

ישנם תלמידים שמגיעים לכיתה א' עם קבוצת חברים ויש המגיעים לבדם, חלקם מתחברים בקלות ואחרים זקוקים לפרק זמן ארוך יותר.

מובן שלכל תלמיד ייחוד משלו והמעבר מזמן גם אפשרות להיכרות עם תלמידים מתרבויות שונות. מעברים ושינויים, והיכרויות בדרכים שונות ועם אנשים שונים הם חלק בלתי נפרד מחיינו. על כן נשים ביחידה זאת דגש על פיתוח מיומנויות שיסייעו לתלמידים במצבים כאלה. אמירות כמו "טבעי להרגיש כך במקום חדש", "אתה לא לבדך", "יש עוד ילדים שמרגישים כמוך" – יסייעו לתלמיד להשתלב.

קריאה מעודכנת להתגבשות "הישראלי" יכולה לשמש תשתית להיכרות בכיתה א'.

התגבשות "הישראלי" במהלך השנים קיבלה תפנית חדשה. בשנותיה הראשונות של המדינה היה זה "כור היתוך" שלפיו התאימו את עצמם העולים מתפוצות ישראל לכלל האומה הישראלית המתחדשת שסימלה המייצג הוא הצבר. גישה זו נבעה מהצורך ליצור זהות חדשה ולבנות חברה חדשה המבוססת על קיבוץ גלויות ועל קליטת עולים מתרבויות רבות ומגוונות.

בהמשך החליפה תפיסת ה"רב-תרבותיות" את קודמתה, והיא מציבה לעצמה יעד שונה – ויתור על החלום של יצירת חברה חדשה ואחידה, תוך הכרה בכך, שחברת מהגרים בנויה מפסיפס של תרבויות. על-פי גישה זו, שומרות הקבוצות השונות על זהותן, על האתניות, על המנהגים, על האמונות, על השפה ועל המיתוסים שלהן, אך יחד עם זאת מאוחדות בנאמנותן הלאומית.

חשיפה לתרבות אחרת נתפסת פעמים רבות כמאיימת, זרה ומקור לחשש, שחושף דעות קדומות, מכלול סטריאוטיפים שליליים ורצון להיבדל.

שני שירים קאנוניים, פרי עטן של שתי יוצרות ישראליות חשובות מתארים את המנעד מהיכרות, הכלה, פתיחות לרב-תרבותיות בחברה ובקבוצה מגובשת לבין המקום האיש והייחודי של כל אחד.

1. "אורחים לקיץ" – בשיר מתוארת היכרות עם שלל תרבויות באמצעות המילה "שלום". את השיר כתבה והלחינה נעמי שמר, שהייתה משוררת, פזמונאית, מלחינה, זמרת ישראלית ומתרגמת שירים, כלת פרס ישראל לזמר עברי.

2. "אני נשאר אני" – בשיר מתוארים שלל מצבים של ייצוג העצמי, וכולם שומרים על גרעין חזק של ה"אני". כתבה את השיר דתיה בן דור שהיא סופרת, תסריטאית, מחזאית, משוררת ומלחינה לילדים. לצד הידע במחול וכישורי החיים, ההיכרות עם השירים והחשיפה ליוצרות הן חלק מהמטען התרבותי הישראלי שנעניק לתלמידים.



שיעור ראשון

היכרות עם החברים בכיתה

יעד: התלמידים יכירו את חבריהם החדשים לכיתה וירחיבו את מעגל חבריהם.

עזרים נדרשים: בלונים

*** הארה למורה:** לברר עם המחנכת והיועצת שהאביזר איננו מציף רגישות מיוחדת בקרב אחד התלמידים.

תיאור הפעילות:

1. הסבר לפעילות בישיבה: עם השמעת המנגינה על התלמידים לטייל בחדר (תוך שמירה על המרחב האישי ועל מרחב המשתתפים). עם עצירת המנגינה כל תלמיד יעצור במקום ויקשיב לנשימות שלו. הארה למורה: ההנחיה מסייעת לתלמידים להתרכז בתוכני השיעור.
2. עם השמעת המנגינה יסמנו התלמידים לשלום לתלמידים שאותם הם פוגשים (ניתן לעודד את התלמידים לסמן לשלום, לדוגמה, על-פי סימנים של ארצות וכו'), ללא מגע וללא קול.
3. הליכה בחדר עם הישמע המנגינה. תוך כדי ההליכה יעבירו התלמידים בלון מחבר לחבר לפי הקודים של הפעילות הקודמת (מוזיקה=הליכה, שקט= עצירה) בזמן עצירה אין העברת בלון!
4. ממשיכים בפעילות, והפעם מוסיפים את השם בזמן העברת הבלון (הילד שמוסר את הבלון יאמר את שמו).
5. פעילות במעגל – התלמידים ישובו ויעבירו בלון זה לזה עם כיוון השעון:
 - א. בפעם הראשונה התלמיד יאמר את שמו ויעביר את הבלון.
 - ב. בפעם השנייה התלמיד יאמר את השם של הילד שאליו הוא מעביר את הבלון.
 - ג. בפעם השלישית התלמיד יאמר את שם הילד שמסר לו את הבלון.
6. צילום של הריקוד מופיע בחוברת המקוונת ובאתר המפמ"ר.
 - א. 16 צעדי רדיפה (צימוד) ימינה.
 - ב. רגל ימין קדימה תוך הרמת יד ימין כלפי מעלה כנ"ל רגל ויד בשמאל.

- ג. שתי קפיצות לאחור בליווי 2 מחיאות כפיים (חלקים ב' ו-ג' לבצע פעמיים).
- ד. סיבוב שלם ימינה תוך הנפת יד ימין לשלום.
- ה. המורה תיכנס ראשונה למעגל תוך כדי בחירת תלמיד. הם יסתובבו יחדיו בשילוב זרועות (מרפק למרפק), המורה תחזור למקום, והתלמיד יבחר חבר, יסתובב איתו במעגל, וחוזר חלילה עד לסוף הפזמון.
7. דיון ורפלקציה:
- * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור:
- א. האם הכרתם משהו חדש בכיתה? איך הרגשתם כשהכרתם חבר חדש?
- ב. אילו שמות חדשים אתם זוכרים?
- ג. אילו עצות הייתם נותנים לילד שרוצה להכיר חברים חדשים?
- * היציאה מהשיעור תיעשה רק לאחר שהמורה תקרא בשמו של כל תלמיד.



שיעור שני

איך מרגישים במקום חדש?

יעד: התלמידים יחזקו את ביטחונם העצמי ואת תחושת השייכות באמצעות עידוד אינטראקציה בינם לבין התלמידים האחרים.

תיאור הפעילות:

1. התלמידים ייכנסו לכיתה וישבו כשגבם נוגע בקיר.
2. סידור מעגל תוך קריאת שמות: כל תלמיד יבחר לו מקום וייתשב, כך שבסוף קריאת שמות כל התלמידים ייווצר מעגל.
3. "משחק האטומים" – התלמידים שהוראת המורה נוגעת להם יחליפו מקומות במעגל. הוראת המורה יכולה להיות לדוגמה: "כל מי שלובש חולצה אדומה" וכו'.
4. חזרה על הריקוד "אצלנו בחצר".
5. הליכה בקבוצות: עם הישמע המנגינה ילכו התלמידים באופן מפוזר בחדר. עם עצירת המנגינה תציין המורה מספר. התלמידים יתחלקו לקבוצות על-פי המספר, ועם הישמע שוב המנגינה יתקדמו בחדר (בזוגות, ברביעיות וכו').
6. בעמידה בזוגות תעניק המורה לילדים מספר 1 או 2. עם הישמע המנגינה הילדים שקיבלו את מספר 2 יפעלו בתנועות איטיות, ומספרי 1 ינסו לחקות את התנועות. מחליפים תפקידים, ואז מספרי 2 יחליפו בני זוג (ילדי מספר 1 יישארו במקום) וחוזר חלילה עם החלפת התפקידים (ילדי מספר 2 יישארו במקום).
7. דיון ורפלקציה
 - * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
 - א. במהלך השיעור התנסיתם במעבר ממקום למקום בזמן, מה עזר לכם לעצור בזמן?
 - ב. איזו פעילות הצלחתם לבצע בקלות רבה יותר, ליזום תנועה או להעתיק תנועה של החבר לכיתה?
 - ג. מה למדתם על עצמכם היום?
 - ד. מי רוצה לתת מחמאה או לומר מילה טובה לבן הזוג שאיתו שיחק?
 - * התלמידים יחזרו לכיתה לפי השמות, כל תלמיד שישמע את שמו יעלה לכיתה.

שיעור שלישי

איך אני מרגיש?

יעד: התלמידים יזהו רגשות ומחשבות ויבטאו אותם באמצעות התנועה.

תיאור הפעילות

1. התלמידים ייכנסו לכיתה וישבו כשגבם נוגע בקיר, המורה תקרא שמות בקול.
 2. משחק הפסלים – התלמידים יתקדמו בחדר עם הישמע המוזיקה. עם עצירתה יעמדו במקום (כמה פעמים). בהמשך, עם עצירת המנגינה תציין המורה בקול שם של רגש, ועל התלמידים ליצור פסל המבטא את אותו רגש.
 3. המורה תנחה את התלמידים – שברגע שהיא מציינת שם של רגש הם אמורים להתקדם בחדר עם אותו רגש. עם הינתן הסימן (שריקה, נקישה וכו') הם יעצרו ויעברו לרגש חדש שהמורה תציין.
 4. התלמידים יחזרו לישיבה כשגבם נוגע בקיר. המורה תבחר תלמיד (כל פעם תלמיד אחר) ותנחה אותו להתקדם בחדר על-פי רגש שבחר. מי מהילדים שמרגיש כמו אותו תלמיד, יזהה את הרגש וירצה להצטרף – מוזמן לעשות כן.
 5. מקשיבים לשיר מאת דתיה בן דור "אבל אני תמיד נשאר אני"
 6. אימפרוביזציה: התלמידים ירקדו באופן חופשי על-פי מילות השיר (אפשר בקבוצות, בהתאם לזמן שנותר).
 7. דיון ורפלקציה
- * שתי שאלות לבחירה מתוך היכרותך עם תלמידי הכיתה, והתאמתן לתהליך שהתרחש בשיעור.
- א. לפי השירים, מתי אתם מרגישים שמח או עצוב? ... ומתי ... (לפי השיר).
 - ב. מה זאת אומרת "אני נשאר אני?" "מתי אני נשאר אני?"
 - ג. מה צריכים ילדים לעשות כדי שמישהו אחר (המורה, ההורים, חבר) ידע איך הם מרגישים?
 - ד. מי רוצה לספר על מקרה שקרה לו ובו הוא שיתף מישהו אחר ברגשות שלו?
- * סיום השיעור: המורה תבחר תלמיד שיעמוד ויקרא בשם של תלמיד/ה מהכיתה. התלמיד שקרא בשמו יבחר ויקרא לתלמיד אחר, וחוזר חלילה.



מודל העבודה עם תוכנית הלימודים במחול לכיתה א'

- « **התאמה:** היחידה הותאמה ללומדים בכיתה א', בקבוצה מעורבת שנפגשת בראשונה בתחילת שנת הלימודים לשיעורים שבועיים בני 45 דקות.
- « **שילוב:** ביחידה משולב נושא בתחום "כישורי חיים": היכרות עם עצמי במעבר ובשינוי, רגשות וערכים של אחדות, ייחודיות, אני והאחר, כמו גם רכיבי הליבה הבאים:
- < **שפה:** התחלת השימוש בתנועה והמשגתה כשפת הבחנה ראשונית, הבחנה בין מרחב אישי למרחב כללי והתנסות בהתקדמות ובתנועה בחלל על-פי הנחיות מילוליות.
- < **יצירה ומופע:** הבעת רעיונות ורגשות בתנועה והצגתם מול חברי הקבוצה, ביצוע של ריקוד שנלמד יחד עם חברי הקבוצה, התנסות בצפייה והופעה מכובדת ומכבדת.
- < **ידע גוף ומכניקה:** יכולת לבצע משפטי תנועה פשוטים במקצבים פשוטים ועל-פי קטעי מוזיקה פשוטים: "אצלנו בחצר", אלתור על-פי הנחיה: "אני נשאר אני".
- < **חברה ותרבות:** ההיבט החברתי של ביצוע משותף ותרבותי, הכרת הקאנון הישראלי, עבודה בקבוצה בעלת מטרות משותפות על-פי הנחיית המורה. שיתוף פעולה בתפקיד מוביל ומובל בתנועה בחלל.
- « **יישום:** יישום במהלך ההתנסות בשיעורים, יישום בכישורי חיים. ניתן לשלב את התוצרים גם באירוע בבית-הספר במשך השנה.