

תכנית הלימודים הכללית בקורס מדריכי שחייה לימוד

(מוגש ע"י לרר זהר - רכז הקורס)

מטרות :

להכשיר מדריכים מיומנים ומקצועיים ללימוד שחייה בסיסית ולעבודה עם ילדים ומתבגרים בשיפור סגנון למען שיפור באיכות החיים של כלל האוכלוסייה, תוך הבנת השונות בין השוחים ומתן מענה בבחירת התכנים ודרכי ההוראה בהתאם. הקניית ידע נרחב בביצוע סגנונות השחייה המובנים תוך שימת דגש על שחייה נכונה, בטוחה ובריאה. פיתוח אחריות אישית ומנהיגות באמצעות מתן כלים להוראת השחייה והתנסות מעשית בתחום זה.

יעדים :

1. שילוב הידע התיאורטי בהידרודינמיקה בתהליך הוראה השחייה ובאימון המתקדם.
2. בניית שיעורי ואימוני השחייה על פי עקרונות מתודיים, דידקטיים ובטיחותיים.
3. הכרת שיטות שונות בהקניית הרגלי מים ועבודה עם קבוצת הגיל 4-6.
4. הבנה מעמיקה בעקרונות הטכניים של סגנונות השחייה השונים כולל קפיצות למים.
5. שליטה בשלבי הקניית טכניקות השחייה השונות והכרת שלושת צורות ההדרכה (מילולי, חזותי וידני).
6. בניית תכנית על פי עקרונות תורת האימון תוך התייחסות למאפייני גיל ומגדר.

תכליות :

1. התלמיד/ה ת/יכתוב מערך שיעור לקבוצת לומדים מוגדרת (גיל, ידע קודם וכד') על פי העקרונות הדידקטיים שנלמדו תוך שימוש בעקרונות הביומכניים וההידרודינמיים בבחירת התרגילים.
2. התלמיד/ה ת/יעביר שיעור בן 10 דקות על פי מערך השיעור שכתב תוך ארגון סביבת הלמידה והלומדים, שימוש בעקרונות המתודיים ושימוש בשלושת צורות ההדרכה (ראיית, שמיעת ותחושת).

תכנית הלימודים :

מקורות	עזרים	שעות	נושא
סילבוס	עיוני ע"י מצגת	2 ש'	הצגת הסילבוס ודרישות הקורס לתלמידים.
7, 5, 3	עיוני ע"י מצגת	2 ש'	השחייה במעגל החיים ובשלושת העולמות.
10, 6, 5, 3	עיוני ע"י מצגת ומעשי בבריכה	4 ש'	הידרודינמיקה - מבוא.
11, 3	עיוני ע"י מצגת	2 ש'	הייחודיות והיתרונות של השחייה.
5, 4, 3	עיוני ע"י מצגת	2 ש'	כללי בטיחות בהוראת השחייה.
5, 3	עיוני ע"י מצגת ומעשי	12 ש'	היבטים מתודיים בהוראת השחייה.
13, 5, 3	עיוני ע"י מצגת ומעשי בבריכה	14 ש'	תהליך ההסתגלות למים ומשחקי מים.
13, 3	עיוני ע"י מצגת וסרטוני וידאו	6 ש'	טרום שחייה לגילאי 4-6.
10, 6, 3, 1, 12	עיוני ע"י מצגת וסרטוני וידאו ומעשי בבריכה	14 ש'	סגנון החתירה.

מקורות	עזרים	שעות	נושא
1, 3, 6, 10, 12	עיוני ע"י מצגת וסרטוני וידאו ומעשי בבריכה	10 ש'	סגנון גב חתירה.
3	עיוני ע"י מצגת וסרטוני וידאו ומעשי בבריכה	4 ש'	סגנון גב קלאסי.
1, 3, 6, 10, 12	עיוני ע"י מצגת וסרטוני וידאו ומעשי בבריכה	14 ש'	סגנון חזה.
1, 3, 6, 10, 12	עיוני ע"י מצגת וסרטוני וידאו ומעשי בבריכה	4 ש'	פניות וקפיצות.
1, 3, 6, 7, 10, 12	עיוני ע"י מצגת ומעשי בבריכה	4 ש'	תכנים ייחודיים לגיל השלישי.
1, 3, 6, 10, 12, 13	עיוני ע"י מצגת וסרטוני וידאו ומעשי בבריכה	3 ש'	עקרונות בהערכת ביצוע של סגנון שחייה שלם.
1, 3, 6, 7, 10, 12, 13	עיוני ע"י מצגת ומעשי בבריכה	3 ש'	שינוי דפוסי תנועה במים - מתודולוגיה של תיקון שגיאות.
2, 3, 4	עיוני ע"י מצגת ומעשי מחוץ לבריכה	2 ש'	החלק המכין (היבש) בשיעורי השחייה
6, 7, 8, 10, 11, 12	עיוני ע"י מצגת וסרטוני וידאו ומעשי בבריכה ויבש באולם	4 ש'	מבוא לכושר גופני.
3, 6, 10, 12	מעשי בבריכה	6 ש'	תרגילי סגנון (קואורדינציה, טכניקה, כ"ג ואבזורים).
3, 6, 8, 9, 10, 12, 13	עיוני ע"י מצגת וסדנא בכיתה	4 ש'	המעבר מלומד לשוחה מיומן
		30 ש'	אימון מדריך:
	מעשי ויבש בבריכה	10 ש'	הוראת עמיתים (בכלל הנושאים הנלמדים).
	מעשי בבריכה	8 ש'	התנסות בגילאי 4-6 :
	מעשי בבריכה	8 ש'	התנסות בלימוד שחייה :
	מעשי בבריכה	4 ש'	התנסות בקבוצות שיפור סגנון ואימון :
3	עיוני ע"י מצגת	3 ש'	חזרה והכנה למבחני הסיום
	עיוני בכיתה	2.5 ש'	מבחן עיוני
	מעשי בבריכה	10 ש'	מבחן מעשי (הדגמת 400 מ' מעורב + הוראת עמיתים).
	בכיתה	2 ש'	שיחת סיכום ומשוב
	עיוני בכיתה ומעשי בבריכה	4 ש'	מועדי ב'

פריסה לפי תאריכים :

תאריך	שעות	נושאי הלימוד עם פירות כמות השעות
01.09.17	08:30 - 14:00	עזרה ראשונה (7)
08.09.17	08:30 - 14:00	עזרה ראשונה (7)
15.09.17	08:30 - 14:00	עזרה ראשונה (7)
17.09.17	08:30 - 14:00	עזרה ראשונה (7)
13.10.17	08:30 - 13:30	אנטומיה (7)
20.10.17	08:30 - 13:30	אנטומיה (7)
27.10.17	08:30 - 13:00	מבחן באנטומיה (1), פיזיולוגיה (4)
03.11.17	08:30 - 12:45	פיזיולוגיה (5)
17.11.17	08:00 - 12:45	פיזיולוגיה (5)
24.11.17	08:00 - 13:00	מבחן בפיזיולוגיה (1), פסיכולוגיה (7)
01.12.17	08:00 - 13:00	פסיכולוגיה (7)
08.12.17	08:30 - 12:45	מבחן בפסיכולוגיה (1), הצגת הסילבוס (2), השחייה במעגל החיים (2)
15.12.17	08:00 - 13:00	הידרודינמיקה - מבוא (4), הייחודיות והיתרונות של השחייה (2)
22.12.17	08:00 - 13:00	כללי בטיחות בהוראת השחייה (2), היבטים מתודיים בהוראת השחייה (4)
29.12.17	08:00 - 13:00	היבטים מתודיים בהוראת השחייה (6)
05.01.18	08:00 - 13:00	היבטים מתודיים בהוראת השחייה (2), תהליך ההסתגלות למים ומשחקי מים (4)
12.01.18	08:00 - 13:00	תהליך ההסתגלות למים ומשחקי מים (6)
19.01.18	08:00 - 13:00	תהליך ההסתגלות למים ומשחקי מים (4), טרום שחייה לגילאי 4-6 (2)
26.01.18	08:00 - 13:00	טרום שחייה לגילאי 4-6 (4), סגנון החתירה (2)
02.02.18	08:00 - 13:00	סגנון החתירה (6)
09.02.18	08:00 - 13:00	סגנון החתירה (6)
16.02.18	08:00 - 13:00	סגנון גב חתירה (4), סגנון גב קלאסי (2)
23.02.18	08:00 - 13:00	סגנון גב קלאסי (6)
02.03.18	08:00 - 13:00	סגנון חזה (6)
09.03.18	08:00 - 13:00	סגנון חזה (6)
16.03.18	08:00 - 13:00	סגנון חזה (2), פרפר (2), פניות וקפיצות (2)
23.03.18	08:00 - 13:00	פניות וקפיצות (2), תכנים ייחודיים לגיל השלישי (4)
13.04.18	08:00 - 13:00	עקרונות בהערכת ביצוע של סגנון שחייה שלם (3), מתודולוגיה של תיקון שגיאות (3)
20.04.18	08:00 - 13:00	החלק המכין (היבש) בשיעורי השחייה (2), מבוא לכושר גופני (4)
27.04.18	08:00 - 13:00	תרגילי סגנון (קואורדינציה, טכניקה, כ"ג ואביזרים) (6)
04.05.18	08:00 - 13:00	המעבר מלומד לשוחה מיומן (4), הוראת עמיתים (בכלל הנושאים הנלמדים) (2)
11.05.18	08:00 - 13:00	הוראת עמיתים (בכלל הנושאים הנלמדים) (6)
18.05.18	08:00 - 13:00	הוראת עמיתים (בכלל הנושאים הנלמדים) (2), חזרה והכנה למבחני הסיום (4)
25.05.18	08:00 - 13:00	מבחנים מעשיים (6)
01.06.18	08:00 - 13:00	מבחן עיוני (2.5), שיחת סיכום ומשוב (2)
08.06.18	08:00 - 13:00	מועדי ב' עיוניים (2.5), מועדי ב' מעשיים (2.5)

תנאי קבלה :

1. סיום כיתה יא' (ובתנאי שבסוף הקורס ימלאו 17 שנים).
2. הדגמת 3 סגנונות לפחות למרחק של 200 מטר סה"כ (כולל זינוק, פניה ונגיעה מסיימת).
3. ראיון אישי.
4. מדריך שחייה לימוד : אישור על ניסיון בשחייה עממית של 3 שנים.
5. אישור רפואי.

חובות התלמידים/ות :

1. נוכחות בשיעורים.
2. קריאת חומר ביבליוגרפי וצפייה בסרטי וידאו.
3. השתתפות פעילה בשיעורים המעשיים (במים).
4. הגשת עבודה מסכמת בנושא : "מערך שיעור לדוגמא".
5. התנסות מעשית בהדרכה בהיקף של 26 שעות (על פי חלוקה לרמות שונות כמצויין בתכנית הקורס).
6. נוכחות מלאה בכל קורסי המדעים (אנטומיה, פיזיולוגיה, תורת האימון ופסיכולוגיית הספורט).
7. מבחן מסכם : תורת הענף (עיוני), הוראת עמיתים של 10 ד' (מעשי).

הרכב ההערכה לסיום הקורס :

1. ממוצע של ארבעת קורסי המדעים (אנטומיה, פיזיולוגיה, תורת האימון ופסיכולוגיית הספורט) : 40%.
 2. הדגמת שלושה מסגנונות השחייה הנלמדים : 5%.
 3. התנסות מעשית בהדרכת שחייה (סטאז') : 5%.
 4. הגשת מערך שיעור לדוגמא : 10%.
 5. הוראת עמיתים : 20%.
 6. מבחן מסכם בתורת הענף : 20%.
- ציון עובר יהיה : 80 (משוקלל) ובתנאי שהציון בהוראת עמיתים יעלה על 65.

רשימת מקורות:

1. אוליני, מ' אשד, תי' (2000). **יסודות השחייה**. נתניה: מכון וינגייט.
2. לרר, ז'. (2017). עקרונות ההדרכה הטובה בהדרכה בספורט. **הוגש לפרסום בהכשרתו**, 72. נתניה: המכללה האקדמית בוינגייט.
3. לרר, ז' (2017). **לימוד שחייה - ספר עזר למורים ולמדריכי שחייה**. נתניה: המכללה האקדמית בוינגייט.
4. נאבל, ש' (1979). **הוראת שחייה למתחילים**. ירושלים: משרד החינוך והתרבות.
5. נתני, ע' לנדסמן, א' (2002). **יסודות השחייה - מקראה למדריכים**. נתניה: מכון וינגייט.
6. שגיא, ד' פרנקל, י' (2002). **פיזיולוגיה - מקראה למדריכים**. נתניה: ביה"ס למאמנים ומדריכים במכון וינגייט.
7. שלו, ר' (2002). **תורת האימון - מקראה למאמנים בספורט**. נתניה: ביה"ס למאמנים ולמדריכים במכון וינגייט.
8. Lerer, Z. (2015, Jun). Adaptive Swimming - From a Case Study to Guidelines. In A. Chacham-Guber (Chair), *The 20th International Symposium on Adapted Physical Activity*. Symposium conducted at the meeting of ISPA, Zinman College, Wingate Institute, ISR.
9. Maglischo, E. W. (1993). *Swimming Even Faster*. U.S: CA. Mayfield Publishing Company.
10. Mcleod, I. (2010). *Swimming Anatomy*. U.S: IL. Human Kinetics.
11. Hannula, N. & Thornton, N. (2001). *The Swim Coaching Bible*. U.S: IL. Human Kinetics.
12. Shaw, S. & D'Angour, A. (1996). *The Art of swimming: a new direction using Alexander Technique*. U.S: MO. Ashgrove Publishing.