

השכלה כללית כמקצוע בחירה – מבוא



"החלטה היא רק ההתחלה. כשמישהו מקבל החלטה, הוא בעצם קופץ לתוך זרם חזק שיישא אותו למקומות שכלל לא חלם עליהם בשעה שהחליט."

פאולו קואלו, מתוך הספר "האלכימאי"

בחטיבה העליונה קיימת חובת למידת שני מקצועות להשכלה כללית בהתאם למדיניות משרד החינוך – חובת למידה אשר מהווה תנאי לזכאות לתעודת בגרות. המושג "השכלה כללית" מתייחס לבסיס השכלתי רחב של מיומנויות, ידע, דפוסי חשיבה וערכים מעולמות תוכן מגוונים. השכלה כללית רחבה תתרום לטיפוח סקרנותם ומעורבותם של תלמידים ותהווה תשתית ללמידה עצמאית, במסגרת מערכת החינוך ומחוצה לה. במסגרת לימודי קורסי השכלה כללית בשכבת יוד אנו מאפשרים לתלמידים לבחור קורס אחד מתוך רצון לחשוף את התלמידים לתחומי דעת חדשים המעניינים אותם ולעודד אותם לצאת מאזורי הנוחות שלהם.

בקובץ זה מוצגים מגוון קורסים שמתוכם תוכלו לבחור.

1. יוגה דינאמית ומדיטציה

המורה: לילי שכנר



"היוגה לא משנה את הדרך שבה אנו רואים דברים, היא משנה את האדם שרואה." איינגור

היוגה מתייחסת לאדם כמכלול של גוף, תודעה ונפש. תרגול היוגה מטפח, מחזק ומגמיש את שלושת המרכיבים הללו במטרה ליצור בריאות, עוצמה, שלוה ואיזון אצל המתרגל. נלמד ונתרגל תנוחות יוגה שונות ברצפים דינאמיים המשלבים תנועה, נשימה וריכוז. נתרגל גם מדיטציה ודמיון מודרך, ככלים נוספים לפיתוח כוחות פנימיים, שלוה וריכוז.

שימו לב, זהו שיעור פיזי-מעשי!!

דרכי הערכה:

- 25% -הגעה לכל השיעורים בזמן ובבגדי ספורט נוחים
- 50% -השתתפות מלאה וביצוע כל התרגילים ע"פ ההנחיות
- 25% -הגשת יומן תיעוד הלמידה ע"פ ההנחיות

*הערה: התרגול הינו פיזי, ומתבצע על מזרון יוגה ללא נעלים **וללא גרביים**.

2. שומרי הכיס

המורה: נילי וינר



רוצה להבין למה הבנקים מרוויחים?

רוצה להבין איך לשמור על הכסף שלך?

זה המקום !!!

בקורס נכיר מושגים מקצועיים ונדע כיצד להשתמש בכסף:

תקציב, ריבית, חשבון בנק, הלואה, חיסכון

מהי הבורסה? האם להשקיע במניות? האם לפתוח תכנית חיסכון? מה זה אג"ח?

נכיר את התחום הפיננסי, נכיר מושגים שיעלו מהעיתונות ומהטלוויזיה.

במסגרת הקורס תוכלו להיעזר במשפחה, ואף ללמד אותם

דרכי הערכה:

מבדקים / בחנים במהלך הקורס

לסיום תבחרו כתבה כלכלית מהעיתון/מהרשת ותציגו אותה בפני הכיתה (בזוגות או בשלשות)

3. צליל מגוון

המורה: אורי רידר חי



"כל שיר הוא זיכרון בלתי נמנע" שלמה ארצי

מוסיקה תופסת מקום משמעותי בחיינו ובכוחה לגעת בכל שכבות הגיל. בקורס נחשף לסגנונות מוסיקליים מגוונים. נצלול אל עולם המוסיקה הישראלית: גלגולו של הרוק הישראלי, תכניות הריאלטי בישראל והשפעתן, הרכבים ולהקות ביקורות ועוד. חשיפה לז'אנרים מגוונים, יוצרים, ותוצרים שהשאירו חותם בעולם המוסיקה הישראלית

דרכי הערכה:

60% פרזנטציה אישית

40% עבודת כיתה – סרט מוסיקלי

4. עפים על זה המורה: נירה ורפולר



לימוד משחק הכדורשת והכדורעף - חוויה ספורטיבית, חברתית ולימודית

"אני אוהב לנצח. אני יכול להתמודד עם הפסד. אבל יותר מהכל אני אוהב **לשחק!**"

(בוריס בקר – טניסאי מוביל בעולם)

מטרת תכנית זו היא להקנות ידע ומיומנויות במשחקי הכדורשת והכדורעף, בשילוב התנסות בהוראה והדרכה.

התלמיד ילמד ויתרגל מיומנויות יסוד, טכניקה, טקטיקה אישית וקבוצתית, חוקה ושיפוט, תוך שימוש נרחב במשחקונים ובשילוב משימות שיאתגרו את יכולותיו הגופניות, הקואורדינטיביות, החשיבתיות והרגשיות.

בנוסף, כל זוג תלמידים יתנסה בתכנון מערך אימון והדרכה של קבוצות קטנות באחד מהנושאים/ המיומנויות אותן נלמד. כל התנסות תזכה את התלמידים במשוב מקצועי מהמורה על הדרכתם את הקבוצה.

נושאי לימוד בקורס:

- ✓ מבוא וחוקה בכדורשת
- ✓ סוגי הנחתות בכדורשת
- ✓ מיומנויות בכדורעף (עלית/ תחתית/ מכת פתיחה/ הנחתה/ חסימה)
- ✓ בניית מערך אימון
- ✓ שיטות הגנה והתקפה
- ✓ טקטיקה קבוצתית

דרכי הערכה:

- 60% נוכחות והשתתפות פעילה בשיעורים
- 20% שליטה במיומנויות המשחק (רשת/ עף), ידע והבנה, שת"פ ודינמיקה קבוצתית
- 20% בזוגות - התנסות בהדרכה / באימון

5. העצמה אישית – גישה = הישג

המורה: ליאור אברהם



"תנסו, מקסימום תצליחו"

לרוב בני האדם יש רצונות, שאיפות וחלומות.
רוב בני האדם רוצים לממש ולהגשים את הרצונות והחלומות שלהם
האם רוב בני האדם יודעים איך לממש את אותם רצונות וחלומות?
אם את/ה שואפים להיות "השחקן הראשי" בחייכם ורוצים לדעת איך אפשר לממש רצונות, שאיפות
וחלומות
הלכה למעשה, תנו לעצמכם מתנה והירשמו לקורס העצמה אישית "תנסו, מקסימום תצליחו".

נלמד איך לקחת אחריות על החיים שלנו.
נברר מהם הרצונות, האהבות, השאיפות והחלומות שלנו וכיצד אפשר להגשימן.
נלמד איך להתמודד עם טעויות ואיך אפשר לתקן.
נלמד איך להיפטר מהרגלים לא טובים שלנו.
ועוד הרבה נושאים המשפיעים על חיי היום יום שלנו בכל התחומים:
אישי, משפחתי, חברתי, לימודים, עבודה ועוד.
המפגשים יתקיימו בישיבה בכיתה במעגל.
הלמידה תעשה ע"י שילוב של למידה פרונטלית, דינאים ושימוש במדיה.

דרכי הערכה:

בסוף הקורס תתבקשו להגיש משימה כתובה, מקסימום שני עמודים.

6. ספורט & FUN – משחקי כדור ונופש

המורה: מיכל קופר



"כששחקן כובש, הרבה אנשים חושבים שהוא טוב בגלל שלהבקיע זה חשוב מאוד, אבל שחקן גדול הוא שחקן שיכול לעשות הכול על המגרש. לבשל, לעודד את החברים שלו - ולתת להם ביטחון" פלה

בשיעורים נלמד ונתנסה במגוון משחקי כדור ונופש כאשר ניתן דגש לתרומת משחקי הכדור והנופש לפיתוח ערכים ספורטיביים, אישיים וחברתיים.

התלמידים יתנסו בתהליכי למידה משמעותיים לשם שיפור והעמקת השליטה במיומנויות המשחקים השונות, ויקבלו כלים לגיבוש ושיפור המיומנויות של המשחק הקבוצתי.

המשחק מלמד שאיננו יכולים לנצח תמיד. ילד שאינו יודע להפסיד במשחק יתקשה להתמודד עם כישלונות בחייו האישיים. אנחנו לומדים להפיק לקחים מההפסדים והכישלונות שאנחנו חווים. גם אם מפסידים פעם אחר פעם, עלינו לשאוף תמיד לניצחון.

העיסוק בפעילות גופנית הוא חשוב כחלק מאורח חיים בריא וניצול נכון של שעות הפנאי. הוא חשוב בהקניית ערכים כגון סובלנות, הגינות, שיתוף פעולה, עזרה הדדית, כבוד לזולת וחיזוק הדימוי העצמי.

הידע שנרכוש בקורס הוא הבנה במושגי היסוד של משחקי הכדור. בכל שיעור נחשף למשחק כדור אחר, נלמד את חוקי המשחק נתרגל ונתמקד ביסודות הספציפיים העיקריים של המשחק.

לדוגמא בכדורסל: מסירות, כדור, הגנה וקליעה. בבדמינטון: הגשה, חבטה והנחתה.

בשיעורים השונים יפתחו בפניכם עולמות חדשים של משחקים שאת חלקם הכרתם ובחלקם טרם התנסיתם, המטרה לפתח את היכולות הגופניות אך בד בבד גם את היכולות המנטליות והחברתיות והכל דרך תחושה של חוויה והנאה.

דרכי הערכה:

20% -הגעה לכל השיעורים בזמן בבגדי ספורט, נעלי ספורט ובקבוק מים.

50% -השתתפות מלאה וביצוע כל התרגילים ע"פ ההנחיות.

30% - " משימת המשחק" יישום הידע – גיבוש משחק חדש המבוסס על המשחקים בשיעורים, הגשה בכתב של המשחק כולל החוקים והדגשים, הפעלת הכיתה במשחק החדש (עבודה בקבוצות קטנות).

7. אומנות

המורה: יובל בלס

"אל תחשוב על ליצור אמנות, פשוט תעשה את זה. תן לאנשים מסביב להחליט אם זה טוב או רע, אם הם אוהבים את זה או לא. בזמן שהם מחליטים תעשה עוד אמנות"

אנדי וורהול



אומנות היא המקום של כל אחד ואחת להביע את עצמו ולהביא את המחשבות והדימוין למשהו פיזי ולידי ביטוי.

בשיעור נלמד על יצירות שונות ומגוונות, נלמד טכניקות כמו רישום, צילום, ציור שיכולות לעזור בעידן של הרשתות החברתיות. ניצור תוך כדי הלימוד, ונלמד איך אומנות של פעם מתקשרת לאומנות של היום.

דרכי הערכה:

25%- הגעה לכל השיעורים בזמן.

50%-השתתפות מלאה וביצוע כל התרגילים ע"פ ההנחיות

25%- הצגת מצגת על אמן נבחר.