

מודל להכשרת מורים למחול לגיל הרך במגזר הממלכתי-הדתי במכללת "אורות ישראל"

המחול כתחום אמנותי, יצירה והבעה. לשם כך יש להקנות לילד מונחים ומושגים בסיסיים מעולם המחול והיצירה, כדי שיוכל להגדירם, להיות מודע לקיומם, להשתמש בהם וליצור אתם.

מורות עצמאיות בוגרות המסלול אמורות להכיר את מבנה תחום הדעת של המחול לחטיבה הצעירה, להורות מחול בכיתות א'-ב', להכין שיעורים, לבנות תוכנית לימודים ולבצע אותה תוך כדי הערכה והפקת לקחים. המודל יצייד את הסטודנטיות בכלים הדרושים לשם ידע תחום הדעת, ידע בדרכי הוראה, תכנון ההוראה והערכתה.

יעדים

להפגיש את הסטודנטיות עם מושגים ורעיונות, מבנים ועקרונות בתחום המחול לחטיבה הצעירה.

להציג אסטרטגיות ומיומנויות הוראה מגוונות.

לסייע לתכנן את הוראת המחול בחטיבה הצעירה ולהעריך אותה.

להתנסות בלמידה פעילה ומגוונת וביצירת ידע.

לתת כלים יישומיים להוראה משמעותית

תיאור המודל

על פי המודל, כל יחידת הוראה יוצאת מהתנסות אישית של הסטודנטית ל"גילוי" עקרונות והמשגה דרך דיון תיאורטי, ליישום בשדה ולחקירת ההתנסות והסבר המעשה.

שלב א': שיעור מתודיקה משולב בהתנסות מעשית במחול.

לפי תיאוריית הלמידה לחינוך בתנועה של גיליום (1995), "הלמידה האקטיבית עדיפה על הלמידה הפסיבית. לכן עדיף שיעור הכרוך בהשתתפות פעילה על הרצאה או הקרנת סרט המתבססים על קליטה סבילה". בהוראת מרבית המיומנויות מחול עכשוויות | גיליון מס' 18 | אוקטובר 2010 | 47

אמנותי נפוץ, ורובן חסרות רקע מוקדם במחול ואין להן תמונה או זיכרון מהעבר של שיעור מחול בגיל הרך.

דילמות הנובעות מקהל היעד שהסטודנטיות אמורות ללמד:

א. תוכן הדיסציפלינה הסטודנטיות מיועדות ללמד בחטיבת הגיל הרך במגזר הדתי, מקום שבו המחול הוא תחום חדשני. לכן נדרש מודל ההדרכה ליצור תהליך שיאפשר בניית תוכנית לימודים במחול למגזר הייחודי. התוכנית צריכה לשלב את תוכן הידע התנועתי עם ערכי הדת, המסורת, החינוך הדתי והרעיון האמוני.

ב. מורות מאמנות מספר המורות המלמדות מחול במגזר קטן ביותר. לכן היה צורך לפתח מודל שימחיש לתלמידות את עקרונות הוראת המחול בדרכי הולמת, ללא הצלע של מורה מאמנת.

בניית המודל באה לענות על השאלות:

כיצד לבנות דיגום אפקטיבי ויעיל, שיצמיח את הסטודנטיות להוראת מחול טובה בגיל הרך?

מהי ההכשרה הראויה שתכין את הסטודנטיות להוראת מחול בגן ובכיתות א'-ב' ותסייע להן להצטייד בכלים הדרושים לשם כך (ידע תחום דעת, מיומנויות הוראה, דרכי הערכה)?

הנחות היסוד והתפישה הרעיונית של המודל

ההנחה היתה, שכאשר הסטודנטיות יבינו באופן טוב יותר את זירת ההוראה וירכשו את המיומנויות הדיסציפלינריות והפדגוגיות הנדרשות, יהיו מודעות למקורות שמהם נובעים הקשיים ויזכו לתמיכה – הן יגיעו להוראה מקצועית ויעילה.

רציונל

בבסיס המודל עומדת ההשקפה, כי על הילד בחטיבה הצעירה להכיר ולהבין את מרכיבי עולם

שרי כץ-זכרוני

שמעויות רבות מיוחסות למושג הדרכה, ואפשר להשתמש בו במגוון רחב של הקשרים. רובינסון (1978) מגדירה את ההדרכה "תהליך חינוכי, שבו אדם שלרשותו ציוד מסוים של ידע ומיומנות מקבל אחריות להכשרת אדם שציודו קטן משלו". לפי אוסטין (1963), ההדרכה נועדה "לסייע לסטודנט ללמוד את תוכן המקצוע ואת שיטות עבודתו ובאה לעזור לסטודנט לרכוש מודעות כלשהי ביחס למה שהוא עושה – ומדוע".

מאחורי כל ההגדרות של מושג ההדרכה עומדת קונספציה משותפת: "העברת ידע" מאדם בעל ידע בתחום מסוים לאדם אחר, האמור לדעת כדי שיוכל להגיע לרמת תפקוד מיטבית בכל האמור בשימוש בידע הרלוונטי בתחום המקצוע. דילמה מוכרת היא באיזה מקום על הציר "תיאוריה – מעשה" יש למקם את ההדרכה הפדגוגית בהכשרת מורים. כאשר עוסקים בהכשרת מורים בתחום המחול, נוסף לדילמה הזאת הממד הייחודי של מקצוע העוסק בתוכן מעשי-גופני.

מורכבות נוספת של הסוגיה נובעת מתוך הדילמות הבאות:

דילמה הנובעת מהמקצוע להדרכה הפדגוגית במחול לגיל הרך אין תוכנית הדרכה כתובה, לא כרשימה של תכנים נתונים, לא כמדריך עם מידע על הנושאים שיש ללמד. בתחום הזה לא קיימים ספרי לימוד או עזרי הוראה ולכן בניית המודל היא בבחינת יש מאין. בניית המודל מבוססת על ההתנסויות בהוראה בגנים ובבית הספר היסודי ביישוב אלקנה בשנים תשס"ב-תשס"ט.

דילמה הנוגעת לאוכלוסיית הלומדות עברו של תלמיד מהווה גורם מרכזי בלמידה. אנו מניחים כי לכל לומד יש אירועים בעברו וכי ברשותו ידע מוקדם. ניסיונו והידע שלו הכינו אותו למטרות שעליו לבצע, הם המקור להבנת התוכן הנלמד ולרכישת ידע. אוכלוסיית הלומדות באה מתוך המגזר הדתי, שבו המחול עדיין אינו תחום

התנועותיות אין תועלת ב"דיבור על" תנועות, לפני שללומד היתה התנסות כלשהי בהן.

נואלס (1972), במאמרו "חידושים בשיטות ובגישות הוראה", אומר כי הוראת מבוגרים העבירה את הדגש שלה ממסירת ידע באופן סתמי לטכניקות חווייתיות משותפות, כך שהלומדים מסתייעים בחוויות המצטברות שלהם. על אחת כמה וכמה ראוי לעשות זאת במחול, שהרי אין למידה תיאורטית של עשיית מחול ללא ההתנסות החווייתית שבריקוד עצמו. בהסתמך על־ידיעת הרקע של המתנסות בהוראה, נבנה שיעור מתודיקה המלווה בהתנסות מחול. השיעור ניתן על ידי המד"פית ותכליתו היתה התנסות בשיעור מעשי, המדגים יחידת לימוד. באמצעותו מתאפשר למורה להציג מיומנויות מחול בדרך של שיעור "בשעת אמת", בהקשר של מורה-תלמיד. בחלק השני של השיעור נערך דיון תיאורטי, על סמך ההתנסות התנועתית. בדיון זה מנסים להגיע עם הסטודנטית לתובנות של עקרונות יחידת הלימוד, לסיוג המידע לכללים

בעלי משמעות ותוכן, להבנת עקרונות הפעולה ולהמשגתם.

שלב ב': התנסות בהוראה

שלב ה"זריקה למים". הסטודנטית תתבסס על ידע שנרכש, תאחז במרכיב מוכר ותיישם בסיטואציית ההוראה. הסטודנטית הנכנסת לסיטואציה זו חייבת למצוא את הכיוון שלה ולעצב את עצמה מחדש, מתוך בחינה של מה שנטלה מהשלבים הקודמים.

שלב זה מורכב משני חלקים : א. תכנון השיעור; ב. יישומו בהוראה.

שלב ג': משוב והערכה

משוב חילולי מד"פ-סטודנטית, משמש מנוף להבנת סיטואציית ההוראה של הסטודנטית וכלי לייצוב הלמידה וחיוזקה.

דוגמה לסילבוס שנתי בנושא מסורת וחגי ישראל

התוכנית המוצגת היא חלק בלתי נפרד מתוכני העבודה בגן ובבית הספר. היא בנויה על פי הלוח העברי, על פי עונות השנה, חגים, מועדים ואירועים במעגל השנה. התוכנית בנויה על פי הלוח העברי ושנת הלימודים של אותה שנה (תשס"ט), מתוך התאמה לקהילת הלומדים ולנושא השנתי המרכזי.

נושאי החתך של התוכנית, העוסקים במחול ובתנועה, עוגנו בנושאי תוכן הקשורים לערכי יסוד בתרבות ובמסורת היהודית והישראלית.

כל יחידת הוראה מוצגת משני היבטים:

1. הנושא התנועתי המרכזי של יחידת ההוראה

2. נושא תוכן המותאם לנושא התנועתי והמתקשר למקצועות הנלמדים בבית הספר

יחידות ההוראה בנויות על פי מסגרת המבוססת על העקרונות הדידקטיים ועל תכונות התפתחותו הגופנית-המוטורית, הרגשית, החברתית וההכרתית של הילד והצרכים הנובעים מכך.

לכל יחידת הוראה הוגדרו מטרות ייחודיות, המכוונות למתנסה בהוראה, כדי לכוונה בבניית תוכנית ההוראה של הנושאים.

היחידות בנויות כך שהתלמיד נחשף לנושאי הפעילות במדורג, עושה בהם שימוש חוזר ונשנה בהקשרי תוכן שונים*, וכך הוא משיג את האוצר התנועתי ואת המושגים ומגיע לשליטה במטרות התוכנית.

נושא תוכן	הנושא התנועתי המרכזי	הסבר וקישורים	רעיונות נוספים לפעילות
היכרות בכיתות "ואלה שמות בני ישראל"	אימפרוביזציה של כתיבת השם באיברים שונים של הגוף	רז"ל קבעו ששלושה שמות לאדם: אחד שקראו לו אביו ואמו, ואחד שקראו לו בני אדם ואחד שקונה הוא לעצמו. טוב מכולם מה שקונה הוא לעצמו	משחקי היכרות *שמות לפי חלוקה להברות ומחיאות כפיים * זריקה ותפיסה של כריות / כדור
	"לא שינו שמם" : היכרות עם הילדים – "מי אני ומה שמי?" "לשונם" : כללי התנהגות, "אל תיגע בי ואל תדבר" "ומלבושם" : כללי לבוש – מכנסיים נוחים ללא נעליים	"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, ל"ב)"	לקראת סוכות – מחזוריות הקפות "חתן תורה", "חתן בראשית"

ביבליוגרפיה

אלדר, א' (1997), *הוראה יעילה בחינוך הגופני* ישראל, תמוז עיצובים.

אוסטין, ל' (1963), *"עקרונות יסוד של הדרכה"*, בתוך:*הדרכה – Supervision. מקראה*, עורכת: רייכמן נורית (תשמ"ח), מרכז מידע ותוכניות של תוכנית שוורץ, ירושלים.

גליום, בוני צ'ארפ (1979), *יסודות בחינוך לתנועה לילדים*, מכון וינגייט.

נואלס, מ' (1972), "חידושים בשיטות ובגישות הוראה המבוססת על למידת מבוגרים", בתוך: *הדרכה – Supervision. מקראה*, עורכת: רייכמן נורית (תשמ"ח), מרכז מידע ותוכניות של תוכנית שוורץ, ירושלים.

רובינסון, ו' (1986), "פיתוחו של עצמי פרופסיונאלי בהכשרה לעבודה סוציאלית", בתוך:*הדרכה – Supervision. מקראה*, עורכת: רייכמן נורית (תשמ"ח), מרכז מידע ותוכניות של תוכנית שוורץ, ירושלים.

"בראשית"	* מרחב אישי ומרחב כללי * תנועה ותנוחה	הוראת שליטה על התנועה, כללי התנהגות ותנועה בכיתה / כיבוד החבר (עבודה עם מטרונום – הליכה 10 צעדים תנוחה 5 ספירות) הפעילות התנועתית תיעשה עם נעליים ותכוון את התלמידים לריקוד ברגליים יחפות. הפעילות תסוכם בקומבינציה עם השיר "המגפיים של ברך"	לפי היהדות, הקב"ה ברא את העולם על ידי ספירות: 10 הספירות הן עשר המאמרות שבהן נברא העולם, כפי שכתוב במשנה במסכת אבות , בספר היצירה הן מכונות "ידיים", מכיוון שהן משמשות את הבורא כפי שהידיים משמשות את האדם
" רמ"ח אבריו " (עירובין נד א)	*עבודה של כפות רגליים	מעבר לריקוד ברגליים יחפות. צורות עמידה שונות על כפות הרגליים (אצבעות, עקבים, צדי כף הרגל) חלוקת כף הרגל, תרגילי כפות רגליים	המקור לקביעת חז"ל כי בגוף האדם רמ"ח איברים ושס"ה גידים טמון במניין המצוות (תרי"ג המצוות) מכיוון שקיימות 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
לקראת ראש השנה	*תנועה מעגלית באיברים שונים של הגוף * מסלול מעגלי * קואורדינציה עדינה – עבודה של כפות ידיים	קומבינציה עם השיר "12 ירחים" (במפורד בכיתה) לתנועות מעגליות סיכום להליכות שונות על כפות הרגליים סיכום לתנועה ותנוחה * הוראת השיר "שנה טובה" בשפת הסימנים	
תנועה זורמת ותנועה קטועה		"וּבַחֲדָשׁ הַשְּׁבִיעִי בְּאֶחָד לַחֲדָשׁ, מִקְרָא־קִדְשׁ יִהְיֶה לָכֶם־כָּל־חֳלֵאֲת עֲבֹדָה, לֹא תַעֲשׂוּ: יוֹם תְּרוּעָה, יִהְיֶה לָכֶם" (במדבר כ"ט פסוק א') תקיעות השופר מתחלקות לשלושה סוגים: תקיעה – כמשמעו תקיעה ארוכה עולה וסדורה – תנועה זורמת שברים – מעין שלוש תקיעות קצרות הבאות אחת אחרי השנייה – תנועה מקוטעת רבעים – מספר תקיעות קצרות עוד יותר הנשמעות ברצף מהיר – תנועה מקוטעת	
לקראת סוכות – מחזוריות הקפות "חתן תורה", "חתן בראשית"	טכניקה: POINT FLEX *מסלולים מעגליים (סגורים ופתוחים) *קואורדינציה עדינה – עבודה של כפות ידיים	פיתוח "12 ירחים" ללימוד מסלולים מעגליים ומחזוריות הוראת השיר "שישו ושמחו בשמחת תורה" בשפת הסימנים	הכנה: מבוך מעגלי לכל ילד פתרון המבוך ציור המבוך ביד הליכה בכיתה במבוך, העשוי מחבל דק שמודבק לרצפה
		העולה לתורה ומסיים את ספר דברים, נקרא "חתם תורה" – הוא חותם, מסיים, את מחזור קריאת התורה. בלשון העם השתנה הכינוי ובמקום "חתם תורה" אמרו "חתן תורה". בראשית". האדם שעולה לתורה לקריאת הפרשה הראשונה של ספר בראשית נקרא "חתן בראשית".	

<p>"רפ"ח איבריו" (עירובין, נד א)</p> <p>"השדרה של לולב דומה לשדרה של אדם"</p>	<p>תחילת בניית טכניקה בדגש על מפרקי עמוד השדרה: כפיפה קדמית של עמוד השדרה התקדמות במסלולים שונים</p>	<p>יצירת קומבינציה של תיפוף גוף</p>	<p>והלולב דומה לשדרה שהיא העיקר שבאדם, לרמזו שישיר כל גופו לעבודתו ברוך הוא. וההדס דומה לעינים, לרמז שלא יתור אחר עיניו ביום שמחת לבו. והערבה דומה לשפתיים, שבהן יגמור האדם כל מעשהו בדיבור, לרמז שישים רסן בפיו ויכוון דבריו, וירא מהשם אף בעת השמחה</p>
<p>שאילת הגשמים</p>	<p>מסלולים מפותלים תנוחה / תנועה מפותלת</p>	<p>חזרה מירושלים לפרת "בתוף ובחליל" – מסלולים מפותלים מלוויים במקצבים</p>	<p>שאילת הגשמים מתחילה בז' במרחשוון. הסיבה להמתנה היא סיבה היסטורית. נהגו להתנתן עם בקשת הגשם חמישה עשר ימים לאחר סיום החג, כדי שכל עולי הרגל, גם אלו שבאו מהמקומות הרחוקים, יחזרו לבתיהם לפני שהגשם יפגום בדרכים ולא יוטרדו בחזרתם לביתם על ידי גשמי הברכה – ועד שיגיע אחרון שבישראל לנהר פרת</p>
<p>"ותן טל ומטר על פני האדמה"</p>	<p>טכניקה: רוטציה הגב בשלושה מישורי תנועה</p>	<p>עבודה עם מטפחות כטיפות גשם הנופלות על איברי גוף שונים במעגלים שונים. קומבינציה: תפילה לגשם</p>	<p><i>כִּרְךָ פְּלִיטָה יִהְיֶה אֱלֹהֵיטָה אֵת הַשָּׁנָה הַזֹּאת וְאֵת קַל מִינֵי תְבוּאָתָה לְטוֹבָה. וְתִן מִיַּד כִּרְכָּה אֶל הַמִּירְיָה טַל וְיִסְקַר לְכִרְכָּה עַל פְּנֵי הַקְּדָמָה וְיִבְרָכְנוּ מִטוֹבָה. וְכִרְךָ אֶתְמוּ כִשְׂנֵים הַטּוֹבוֹת. כִּרְךָ אֶתָּה יְיָהוִה. כִּכְרָךְ הַשָּׁנִים.</i></p>
<p>"חזרה לבראשית"</p>	<p>טכניקה: הגב בשלושה מישורי תנועה מסלולים מפותלים</p>	<p>שמות – בשימוש שפת הסימנים</p>	<p>ש"ב שם ומשפחה בשפת הסימנים</p>
<p>"משיב הרוח ומוריד הגשם"</p>	<p>סיכום נושאי התנועה. לקראת חודש כסלו: הדגשה על מסלול מפותל בצורת 8 הוראת בסיסים: הוספה וגריעה</p>	<p>הוראת השרי "היורה שמע נא" בשפת הסימנים</p>	
<p>נרות חנוכה – אור</p>	<p>גבהים / (בסיס)</p>		<p>שימוש בכרטיסיות</p>
<p>"מוסיף והולך, פוחת והולך"</p>	<p>למידת בסיסים בסיום הוא איבר או מספר איברים שכל משקל הגוף נשען עליהם</p>	<p>הוראת השרי "היורה שמע נא" בשפת הסימנים</p>	<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 פרי החג, וטעמא דבית הלל – דמעלין בקדש ואין מורידין..." (תלמוד בבלי, מסכת שבת, דף כ"א ע"ב)</p>
<p>"ולמה נקרא שמה חסידה? שעושה חסידות עם חברותיה (חולין, ס"ג א')</p>	<p>שויו משקל סטטי ודינמי</p>	<p>קומבינציה "7 קפיצות" ריקוד עם נורבגי</p>	<p>הכנות מוקדמות שרוכים 1.20 מ' לכל ילד</p>

<p>י' בטבת "ויבנו עליה ד'יק קביב" (מלכים ב כה, א)</p>	<p>תנועה עם מגבלה</p>	<p>הוראת השרי "שיבנה המקדש" בשפת הסימנים</p>	<p>"ויהי בשנת התשיעית למלכו בחדש העשירי בעשור לחדש בא נבכדנאצר מלך־בבל הוא וכל־חילו על־ירושלים ויחן עליה ויבנו עליה ד'יק קביב" (מלכים ב', כ"ה, א)</p> <p>י' בטבת יום תחילת המצור על ירושלים: בסוף השנה התשיעית של צדקיהו (885 לפנה"ס). המצור נמשך שנה וחצי, עד כיבוש ירושלים וחורבן בית המקדש בתשעה באב בשנה האחת עשרה לצדקיהו (שנת 685 לפנה"ס) יום הקדיש הכללי</p>
<p>מבקשי הגשמים "חוני המעגל"</p>	<p>תנועה עם מגבלה</p>		<p>חוני המעגל "מעגל" – הולך בדרך טובה, כמו פלס מעוג רגלך, משלי ד' כ"ו, או מלשון עיגול, על שען עונה ועמד בתוכה</p>
<p>וישבתי בימים השביעי, מכלל מלאכתו אשר עשה</p>	<p>תנועה ותנוחה כיוונים מרחב</p>	<p>ברכות ליל שבת בשפת הסימנים</p>	<p>"ושמרו בני" את השבת, לעשות את השבת לדורותם ברית עולם, ביני ובינ בני" אות היא לעולם כי ששת ימים עשה ה' את השמים ואת הארץ וביום השביעי שבת וינפש".</p> <p>ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם, אשר קדשנו במצותיו וצונו להדליק נר של שבת</p> <p>ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם, בורא פרי הגפן</p>
<p>לקראת פורים: גילוי והסתרת</p>	<p>הסתרה וגילוי איברים</p>		<p>על־פי הסיפור במגילה – אסתר הסתירה את זהותה היהודית כשבאה לארמונו של אחשוורוש: "מצור ית של צדקיהו (885 לפנה"ס), אין אסתר מנדת מולדתה ואת עפה כאשר צוה עליה מרדכי" (מגילת אסתר, פרק ב', פס' 02). גם אלוהים "מסתתר" במגילת אסתר – שם אלוהים לא נזכר אפילו פעם אחת במגילה, בניגוד לכל שאר ספרי התנ"ך</p>
<p>אוזני המן</p>	<p>משקל משולש מסלולים משולשים</p>		<p>מיידשי: מאן טאש (mon tash), "כיס פרג". עם הזמן, המלה "מאן" שובש ל"המן", וכך שונה שם המאכל ל"המן טאש" והחלו לאוכלו בפורים. עם זאת, יש המוצאים קשר בין המן האגני והאוזניים המשולשות: "והמן נכנס לגני המלך כשהוא כפוף קומה אבל וחפוי ראש ואוזניו מקוטפות" (מדרש)</p>
<p>"ונהפוך הוא"</p>	<p>הפכים תנועתיים</p>	<p>צ'רדש (TURN IN OUT מהיר־איטי, לפנים־לאחור)</p>	<p>"ובשנים עשר חדש הוא חדש אדר בשלושה עשר יום בו אשר הגיע דבר הפלך ודתו להעשות בימים אשר שברו איבי היהודים לשלש בָּהֶם וְנִהְפָּךְ הוּא אֲשֶׁר יִשְׁלְטוּ הַיְּהוּדִים הַפֶּה בְּשַׁנְאֵיהֶם" (מגילת אסתר, פרק ט, פס' א')</p>
<p>ריקודי עמים שונים</p>		<p>(סיני, ספרדי, רוסי, אמריקני)</p>	<p>המנהג להתחפש בפורים, שמגביר את שמחת החג, מבוסס על מנהגי העמים – וגם על 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>מצה</p>	<p>משקל 4/4 מסלולים מרובעים סגורים</p>		<p>"ותחזק מצרים על־העם למהר לשלחם מן הארץ כי אמרו: כלנו מתים. וישא העם את בצקו טרם יחמץ, משארתם צרת בשמלתם על־שכמם... ויאפו את הבצק אשר הוציאו ממצרים עגת מצות, כי לא חמץ – כי גרשו מצרים ולא יכלו להתמהמה וגם־צדה, לא־עשו להם" (שמות, י"ב, ל"ג-ל"ט)</p>

	<p>”וְאַמְרָתֶם זָבַח פֶּסַח הוּא לֵה' אֲשֶׁר פָּסַח עַל בְּתֵי בְנֵי יִשְׂרָאֵל בְּמִצְרַיִם בְּנִגְפוֹ אֶת מִצְרַיִם וְאֶת בְּתֵינוּ הִצִּיל” (שמות, י"ב, כ"ז).</p>	<p>מקור השם פסח הוא בשמו של <u>קורבן</u>, שהוקרב בבית המקדש <u>בערב פסח</u>. קורבן זה נאכל בערב של יום, בלילה הראשון של <u>חג המצות</u> ונקרא <u>קורבן פסח</u>. חג הפסח נקרא על שמו של קורבן הפסח. הקורבן עצמו קרוי על שם ה"פסיחה" (=דילוג) <u>במכת בכורות</u>. הקב"ה הכה את <u>בכורי מצרים</u> ודילג על בכורי ישראל.</p> <p>פסוק זה מזמן עיסוק בהכרת המושג פסיחה, בדילוג באופנים שונים.</p>	<p>סוגי קפיצות: 1. משתי רגליים לשתי רגליים 2. דילוגים מרגל לרגל</p>	פסח
עבודה עם מגבלה (גומיות)	<p>”בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים” (פסחים י', ה, ומתוך ההגדה של פסח)</p>		צורות התקדמות	מעבדות לחירות
		<p>אלי, אלי שלא ייגמר לעולם החול והים, רשרוש של המים, ברק השמים, תפילת האדם</p>	שפת הסימנים חנה סנש	יום השואה
		<p>לכל איש יש שם / התקווה נולדתי לשלום</p>	שפת הסימנים חציית קו האמצע	יום הזיכרון
	<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>הורה מדורה</p>	<p>גבהים חציית קו האמצע (צעד ושאתם מים)</p>	
			העברת קשר	ל"ג בעומר
	<p>לדעת פרשנים אחדים, זהו מזמור עלייה לרגל לירושלים, אף שהמקדש וארון ה' לא נזכרים בו במפורש. לפי פירוש זה מתוארת במזמור תהלכה 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, י"ג)</p>		<p>מסלול מעגלי סגור סיבובים במקום</p>	יום ירושלים / שערים / סיבובים
	<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", פסוקים מתוך ספר דברים (דברים, כ"ז, ה'-י')</p>		<p>הנפות מעברי גובה מלמטה למעלה</p>	שבועות

דוגמה לשימוש חוזר בנושאי תוכן תנועתי בהקשרים שונים במשך השנה