

## תכנית לימודים - קורס חונכי גלישה (עוזרי מדריך) 2021

מפגש	הנושא הנלמד	שעות	הערות
<b>1</b>	<b>ענף גלישת הגלים – היסטוריה והתפתחות</b>	0.5	עיוני
	<b>פעילויות גלישה מודרכות – הגדרות, המלצות בטיחותיות, מקצועיות ולוגיסטיות, נוהל גלישה.</b>	1	עיוני
	<b>עקרונות גלישות בהדרכה – איפיון תלמידים, איפיון תפקיד המדריך, אתיקה בהדרכה, משמעת.</b>	1.5	עיוני
	<b>ימאות חוף – היווצרות גלים, שבירה, זרמים ורוחות, בטיחות בים, מקרים ותגובות.</b>	1.5	עיוני
	<b>אתיקה בגלישה – עשה ואל תעשה כגולש</b>	1	עיוני
	יסודות: שכיבה, חתירה, קפיצה, עמידה, נפילה,	2	מעשי יבש
	<b>סה"כ</b>	<b>7.5</b>	
<b>2</b>	<b>ניתוח שטח איזור פעילות ותדריכי בטיחות</b>	1	מעשי יבש
	<b>עקרונות חימום ושחרור גופני בפעילות גלישה</b>	1	מעשי יבש
	<b>מבדק יכולת גלישה למשתתפי הקורס</b>	1	מעשי רטוב
	<b>בטיחות לעובדים בחניכה + תרגול</b>	1	מעשי רטוב
	<b>תרגול חניכת קבוצת גולשים מתחילים בקצף</b>	1	מעשי רטוב
	<b>תרגול חניכת קבוצת גולשים בינוניים בקו שבירה</b>	1	מעשי רטוב
	<b>סדר יום בפעילות גלישה – קליטת תלמיד חדש</b>	1	מעשי יבש
	<b>מבחן מסכם</b>	0.5	שאלון אמריקאי
	<b>סה"כ</b>	<b>7.5</b>	
	<b>סה"כ שעות אקדמיות בקורס</b>	<b>15</b>	

- **תנאי קבלה לקורס – גיל 16+ עם ניסיון של שלוש (3) שנים בגלישה על בסיס הצהרה.**
- **תנאי קבלת תעודת עוזר מדריך גלישה – תשלום שכר לימוד + נוכחות מלאה + מבחן מסכם ומבדק יכולת גלישה בים.**