

# לימודי מגמת ספורט ימי

## תוכנית לימודים כיתה י

מגיש: עידו בן-לולו רכז מגמת ספורט ימי

### תוכנית הלימודים:

#### עיוני:

- מבוא לשייט וימאות:
- כלי השייט השונים- הכרה.
- מבנה כלי השייט.
- מטאורולוגיה בסיסית- משטר רוחות וגלים.
- אופטימיסט- הכרה מעמיקה (חלקים, היסטוריה ותיאוריה).
- חבלים וקשרים (בנוסף לשיעור העיוני שיעורי קשר מעשיים).
- ימאות מתקדמת- עוגנים, מפרשנות ומצבי שייט מתקדמים.
- מפרשנות- מרמת הבסיס עד "מיצופים" ודרך הכרה מלאה עד לשליטה מעשית.
- מצבי חירום בים והצלה.
- ניווט עיוני – הכרת המצפן והתמצאות בים.

#### מרכיב הציון העיוני:

- |     |               |
|-----|---------------|
| 20% | - בחנים       |
| 70% | - מבחנים      |
| 10% | - הערכת המורה |

## מעשי :

- חתירה בסנונית.
- חתירה בקיאקים (יחידים וזוגיים).
- שייט בסירת אופטימיסט.
- שייט בסנונית מפרש.
- גלשני רוח.
- גלשני גלים.
- שייט במסלול מתקדם.
- הרכבה ופירוק של מפרשיות שונות (אופטימיסט וסנונית).

## מרכיבי הציון המעשי :

- בחנים 40%
- מבחנים 40%
- הערכת המורה 20%

## מרכיבי הציון הכללי :

- ציון עיוני 35%
- ציון מעשי 45%
- הערכת הצוות 20%
- 

## דרכי ההוראה :

- הרצאות וסרטים מקצועיים
- שיעורים מעשיים בים (מרכז עירוני ימי הרצליה)
- ימי הפלגה
- השתתפות בארגון תחרויות

## חובות התלמיד :

- נוכחות מלאה בשיעורים
- הגשת עבודות
- מעבר המבחנים
- השתתפות בחלק המעשי בים
- ציוד חובה לשיעור מעשי :

כובע, קרם הגנה, בקבוק שתיה, בגדים להחלפה, נעליים או סנדלים (לא כפכפים).