

תכנית לימודים - קורס חונכי גלישה (עוזרי מדריך) 2021

מפגש	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	ענף גלישת הגלים – היסטוריה והתפתחות	0.5	עיוני/זום
	פעילויות גלישה מודרכות – הגדרות, המלצות בטיחותיות, מקצועיות ולוגיסטיות, נוהל גלישה.	1	עיוני/זום
	עקרונות גישות בהדרכה – איפיון תלמידים, איפיון תפקיד המדריך, אתיקה בהדרכה, משמעת.	1	עיוני/זום
	ימאות חוף – היווצרות גלים, שבירה, זרמים ורוחות, בטיחות בים, מקרים ותגובות.	1.5	עיוני/זום
	אתיקה בגלישה – עשה ואל תעשה כגולש	1	עיוני/זום
	סה"כ	5	
2	סדר יום בפעילות גלישה – קליטת תלמיד חדש	1	מעשי יבש
	יסודות: שכיבה, חתירה, קפיצה, עמידה, נפילה,	2	מעשי יבש
	ניתוח שטח איזור פעילות ובטיחות	0.5	מעשי יבש
	עקרונות חימום ושחרור גופני בפעילות גלישה	1	מעשי יבש
	הדרכות חוף: אימוני כושר, משחקי חימום וגוון	0.5	מעשי יבש
	סה"כ	5	
3	מבדק יכולת גלישה למשתתפי הקורס	1	מעשי רטוב
	בטיחות לעובדים בחניכה + תרגול	1.5	מעשי רטוב
	תרגול חניכת קבוצת גולשים מתחילים בקצף	1	מעשי רטוב
	תרגול חניכת קבוצת גולשים בינוניים בקו שבירה	1	מעשי רטוב
	מבחן מסכם	0.5	שאלון אמריקאי
	סה"כ	5	
	סה"כ שעות אקדמיות בקורס	15	

- **תנאי קבלה לקורס** – גיל +16 עם ניסיון של ארבע (4) שנים בגלישה על בסיס הצהרה.
- **תנאי קבלת תעודת עוזר מדריך גלישה** – תשלום שכר לימוד + נוכחות מלאה + מבחן מסכם ומבדק יכולת גלישה בים.