



שער ליחידת הוראה – ברייקדאנס / נתנאל בן אולון

בית ספר: אורט גוטמן, נתניה כיתה: ח'-'י"ב מס' תלמידים: משתנה מין התלמידים: זכר
מקצוע: מחול ענף: ברייקדאנס מספר שיעורים מתוכנן: 4

סרטון הקדמה לנושא הברייקדאנס - חובה לצפות לפני המשך הקריאה :

<https://www.youtube.com/watch?v=-035SCkuCz0>

ברייקדאנס (Breakdance) הידוע גם כברייקינג וביובינג הוא סוג של ריקוד אקרובטי המהווה את אחד מיסודות תרבות ההיפ הופ. הריקוד מאופיין בתנועות קטועות וחדות משולבות... הריקוד נותן לרקדן את החופשיות להמציא את התנועות והתרגילים (בשם המוכר שלהם Moves) של עצמו (ויקיפדיה).

הקדמה אישית: ברייקדאנס זהו התחום שלי, התחום שגדלתי אתו ונקשרתי אליו מגיל צעיר. הפעם הראשונה בה נחשפתי לברייקדאנס הייתה כששמעתי קליפ של מוזיקה ב MTV. מיד לאחר הצפייה בו רציתי לנסות לבצע את התרגיל. הניסיונות להצלחה בתרגילים השונים שראיתי המשיכו גם מעבר לאימונים בבית. בהפסקות בבית הספר הייתי מתאמן במסדרונות וגם גרתי אחרי תלמידים נוספים שהתנסו בתרגילים השונים. המשכתי ללמוד עוד ועוד תרגילים, הורדתי סרטונים ללמידה עצמית באינטרנט. לאחר כמעט 4 חודשים של למידה עצמית בבית החלטתי לחפש חוג אשר מלמד את הריקוד. מצאתי חוג בנתניה ממש קרוב לבית, ושם התחלתי להתאמן 3-4 פעמים בשבוע. לאחר כמעט שנה וחצי של אימונים נחשפתי לסצנה הגדולה של הריקוד בארץ והתחלתי לבוא ולהשתתף בתחרויות ובאירועים. באחד מהאירועים הרשמתי את אחד מחברי הקבוצה שהייתה בזמנו מספר אחת בארץ ושמה היא "LOOK AT US", לאחר היכרות עם חברי הקבוצה התחלתי להתאמן איתם בדיזנגוף סנטר בתל אביב, משם הדרך להצלחה הייתה קצרה... לאחר מספר חודשי אימון התחלתי להשתתף באירועים עם הקבוצה ולהרשים אנשים. הקבוצה שלנו זכתה מספר רב של פעמים באליפויות הארץ ואף השתתפנו בתחרויות בחו"ל - בצרפת, אוסטרליה וארה"ב. לאחר תקופה מסוימת התחלנו להופיע באירועים וללמד חוגי ברייקדאנס. עד היום אני עוסק בתחום. מופיע, מלמד ונהנה מכל רגע שאני רוקד.

מטרת היחידה:

התלמידים יתנסו בריקוד ברייקדאנס, תוך ביצוע של תרגילים בסיסיים כדוגמת: סיקס סטפ, בייבי פריז, טופ רוק ופרי – סטייל, וידעו לשלבם למשפט תנועתי של 20 שניות ריקוד במעגל ברייקדאנס.

* סימוכין על פי:

1. תוכנית הלימודים (ציטוט + עמוד מס' 81) "ריקודי עם ועמים – פעולות אתגר מאושרות."

2. **אות החינוך הגופני** (סטנדרט להערכת הישגי התלמידים) // משרד החינוך. (ציטוט + עמוד מס'): 274-276 "מרכיבי תנועה – שיפור התנועה באופן עצמאי" הכתוב בספר אות החינוך הגופני מיוחס ומנוסח בלשון נקבה, אך אני מיישם את הכתוב לזכר. **מקורות באינטרנט:** אתר YOUTUBE (לינקים מצורפים בהמשך), WIKIPEDIA (<http://he.wikipedia.org/wiki/ברייקדאנס>), **מקור אישי: 10 שנות ניסיון בברייקדאנס כולל ריקוד, הופעות לימוד (הדרכה).

בטיחות בשיעור הברייקדאנס:

- אין לבצע תנועה שלא נאמרה ע"י המורה וללא השגחה.
- יש ללמד את התרגילים ואת המיומנויות השונות אך ורק לאחר חימום מתאים ובהדרגתיות.
- לימוד תרגילים הדורשים הנחת מפרקים על הרצפה יבוצעו על מזרון / משטחים מרופדים בלבד!

רציונאל לבחירת הנושא: תחום הריקוד לדעתי, מפתח יכולות רבות שמקצועות אחרים כדוגמת משחקי כדור לא מפתחים (ראה יעדים אפשריים בהמשך). נושא זה יכול לתרום באופן משמעותי לגיוון תכנית הלימודים ולאפשר לתלמידים הרחבת אופקים. ניתן באמצעות ברייקדאנס ליצור עניין ולהעלות מוטיבציה ללמוד תחום שעל פי רוב לא נלמד בבתי הספר ובכך לתרום בסופו של דבר לעיסוק בפעילות גופנית.

מיומנויות ויכולות מוטוריות הנדרשות לביצוע היחידה:

מיומנויות: הסיקס סטפ, בייבי פריז, טופ רוק ופריז.

יכולות מוטוריות: כוח חגורת כתפיים, גמישות, איזון – שיווי משקל סטטי ודינאמי, קואורדינציה.

יכולות נוספות: התלמידים יידעו לשלב את המיומנויות השונות למשפט תנועתי ויפתחו זיכרון סדרתי 'חוש קצב'.

יעדים:

יעדים גופניים/מוטוריים אפשריים שיבואו לידי ביטוי: התלמידים יפתחו כח איזומטרי ואיזוטוני, יפתחו ויחזקו את חגורת הכתפיים, יפתחו את יכולות שיווי המשקל הכוללות העברת המשקל על איברים שונים, יפתחו את הגמישות ואת הסיבולת האנאירובית.

יעדים ומטרות בתחום ההכרתי - היבטים של ידע והבנה ביחידה: התלמידים ייחשפו ויכירו את תחום הברייקדאנס, תוך הבנת התרגילים השונים וזיהוי היכולות הנדרשות לביצועם. התלמידים יפתחו את 'חוש הקצב', יפתחו את יכולת הזיכרון הסדרתי וייחשפו למגוון סגנונות מוזיקה.

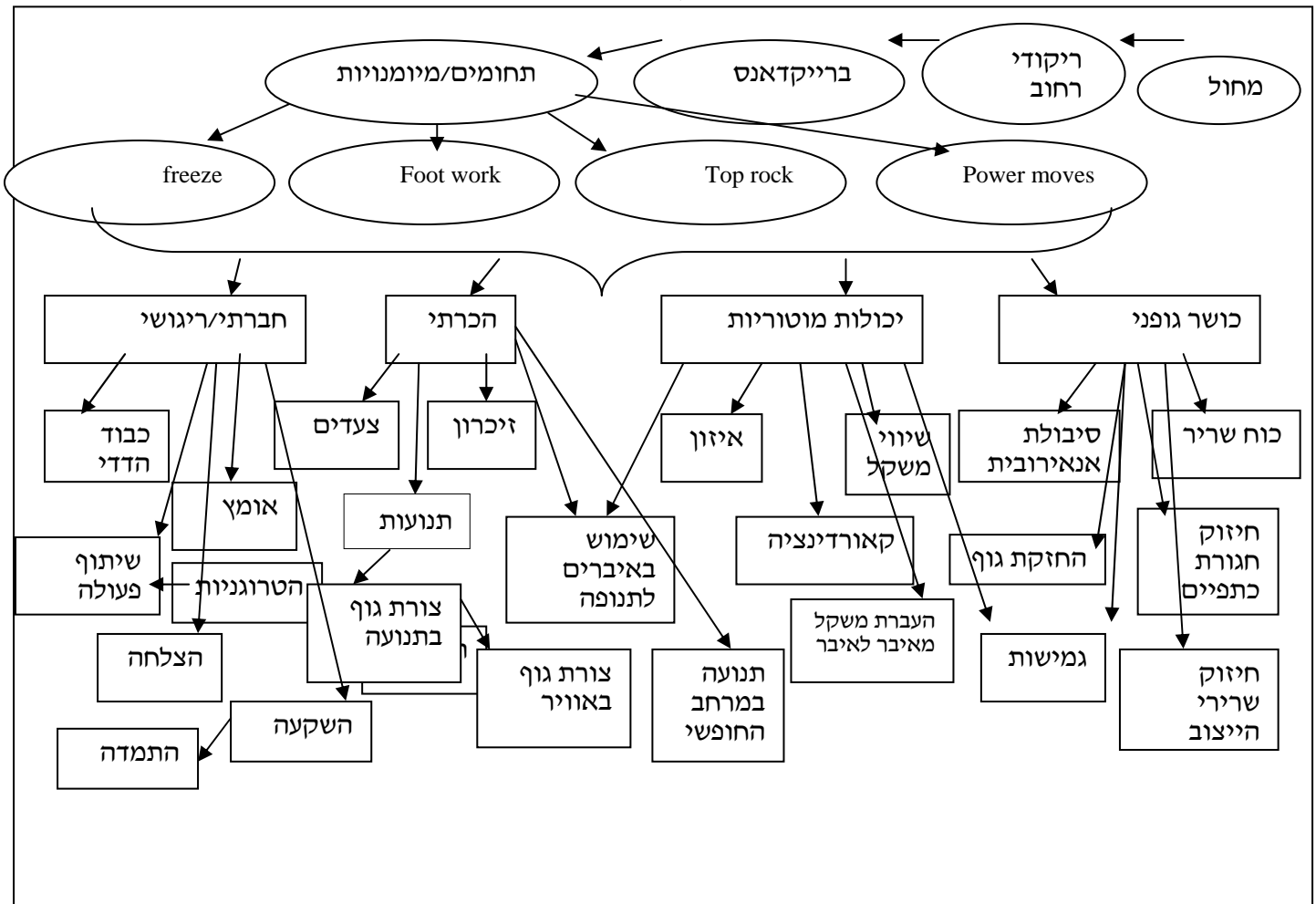
יעדים שיתופיים/חברתיים/ריגושיים: התלמידים ישאפו להצליח, ישתפו פעולה אחד עם השני, יעזרו אחד לשני, ילמדו לכבד זה את זה בברייקדאנס ויאזרו אומץ לביצוע תרגילים מול כל הכיתה תוך מתן אפשרות לכל תלמיד לעבוד על פי יכולתו (פתרון להטרוגניות בכיתה).

יעדי ההוראה והתכליות לפי שיעורים

מס' שיעור	יעד לימודי עיקרי מה?	תכלית – מדד איך?	בוצע /לא בוצע הסבר	מקורות ולינקים ליעד הלימודי
1	התלמידים ילמדו את הצעד הבסיסי בברייקדאנס "סיקס סטפ" ואת הפריז הבסיסי "בייבי פריז" וישלבו אותם יחד.	לימוד תרגילי חיזוק, לימוד צעד צעד לפי מספרו, לימוד שיווי משקל של הבייבי פריז		סיקס סטפ: החל מהדקה ה-00:03 https://www.youtube.com/watch?v=6E3yRCso5kE בייבי פריז: https://www.youtube.com/watch?v=p7PlxvUcwQs
2	התלמידים יילמדו הכניסה KNEE DROP והסיום של המשפט התנועתי בשילוב עם מיומנות הסיקס סטפ.	תרגילי חיזוק, חזרה על הסיקס סטפ ולימוד ירידה אליו מעמידה, עבודה על שיפור הבייבי פריז		Knee drop: https://www.youtube.com/watch?v=ES9k4gUuv5k
3	התלמידים יילמדו את המיומנויות "טופ רוק" ו"פריז" תוך כדי שילובם בכניסה המלאה (משפט תנועתי).	תרגילי חיזוק, לימוד קומבינציה של טופ רוק ובסיומה פריז		לימוד TOP ROCK: ישנם הרבה ווריאציות אני לימדתי את הווריאציה שמתחילה בדקה ה-00:02 https://www.youtube.com/

watch?v=XZHszfU65Es				
<p>לימוד swipes: https://www.youtube.com/watch?v=V950DUu3dOs&list=UU4KwdkToeCQMfQmEX390h-A&index=26</p> <p>דוגמא לכניסות ברייקדאנס (שלב גבוה מאוד): https://www.youtube.com/watch?v=Lil642ntljM</p>		חזרה על כל התנועות יחד כולל התרגיל החדש swipes: והרכבתם במשפט תנועתי	4	התלמידים יישדרגו את כניסתם (משפט התנועתי) ע"י הוספת תרגיל כח (swipes) וחזרה על כל התנועות יחד
		התנהגות, צורת ביצוע, היסטוריה של הריקוד.	לימוד תוך כדי השיעורים	ידע והבנה (עיוני)

מודל גרפי של היחידה - שלד הוראה - נושאי הלימוד והקשרים ביניהם:



[סרטון לקינוח ממולץ על מנת להבין את האווירה בריקוד:](https://www.youtube.com/watch?v=4E80FkqLEZc)
<https://www.youtube.com/watch?v=4E80FkqLEZc>



