

תכנית חינוכית - סילבוס קייטנת גלישה - קיץ 2021

תכנית ל-10 ימי פעילות

שבוע 1:

ערכים אישיים וחברתיים	תיאור הפעילות	שעות	יום	
הכרות בינאישית והבנת חשיבות הבטיחות והביטחון.	<p>התכנסות, תדרוך בטיחות ובטיחון מדריכים הקראת הלו"ז של היום .</p> <p>תדרוך בטיחות חניכים – הגדרת גבולות גזרה ברורים – מסומנים בדגלים .</p> <p>חלוקה לקבוצות והכרות עם המדריך – כל מדריך מסביר לחניכיו את הסכנות העלולות לעמוד בפני הגולש: סלעים, זרמים, גולשים אחרים, נפילה מהגלשן והתערבלות תחת הגל. דרישה להקשבה ומשמעת הכרחית.</p>	9: 30 - 8: 30	א	
	הכרות עם חלקי גלשן הגלים, מציאת הרגל החזקה , הדגמה לעמידה נכונה על גלשן, תרגול על יבש והתנסות ראשונית במים.	10: 30- 9: 30		
	הנאה ורכישת חברים חדשים	הפסקה וארוחת בוקר		10: 30-11: 00
	יציבות, התמודדות מול אתגר וחווית הצלחה	לימוד יסודות גלישת גלים, מציאת נקודת האמצע – האיזון על הגלשן , התנסות מעשית תוך הכוונת המדריכים.		11: 00-12: 45
	הקשבה לאחר , למידה והרגשת שייכות	סיכום, החלפת בגדים ופיזור		12: 45-13: 00
הרחבת הידע, תנועה בהנאה, התמודדות מול קושי (הים ככלי)	<p>התכנסות – תדרוך בטיחות ובטיחון מדריכים וחניכים - הסבר על זרמים והגדרת גבולות גזרה – מסומנים בדגלים.</p> <p>הקראת הלו"ז של היום</p> <p>הכרת החוף וחשיבות השמירה על איכות הסביבה.</p> <p>חימום קבוצתי , לימוד טכניקת החתירה הנכונה , התנסות מעשית.</p>	8: 30-10: 30	ב	
	שיח ואיסוף הזבל לשמירה על איכות הסביבה ועולמו	הפסקה וארוחת בוקר		10: 30-11: 00
	יציבות, הגשמה, התמדה עד להשגת המטרה	משחקי חוף, לימוד כיוון ועוצמת הגלים תרגול חתירה ועמידה נכונה על יבש , התנסות מעשית תוך ניסיון חתירה לשם תפיסת גל.		11: 00-12: 45
	הקשבה לאחר , למידה והרגשת שייכות	סיכום, החלפת בגדים ופיזור		12: 45-13: 00

יום	שעות	פירוט	ערכים אישיים וחברתיים
א	8: 30-10: 30	התכנסות – תדרוך בטיחות ובטחון מדריכים וחניכים - הגדרת גבולות גזרה – מסומנים בדגלים. הקראת הלו"ז של היום הצגת המנוני הקבוצות. לימוד, הבנה ותרגול התחלתי של תפיסת פינה (גלישת דופן לגל)	עבודת צוות ומחויבות, התמודדות מול אתגר ופחד
	10: 30-11: 00	הפסקה וארוחת בוקר	שיח, הנאה וידידות
	11: 00-12: 45	משימה בים - מדריך צעיר - חלוקת התלמידים לזוגות (גלשן אחד) במטרה לעזור זה לזה לתפוס גלים לפי הדגשים שנלמדו, כאשר במחצית הזמן מתחלפים בתפקידים.	אחריות, עזרה הדדית, למידה דרך התבוננות, דיוק
	12: 45-13: 00	סיכום, החלפת בגדים ופיזור	הקשבה לאחר, למידה והרגשת שייכות
ב	8: 30-10: 30	התכנסות – תדרוך בטיחות ובטחון מדריכים וחניכים - הגדרת גבולות גזרה – מסומנים בדגלים. הקראת הלו"ז של היום . הכרות עם בע"ח ימיים: בדגש על צבי הים ומה ששקית ניילון אחת עלולה לגרום. צלילה עם משקפות באזור מוגדר ובצורה מבוקרת וחיפוש אחר בע"ח נוספים.	למידה חווייתית ועצמאות
	10: 30-11: 00	הפסקה וארוחת בוקר	שיח, הנאה וידידות
	11: 00-12: 45	משחקי חוף, התנסות בגלישה בזוג (שני גלשנים) – התייעצות, חתירה משותפת במעלה הגלים, עזרה במידת הצורך, שמירה.	הגשמה, תקשורת בינאישית וחווית הצלחה
	12: 45-13: 00	סיכום, החלפת בגדים ופיזור	הקשבה לאחר, למידה והרגשת שייכות
ג	8: 30-10: 30	התכנסות – תדרוך בטיחות ובטחון מדריכים וחניכים - הגדרת גבולות גזרה – מסומנים בדגלים. הקראת הלו"ז של היום . יציאה למסע חתירה על גבי הגלשנים – כל קבוצה סביב המדריך שלה. סיום המסע בתפיסת גלים לחוף.	כושר גופני, הנאה ודיוק בתנועה
	10: 30-11: 00	הפסקה וארוחת בוקר	שיח, הנאה וידידות
	11: 00-12: 45	משחקי חוף, משימות חוף וסביבה ימית: תחרות בניית ארמונות או פסלים בחול וקישוטם בצדפים וחומרים מתכלים.	שיתוף פעולה, יצירתיות

הקשבה לאחר , למידה והרגשת שייכות	סיכום, החלפת בגדים ופיזור	00: 12: 45-13	

הרחבת הידע, הבנה ויישום	התכנסות – תדרוך בטיחות ובטחון מדריכים וחניכים - הגדרת גבולות גזרה – מסומנים בדגלים. הקראת הלווי' של היום. הכרות עם היסטוריית הגלישה כענף ספורטיבי ועם סבב הגלישה העולמי. לימוד , הבנה ותרגול התחלתי של עלייה וירידה מגל (off the lip).	8: 30-10: 30	ד
שיח, הנאה וידידות	הפסקה וארוחת בוקר	10: 30-11: 00	
דיוק, אתגר, התמודדות מול מצבים משתנים	משחקי חוף, התנסות מעשית תוך תרגול כל האלמנטים שנלמדו עד כה .	11: 00-12: 45	
הקשבה לאחר , למידה והרגשת שייכות	סיכום , החלפת בגדים ופיזור	12: 45-13: 00	
חוויית הצלחה, הנאה והעלאת הביטחון העצמי	התכנסות – תדרוך בטיחות ובטחון מדריכים וחניכים - הגדרת גבולות גזרה – מסומנים בדגלים. הקראת הלווי' של היום. גלישת גלים באופן עצמאי תוך תרגול יציבות, שליטה, תפיסת פינה (גלישת דופן לגל) וביצוע תרגילים.	8: 30-10: 30	ה
שיח, הנאה וידידות	הפסקה וארוחת בוקר	10: 30-11: 00	
שיתוף פעולה, כייף ויושר	שעות השיא : משימות חוף מרוצי שליחים, משימה בים - תפיסת כמה שיותר גלים כקבוצה . כולם מנצחים!	11: 00-12: 45	
הקשבה לאחר והרגשת שייכות לקבוצה ולקהילת גולשי הגלים	סיכום הקייטנה , חלוקת תעודות ופיזור	12: 45-13: 00	