

תכנית לימודים - קורס עוזרי מדריך גלישה 2020

מפגש	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	חוזר מנכ"ל קייטנות - נוהל גלישה	2	עיוני
	ימאות חוף – היווצרות גלים, שבירה, זרמים ורוחות	1.5	עיוני
	אתיקה בגלישה ובהדרכה	1	עיוני
	היסטורית הגלישה בישראל ובעולם	0.5	עיוני
	נוהל גלישה יישובי – דגשים בטיחותיים בחוף	1	מעשי יבש
	סדר יום בפעילות גלישה – קליטת תלמיד חדש	1	מעשי יבש
	סה"כ		7
2	יסודות: שכיבה, חתירה, קפיצה, עמידה, נפילה	2	מעשי יבש
	עקרונות חימום ושחרור גופני בפעילות גלישה	1	מעשי יבש
	הדרכות חוף: אימוני כושר, משחקי חימום וגוון	0.5	מעשי יבש
	בדיקת התנהלות גלישה ומיון	1	מעשי רטוב
	בטיחות לעובדים בחניכה + תרגול	1	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		8
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 לגורם המסמך + נוכחות מלאה + מבחן מסכם ומבדק יכולת התנהלות בים.