



טופס סטאז' - מדריכי שחייה

שם _____ אגמית _____ ת.ז. _____

לצורך סיום קורס מדריכי שחייה :
 12 שיעורי תצפיות על שיעורים
 12 שיעורים במים

יש למלא את הטופס לאחר כל שיעור בסיום הסטאז' יש להעביר ל romina@swimming.co.il

1. טופס זה חתום ומלא
2. תעודת עזרה ראשונה בתוקף

<p>מטרת השיעור: חיזוק חגורת כתפיים, עבודה על נשימה גיל הילדים: חמישה ילדים, בגילאי 5-7 דגיגים שם המדריך: מוטי</p>	<p>1</p>
<p>תקציר השיעור</p> <p>*ידיים במעגל, מוטי מברך לשלום ומספר פעמים מכניסים יחד ראש, עם בועות. * 2 בריכות- עם בננה מתחת לבית השחי, חץ בידיים, ראש מחוץ למים, רגליים בחתירה עם סנפירים. תוך כדי מלווה ומתקן במידת הצורך (מותח חץ)- בסיומן מעודד שואל איך היה? * חץ בידיים מעל המים, רגליים סנפירים בחתירה חצי בריכה הלך ושוב. * 2 בריכות- קרש בידיים ישרות, ראש בין הידיים, רגליים סנפירים. * הדגמה של המדריך- ראש במים חץ בידיים, רגליים חתירה עד למדריך. כל אחד בתורו- חלק מהילדים התקשו לשכב על הבטן ולהכניס ראש למים עם חץ, המדריך ניגש לכל אחד והוביל את התנועה. *ידיים חץ, ראש בין הידיים במים, רגליים חתירה עם סנפירים- עם בננה מתחת לבית השחי. * משחק- המדריך זורק חישוקים במים והילדים צוללים להביא. חישוק לכל ילד- נותן הזדמנות גם למי שלא "זריז" לצלול לחישוק שנקבע לו מראש. *משחק- "הנחש בא"- המדריך מחזיק בננה, כשמעביר מעל פני המים, הילדים צוללים, שהבננה לא תיגע בראשם, המדריך מעביר את הבננה מתחת לרגליהם, הילדים צריכים לקפוץ מעל הבננה. *משחק- מדריך מחזיק 3-4 בננות, ילדים מחזיקים בננות בקצה השני, מדריך מושך אותם לאורך הבריכה. הילדים צריכים להישאר עם ידיים מתוחות ולא ליפול מהאחיזה.</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? המעגל בבועות בפתיחת השיעור- יוצר חיבור נחמד בין חברי הקבוצה האם היה משהו קשה ? / קל? לראות את הקושי של הילדים לשכב על הבטן עם ראש בין הידיים, בתוך המים. מאתגר עבור כמה מהילדים, עוד כמה שיעורים- תרגילים כמו האחיזה</p>	



בבננה במשחק, ידיים חץ עם בננה מתחת לבית השחי, יחזקו אותם.	
מה למדתי מהשיעור? להגיע עם "מחסן" משחקים רחב שיענה על המטרה	

מטרת השיעור : ידיים חתירה, שילוב נשימה גיל הילדים : שישה ילדים, גילאי 6-7 צפרדעים שם המדריך : גיא	2
תקציר השיעור *מדריך מברך לשלום *2 בריכות חזה מלא 2- מהילדים עם בננה מתחת לבית השחי *2 בריכות רגליים חתירה עם סנפירים, ידיים חזה. * מדריך מדגים תרגיל- 4 בריכות, על הצד, רגליים חתירה עם סנפירים, יד ישרה על משקולת, יד שנייה צמודה לירך, ראש נשאר במים צמוד לכתף – נשימה לצד. מדריך מוביל ומתקן במידת הצורך (מסדר ראש על הכתף) * 2 בריכות, רגליים חתירה עם סנפירים, שתי ידיים ישרות על המשקולת נשימה קדימה. *מדריך מדגים – על הגב, שתי ידיים 90 מעלות ישרות מעל המים, רגליים חתירה בלי סנפירים. תרגיל קשה. *יד ישרה על המשקולת, יד שנייה חותרת (עיגול מעל הראש) ונוגעת בצד החיצוני של המשקולת, נשימה. רגליים חתירה. כל בריכה מחליפים יד. מדריך כל הזמן מוביל ומתקן תנועה *משחק- משקולת 1 ק"ג, כל אחד בתורו צולל להביא	
מה היה מעניין בשיעור ? / לראות את ההבדל בין הדגים לצפרדעים האם היה משהו קשה ? / קל? תרגיל שחיייה על הגב עם הידיים ישרות היה קשה עבור רוב הילדים. אולי היה אפשר להקל עליהם אם היו עובדים עם סנפירים?	
מה למדתי מהשיעור- מדריך חייב להיות כל הזמן במים להתקדם עם הילדים במים ולעקוב ולתקן כל אחד בשקט במידת הצורך	

מטרת השיעור : חיזוק חגורת כתפיים, ידיים חץ גיל הילדים : 2 ילדים (1+) גילאי 5, דגים שם המדריך : מוטי	3
תקציר השיעור *ילדים יושבים על שפת הבריכה, מדריך מברך לשלום ועוזר עם סנפירים. *משחקי צלילה ובועות- חישוב טובע במים, להביא כשהראש בתוך המים, עמידה במים רק פנים נכנסות למים תוך הוצאת בועות. (אחד הילדים יותר חושש עם הכנסת הפנים למים). מדריך מתעניין- איך היה לכם? *רגליים חתירה עם סנפירים, ידיים חץ עד למדריך.	



<p>*ילד נוסף מגיע באיחור אימו במים בשחיית פעוטות עם אחיו, האמא מציעה לו שיצפה בלי להשתתף אם לא רוצה. המדריך מצרף אותו, הילד לא כל כך רוצה להשתתף וצופה מן הצד. בינתיים...</p> <p>*חצי בריכה הלך ושוב- ידיים ישרות על הקרש, ראש במים, להוציא בועות, רגליים חתירה עם סנפירים.</p> <p>*משחק צלילה- לעשות בועות ולהביא חישוקים מוטבעים, הילד "מהצד" משתתף במשחק וצולל להביא חישוקים.</p> <p>*2 בריכות- ידיים חץ בננה מתחת לבית שחי, רגלים עם סנפירים, חתירה- כולם משתתפים</p> <p>*2 בריכות- הליכת זיקית על החבל המפריד בין המסלולים, אחד הילדים חושש ליפול אחרי בריכה אחת, המדריך מוביל אותו בחץ ידיים ישרות ראש בין הידיים מוציא בועות, רגליים חתירה עם סנפירים.</p> <p>*משחק- מזרון, ילדים שוכבים על המזרון, מדריך הופך את המזרון. ילדים רצים על המזרון וקופצים למים.</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? 3 ילדים בשיעור, נראה אידאלי, היה זמן לשים לב לכל אחד. האם היה משהו קשה /? קל? נראה יותר קל לעבוד רק עם שלושה ילדים, אחד הילדים יותר חושש מהכנסת הפנים למים, ונתן לו את הזמן להתרגל ולשחק בבועות לכל אורך השיעור. תוך כדי עידוד.</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור- אהבתי שהמדריך לא דחק בילד המאחר שלא רצה להשתתף בתחילה, ותוך כדי משחק הכניס אותו לפעילות</p>	

<p>מטרת השיעור : ידיים חזה, רגליים חזה תרגול נשימה גיל הילדים: 5-7 שלושה ילדים, צפרדעים שם המדריך: גיא</p>	4
<p>תקציר השיעור- *רגליים חזה, ידיים חזה- עם בננה מתחת לבית שחי *שחייה על הגב-בננה מתחת לראש, אזניים במים, ידיים אווזות בבננה, רגליים חזה. ילד שמתקשה המדריך משעין את ראשו על כתפו והולך איתו לאחור- מוביל תנועה, מקפיד שברכיים לא יצאו מהמים. *ידיים על הקרש, ראש מעל המים, בננה מתחת לאגן, מדריך מדגים רגליים חזה. מעודד ומחזק. *ידיים חזה, רגליים חזה עם בננה מתחת לבית שחי. *רגליים חתירה, ידיים חזה, עם נשימה בלי בננה, <u>נראה קשה</u>. * ידיים על המשקולת, רגליים חתירה ראש בין הידיים</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? העבודה על הרגליים חזה, מאתגרת מאוד מבחינת קאורדינציה, ודורשת הרבה תרגול, גם על יבש. האם היה משהו קשה /? קל? הייתי מתעכבת יותר על המעבר לנשימה בספירה של 3,</p>	



<p>חוזרת לתרגיל הראשון עם הבננה, והקפדה על תנועת העיגולים בידיים, בשילוב הנשימה ורגליים חזה.</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור- סגנון חזה מאתגר (גם אותי), ודוקא מאפשר ריבוי של תרגילים מגוונים כדי לפרק את התנועות ולהבהיר אותן לשחיין. בהובלת המדריך! השחייה על הגב עם הבננה מתחת לראש מדגימה היטב את הרגליים חזה עם הקפדה על ברכיים בתוך המים.</p>	

<p>מטרת השיעור : חיזוק חגורת כתפיים, עבודה על חץ וראש למטה גיל הילדים: ארבע בנות, גיל 5 דגיגים שם המדריך : מוטי</p>	5
<p>תקציר השיעור בנות יושבות על שפת הבריכה, מדריך מברך ונועל להן סנפירים. רגליים ישרות בנות בועטות במים. *ידיים ישרות על הקרש ראש בין הידיים רגליים חתירה. מדריך מעודד שואל למי היה קשה? *ידיים ישרות על הקרש, ראש בין הידיים בננה מתחת לבית שחי. *ידיים חץ, בננה מתחת לבית שחי, רגליים חתירה, ראש בין הידיים עד למדריך, חצי בריכה- מוביל תנועה. *מדריך מוביל ומדריך כל אחת- בננה מתחת לבית שחי, מדגים עיגול ידיים לחזה- בנות חוזרות עד למדריך. משחק- זורק חישוקים למים, צוללות להביא. מגלשה על מזרון, משפת הבריכה גולשות על הישבן ועל הבטן.</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? הרבה משחק, וכיף- בנות שמחות לנסות ומעודדות מהמדריך ומהחברות לקבוצה האם היה משהו קשה /? קל? קשה לעבור לידיים חזה, לחלקן נטייה להעביר ידיים כמו "כלב" או עיגול גדול מידי שמקשה עליהן.</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור- מדריך נוגע בתנועה ועובר אחת אחת כדי להדגים את התנועה הנכונה. הייתי מדגימה עוד על יבש את תנועת הידיים בתחילת השיעור ותוך כדי משחק.</p>	

<p>מטרת השיעור : תרגול נשימה לסגנון חתירה ועבודת ידיים חתירה. גיל הילדים: שבעה ילדים, גיל 8-9 סרדינים שם המדריך: גיא</p>	6
<p>תקציר השיעור- * 4 בריכות חזה מלא עם בננה, ילד אחד לא משתתף פונה כל הזמן לאמא שלו שלא נוח לו</p>	



<p>ולא נעים לו עם הבננה. האמא מנסה לעודד, לאחר כמה דקות-מדריך מציע לו משקולת במקום בננה. אמא יוצאת ממחתם הבריכה, ילד שוחה</p> <p>* 2 בריכות גב חתירה</p> <p>* אחרי הדגמה והובלה של המדריך, 2 בריכות חתירה</p> <p>* מדריך מדגים- רגליים סנפירים, בזמן נשימה אוזן לא עוזבת את הכתף, ידיים על המשקולת, רגליים חתירה. נשימה על הצד עם יד בעיגול נוגעת במשקולת- כל בריכה מחליפים יד. 6 בריכות</p> <p>* יד על המשקולת- שוחים על הצד, רגליים סנפירים בחתירה, יד אחת על הירך, יד שנייה מכופפת מעל הראש בצורת ר, בחזרה אותה יד שהייתה מכופפת עובדת חתירה, מדריך מדגיש- ראש מונח על הכתף</p> <p>* 4 בריכות חתירה מלא</p> <p>* 4 בריכות על הגב- רגליים חתירה, שתי ידיים יחד בעיגולים מעל הראש- נראה קשה</p> <p>* 4 בריכות חזה, הקפדה על חץ, רגליים חזה, ידיים חזה</p> <p>* משחק- נעמדים עם הידיים על שפת הבריכה, ומתקדמים לאורך הבריכה עם הידיים, חוזרים בחתירה הכי מהר.</p> <p>* שחרור- בריכה גב, בריכה חזה.</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? הפער בין הדגיגים, צפרדעים לסרדינים היום- משמעותי. הדגש על קאורדינציה, נראה שהמדריך מגוון מאוד את השיעור על אף עומסו.</p> <p>האם היה משהו קשה ? / קל? נראה שיעור לא קל לסרדינים, גם מבחינת אורכו וגם המעברים בין הסגנונות</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור מאוד חשוב הגיוון בשיעור ושהמדריך כל הזמן היה באמצע הבריכה מעודד, מוביל, מתקן.</p> <p>* אמרתי לאמא שזה היה רעיון טוב שהיא יצאה מהמתחם, שהילד עבד מאוד יפה גם בלעדיה ושהמדריך הסתדר איתו מצוין. הסכימה 3 איתי שהילד כל הזמן צריך את האישור שלה, והיא עובדת על "לשחרר"</p>	
<p>מטרת השיעור : עבודה על סגנון חזה- חיזוק ידיים ורגליים</p> <p>גיל הילדים: 3 ילדים בני 5-6</p> <p>שם המדריך: גיא</p>	7
<p>תקציר השיעור-</p> <p>* 3 בריכות בננה מתחת לבית שחי, ידיים על הקרש, סנטר על הקרש, רגליים חזה</p> <p>* 2 בריכות על הגב, ראש נשען על הבננה, רגליים חזה, דגש ברכיים לא יוצאות מהמים, מדריך מדגים ומתקן.</p> <p>* 2 בריכות חזה מלא- ידיים עיגול, רגליים עיגול נשימה עם בננה מתחת לבית שחי. מדריך מדגים- מתקן ומוביל תנועה על הילד במידת הצורך.</p> <p>* 2 בריכות רגליים סנפירים, ידיים חזה, בננה מתחת לבית שחי, ראש מחוץ למים.</p> <p>* רגליים חתירה עם סנפירים, ידיים חזה. בננה מתחת לחזה. מדריך מדגיש חץ(גם בנים מנסים ראש במים)</p>	



<p>בריקה- בלי בננה, משתוללים, מגיעים לצד השני איך שרוצים (משפריצים מים לכל הכיוונים -ילדים שמחים). *פעמיים- שחיית חזה למדריך 3-4 מטרים ללא אביזרים רק משקפת.</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? אחת הבנות בשיעור יותר מתקדמת, המדריך נותן לה דגשים והיא שוחה בקצב המתאים לה בשילוב נשימה. האם היה משהו קשה ? / קל?</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור- בגלל הקאורדינציה הנדרשת לסגנון שחייה זה, חשוב לפרק את התנועות ולעבוד כל פעם על חלק אחר.</p>	

<p>מטרת השיעור: עבודה על חגורת כתפיים, חץ ונשימה גיל הילדים : 5 שם המדריך: מוטי</p>	8
<p>תקציר השיעור- *(ילד אחד חדש מצטרף לקבוצה, יושב על שפת הבריכה- אבא שלו במים בקבוצת פעוטות עם אחיו הצעיר) *ארבע פעמים, חצי בריכה – רגליים סנפירים , בננה בית שחי, ידיים ישרות על הקרש מוציאים ראש לנשימה. *רגליים סנפירים, בננה מתחת לבית שחי, ידיים חץ, מי שמרגיש שהוא יכול להכניס מכניס ראש למים. (ילד חדש עדיין בצד לא משתתף). *מדריך מדגים בעמידה "זזו מים", שוחים פעמיים חצי בריכה רגליים עם סנפירים, ידיים "זזו מים" *חץ ראש במים, רגליים סנפירים עד המדריך 3-4 מטרים.(לחלק קשה חץ בלי אביזר) ידיים קרש, רגליים סנפירים, ראש במים-פעמיים *משחק- חישוקים, מדריך זורק למים, ילדים צוללים להביא תוך כדי להוציא בועות מהאף (ילד בצד עבר לאבא שלו ואחיו) *פעמיים חצי בריכה- בננה מתחת לבית שחי, רגליים חזה עם סנפירים עגולים בידיים משחק- מזרון כחול, רצים וקופצים למים, ילדים שוכבים על הבטן ואוחזים במזרון, מדריך מרים מזרון ל90 מעלות מנסה להפוך את הילדים. חלקם לא נופלים.</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? האם היה משהו קשה ? / קל? לחלק מהילדים קשה המעבר לחץ ללא אביזר מציף כמו קרש או בננה.</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור- הסתגלות של ילד חדש לקבוצה קיימת לוקחת זמן, מבינה שהבחירה הייתה לא להלחץ, ולתת לילד את הזמן שלו. לא בטוחה שהייתה נהגת בצורה דומה- יכול להיות שהייתי מנסה לשלב אותו במשחק? לא יודעת...</p>	

9	<p>מטרת השיעור : גיל הילדים : חמישה ילדים בני 5-6 שם המדריך : מוטי</p>
	<p>תקציר השיעור חצי בריכה- רגליים סנפירים, בחצירה, ידיים על הקרש, ראש במים. מדריך מדגים, מסביר ומתקן * חצי בריכה מדריך מוביל תנועה- מתקן ילדים שלא מכניסים ראש למים * חצי בריכה עם בננה מתחת לבית שחי, רגליים סנפירים- חץ גבוה בידיים. * משוב-מדריך שואל את הילדים איך היה להם ומבטיח שאם יעבדו יפה יהיה הרבה זמן לשחק. * חץ בידיים, ראש במים, רגליים סנפירים עם בננה- מתרגלים "זוזו מים" וחזרה לחץ * חצי בריכה, "הליכת חתול" על החבל המפריד בין המסלולים, התקדמות רק עם הידים, שוכבים על הבטן. * שוחים למדריך 3-4 מטרים, חץ ראש במים, רגליים חתירה עם סנפירים, כל אחד בתורו. * מורידים סנפירים- משחק- צוללים להביא חישוקים, רצים על המזרון הכחול וקופצים למים.</p>
	<p>מה היה מעניין בשיעור ? אחת הבנות מתעייפת קצת, מדריך מצי לה לקבל חיזוק כוח מאבא, היא רצה אליו וחוזרת לשחק. האם היה משהו קשה ? / קל? אחת הבנות קטנה פיזית, הבננה מרימה פלג גוף עליון, קשה לה להוריד ולהרים את הראש בגלל הבננה- המדריך עוזר ומכוון תנועה. מוריד מעט את הבננה לכיוון הבטן.</p>
	<p>מה למדתי מהשיעור? חשובה התקשורת עם ההורים גם במהלך השיעור שיהיו זמינים למקרה הצורך</p>

10	<p>מטרת השיעור : חיזוק סגנון חתירה- עבודה על גריפה ומתיחה ומנח ראש. גיל הילדים : תשעה ילדים בני 8-9 שם המדריך : גיא</p>
	<p>תקציר השיעור- מדריך מחוץ למים * לחימום ארבע בריכות חזה או חתירה לבחירה * 8 פעמים- בריכה חתירה רק יד ימין חותרת, חזרה רק שמאל חותרת. דגשים של המדריך-</p>



<p>אוזן צמודה לכתף, נשימה על הצד. מי שמתקשה יד ישרה על המשקולת, יד שנייה חותרת עד לירך נשימה על הצד. *8 פעמים חתירה מלא עם סנפירים *מדריך מדגים מחוץ למים- 4 פעמים יד ישרה על המשקולת, אוזן על הכתף, יד שנייה על הירך נשימה על הצד. שחייה על הצד בחזור מחליפים יד. *מדריך מדגים מחוץ למים- 4 פעמים יד ישרה על המשקולת, ראש במים, רגליים חתירה. כל 3 שניות, נשימה הצידה שושב ראש במים. *4 פעמים, יד שירה על המשקולת, יד שניה חותרת מגובה המשקולת לירך * 4 פעמים חתירה מלא, נותן דגשים למנח נשימה ומתיחה של היד, רגליים סנפירים * 2 פעמים, יושבים על בננה, ידיים בעיגולים רחוק מהגוף בחזרה ידיים מבחוץ לקרוב ומתקדמים אחורה.</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? שיעור של 45 דקות, ילדים גדולים- כבר נראה יותר כמו אימון שחייה האם היה משהו קשה ? / קל?</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור</p>	

<p>מטרת השיעור : גיל הילדים : שישה ילדים בני 10-11 שם המדריך : גיא</p>	<p>11</p>
<p>תקציר השיעור- מדריך מחוץ למים *8 פעמים חתירה מלא בלי סנפירים *8 פעמים חזה מלא *מדריך מדגים- יד ישרה על משקולת, יד שנייה חותרת, רגליים חתירה ללא סנפירים, נשימה כל שתי תנועות 8 פעמים *מדריך מדגים- 3 תנועות חתירה, נשימה ומתהפכים על הגב, 3 תנועות ומתהפכים על הבטן. 6 פעמים. *מדריך מדגים- תרגול חזה. פעם ידיים חזה, פעמים רגליים חזה, נשימה. חזרה חזה מלא. * על הגב ידיים קלאסי, רגליים חתירה 3 תנועות וחזרה לבטן, 3 תנועות חתירה ומתהפכים על הגב.</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? האם היה משהו קשה ? / קל? תרגיל ראשון, יד אחת חותרת ללא סנפירים , קשה מאוד.</p>	



<p>מה למדתי מהשיעור- הגדולים יותר מגיעים לאימונים לשיפור סגנון והתחזקות גם בסיבולת</p>	
<p>מטרת השיעור : הפרדת תנועה ידיים חזה, התחלת תרגול רגליים חזה גיל הילדים: 3 ילדים בני 5-6 דגיגים שם המדריך: מורן</p>	12
<p>תקציר השיעור- *תזכורת בועות בועות בועות. *חצי בריכה לכיוון המדריכה, רגליים עם סנפירים, ידיים בחץ, להוציא בועות, לקחת נשימה עיגול בידיים וחזרה לחץ כל אחד מלווה המדריכה בנפרד עם הדגשים להם הוא זקוק. *שחייה 5-6 מטרים, עבודה עם כל אחד על חץ, עגול, נשימה וחזרה לחץ *חצי בריכה עד למדריכה, תרגיל חדש בלי סנפירים- רגליים לקפל, לפתוח לסגור, ידיים חץ לפתוח עיגול בידיים לנשימה. *מדריכה מובילה תנועה, מדגימה ונוגעת בכולם כדי לחדד את התנועה. *הליכת זיקית על החבל המפריד בין המסלולים. משחק- אחיזה בחבל וקפיצה למים מהקיר.</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? האם היה משהו קשה /? קל? 3 ילדים ברמות שונות, קשה לתפעל כל אחד עם היכולות שלו</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור</p>	

<p>מטרת השיעור : התחלת עבודת רגליים פרפר- דולפין גיל הילדים: 4:בני 7-10 שם המדריך: רוני</p>	13
<p>תקציר השיעור- *חימום ארבע בריכות חזה, ארבע בריכות חתירה *ארבע בריכות "ביסלי"- (3תנועות חתירה, מתהפכים 3 תנועות על הגב) *נמר – הליכה עם הידיים על החבל המפריד בין המסלולים</p>	



<p>*הדגמה של המדריכה לתנועת הדולפין בעמידה על הקיר- חץ שחיינים, ראש במים, רגליים עם סנפירים. 6 בריכות כל 3 תנועות ראש יוצא "זוזו מים". מדריכה עוברת מובילה ומתקנת *הדגמה של המדריכה לתנועות ידיים פרפר. שתי בריכות פרפר בידיים-דגש הרמת ידיים מעל המים. *משחק 1,2,3 דג מלוח</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? אהבתי את העובדה שבזכות אחת הבנות שהצטרפה לא מזמן לקבוצה, כל הקבוצה חוזרת אחורה, ועובדת יחד על טכניקה. האם היה משהו קשה ? / קל? תנועת הידיים קשה, הילדים חותכים את המים (עוברים באמצע לחזה) חלקם לא מצליחים להרים את הידיים מעל המים.</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור- לימוד תנועת הדולפין מחייב תרגול תרגול תרגול.</p>	
<p>מטרת השיעור: התחלת רגליים חזה גיל הילדים: שני ילדים בני 5-6 שם המדריך: מורן</p>	14
<p>תקציר השיעור- *חצאי בריכה שוחים למדריכה ידיים חץ, רגליים חתירה, מדריכה מותחת ידיים, מובילה ומתקנת *חיזוק חגורת כתפיים- "נמר" על החבל המפריד בין המסלולים *תרגול רגליים חזה- חץ, ראש במים- לוקחים אויר זוזו מים</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? האם היה משהו קשה ? / קל? 2? ילדים ברמות שונות (ילד אחד זה שיעור שני), מאפשר זמן לכל ילד בנפרד על אף האתגר בו שניהם ברמות שונות וההתקדמות שלהם בקצב אחר. (אחד דגיגים אחד כמעט צפרדעים)</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור- קשה ל"דגיג" לשמור חץ ידיים ישרות לאורך זמן, מכופף מרפקים ושוקע. מדריכה מותחת ידיים כל הזמן, ומאפשרת מרחקים קצרים יותר- כדי שיחווה יותר הצלחות, עידוד ונגיעה בילד מקדמת אותו.</p>	

15	<p>מטרת השיעור : התחלת חתירה גיל הילדים : שני ילדים בני 8 (כנראה אחד על הרצף האוטוסיטי השני עם הפרעות קשב והיפראקטיבי) שם המדריך: רוני</p>
	<p>תקציר השיעור-חימום 4 בריכות חזה רגליים סנפירים, חץ ידיים ישרות, רגליים חתירה סופרמן- יד ישרה על המשקולת, רגליים סנפירים, ראש במים, חזרה יד שנייה. משחק חישוקים – כל ילד צולל להביא את החישוקים שלו.</p>
	<p>מה היה מעניין בשיעור ? ילד אחד מאבד קשב, וצולל כל הזמן, מדריכה נוגעת- יוצרת קשר עין כדי להביאו להקשבה. כל הזמן "בורח" במחשבות שלו ועסוק בדברים אחרים. מצריך המון סבלנות. ילד שני שקט מאוד, מצריך הדגמה "רטובה", ברגע שרואה את התנועה מול העיניים מבין אותה ועושה. האם היה משהו קשה ? / קל? לא יודעת אם קשה אבל מצריך הרבה סבלנות בעיקר הילד עם הקושי בהקשבה והסחות הדעת.</p>
	<p>מה למדתי מהשיעור- סבלנות</p>

16	<p>מטרת השיעור : חיזוק חגורת כתפיים ועבודה על חץ גיל הילדים : 5-6 דגיגים שם המדריך: מוטי</p>
	<p>תקציר השיעור המדריך עוזר לנעול סנפירים, תוך כדי שואל לשלום הילדים ומציג אותי בפניהם. ארבעה ילדים שלאחד מהם זה השיעור השני, עדיין חושש להכניס את כל הראש למים. מתחילים עם בננה, וקורש רגליים חתירה ראש מעל המים, לאחר מכן אותו תרגיל אך בלי הקורש. מדריך מזכיר הוצאת בועות. תרגולים חוזרים לחצי בריכה חץ נעול, ראש מעל המים וראש בתוך המים. הליכת חתול על החבל המפריד בין המסלולים, עד לקצה הבריכה. תרגול שחיית חץ רגליים חתירה עם סנפירים ללא בננה עד למדריך. מדריך מוביל ומדגים. אחד הילדים מרגיש מאוד לא בנוח בצד העמוק... מחזיק כל הזמן בקיר. מבקש לא לעזוב אותו, נותן אמון במדריך שמוביל את החץ. מזכירים לילד החדש שגם בלי להכניס את כל הראש- מכניס סנטר ומוציא בועות. ניסיון ראשון לקבוצה- חץ רגליים חתירה ללא סנפירים... חלק חוששים. חלק שוקעים ברגליים, מדריך עוזר כל הזמן. מעודדים על ההתנסות. משחק בנדנדה. ילד שלא רוצה לקפוץ בנדנדה צולל ברדודים להביא חישוקים.</p>
	<p>מה היה מעניין בשיעור ? מדריך מרבה לעודד, השחיינים סומכים עליו ונותנים בו אמון. לא מלחץ נותן לילד את המילה שלו, עד שלא תהיה מוכן להכניס את הראש לא נכניס. האם היה משהו קשה ? / קל? השקיעה של הרגליים כשמורידים להם סנפירים</p>
	<p>מה למדתי מהשיעור- האמון החשוב בין הילד למדריך</p>



מטרת השיעור : חיזוק חגורת כתפיים, עבודה על חץ גיל הילדים : 5-6 דגיגים שם המדריך: מוטי	17
תקציר השיעור מדריך שואל לשלומם ועוזר לנעול סנפירים, שחייה עם קרש ובננה, ראש מחוץ למים רגליים חתירה, שוב בלי הקרש רק עם הבננה. פעם ראש במים ופעם ראש מחוץ למים. חץ נעול ראש במים, רגליים חתירה, עיגול בידיים, חזרה לחץ לספור עד 3 הליכת "חתול" דגש על הישענות בידיים ישרות על החבל. משחק צלילות להביא חשיוקים, ונדנדה.	
מה היה מעניין בשיעור ? ילדים הרבה פעמים הופכים תרגיל לתחרות סמויה בינהם, צריך להזכיר להם שזה לא תחרות ויותר חשוב לעבוד מדויק בלי למהר האם היה משהו קשה ? / קל?	
מה למדתי מהשיעור	

מטרת השיעור : חיזוק חץ, ידיים חזה לפני המעבר ללימוד רגליים חזה בשיעור הבא גיל הילדים : 5-6 דגיגות שם המדריך: מוטי	18
תקציר השיעור בנות שמחות נועלות סנפירים, מדריך שואל לשלומן. בנות עם הרבה בטחון, שוחות 2 בריכות עם בננה, חץ בידיים, ראש בחוץ, רגליים חתירה ממשיכות עם בננה ראש במים, ראש יוצא לנשימה עיגול בידיים חזרה לחץ לספור עד 3 תרגול חוזר- מדריך מוביל את התנועה ומדגים. שוחות בלי בננה, רגליים סנפירים, חץ ראש במים, נשימה. משחק טבעות- מדריך מחביא לכל אחת ערימת טבעות במים לצלול להביא. מגלשה- גולשות על הבטן ראש מוביל, גולשות על הגב ראש מוביל. קופצות בחבל- דגש להחזיק את החבל כמה שיותר גבוה ולקפל רגליים לחזה.	
מה היה מעניין בשיעור ? שתי אחיות תאומות מייצרות תחרות בינהן האם היה משהו קשה ? / קל?	
מה למדתי מהשיעור- משחקים יכולים לענות על המטרה של חיזוק חגורת כתפיים והילדים שמחים	

מטרת השיעור : שיעור 8 west גיל הילדים : west מבוגרים שם המדריך: מוטי	19
---	----



<p>תקציר השיעור מדריך שואל לשלומם, מתרגש לקראת הטסט שחיית "כלב" עם סנפירים, דגש מתיחה של היד- נשימה במעבר לגב כל שלוש תנועות שחיית כלב, עם סנפיר על רגל אחת/ ואחר כך ברגל השנייה. מנח נשימה עם סנפירים, להוריד סנפיר אחד שוב מנח נשימה. על הגב חתירה כל 3 תנועות מתהפכים על הבטן 3 תנועות חתירה. שחיית חתירה ללא סנפירים הסבר על "המשולש הקדוש" לפני טסט 25 מטרים- זמן, מספר תנועות ודופק. נסיון ראשון לפני הטסט, מדריך מדגיש נשימה כל 3 תנועות והצפי לכמות התנועות בבריכה של 21 מטרים. בניסיון השני כולם הורידו תנועה פעם שלישית – ושחיית שחרור...</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור? עבודה עם המבוגרים נראית מאתגרת האם היה משהו קשה? / קל? המדריך מספיק לעבור ולגעת בכל אחד מהחברים בקבוצה, מתקן ומסביר שוב ושוב בהרבה סבלנות.</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור- לימוד מבוגרים מצריך מהשחיין למחוק מהראש את כל הידע שהיה לו בעבר על שחייה, שחיית ווסט מצריכה סבלנות, מדגיש להם שאין מה למהר, השחייה ברוגע תהיה מדויקת יותר.</p>	

<p>מטרת השיעור: אבחון להמשך אחרי סיום בקורס גיל הילדים: 6-7 שם המדריך: מוטי</p>	<p>20</p>
<p>תקציר השיעור שני אחים, מגיעים פעמיים בשבוע לשיעורים, לא בימים קבועים, כל פעם עם מדריך אחר. אחות כיתה א, אח בגן חובה. מדריך מתעניין בשלומם, משחקי בועות, צלילה, שחייה- חץ עם סנפירים ובננה. חץ עם סנפירים ללא בננה. ראש בין הידיים עיגול לנשימה רגליים סנפירים. הורדת סנפירים- ידיים חזה, רגליים חתירה. מנח רגליים חזה- מדריך מדגים, ומדגיש מנח רגליים מדויק. מדגים על האח בעוד האחות מסתכלת- מדגים על האחות בעוד האח מסתכל. מדריך מוביל תנועה. שוחים חזה מלא- עם דגשים לידיים חץ, ראש לנשימה, ורגליים.</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור? שני הילדים כמעט באותה רמה- עם קליטה והבנה גבוהה- כיף</p>	



<p>לעבוד איתם. האם היה משהו קשה /? קל? רגליים חזה- להוביל את התנועה כדי שלא יקפל רגליים לחזה, לחזור על כך מספר פעמים כדי לדייק את התנועה.</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור- כשהילדים לומדים עם כמה מדריכים במקביל, זה יוצר לעיתים בלבול כי כל מדריך מלמד אחרת. גם כדי לבנות אמון חשוב לדעת להתייחס לפחות בהתחלה עם אותו מדריך</p>	
<p>מטרת השיעור: חץ עם סנפירים ללא בננה עם נשימה גיל הילדים: ילדה אחת בת 7 שם המדריך: מוטי</p>	21
<p>תקציר השיעור הילדה הגיעה באיחור של רבע שעה, עבודה על חץ עם בננה רגליים סנפירים, חץ עם בננה, רגליים סנפירים ראש לנשימה – הקפדה על ידיים חזה תיזמון ראש לנשימה וחזרה לחץ.</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? ילדה מתקדמת, מדריך הציע להעביר לקבוצת צפרדעים, הילדה לא רוצה, מדריך מחמיא לה ומציע לה לעבור לקבוצת צפרדעים שהוא מדריך, היא מחייכת האם היה משהו קשה /? קל?</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור- גם ברבע שעה אפשר להספיק לא מעט</p>	
<p>מטרת השיעור : לימוד ווסט גיל הילדים : ילדה אחת בת 14 שם המדריך: מוטי</p>	22
<p>תקציר השיעור- נערה צעירה, עם היסטוריה של עקמת -מגיעה לשיעורי ווסט. התמקדות בחתירה, גב. מעט חזה חימום ארבע בריכות חזה, שתי בריכות עם סנפירים, כלב- דגש על המתיחה. בריכות מנח נשימה- רגליים עם סנפירים- שחייה על הצד יד אחת מתוחה אוזן על הכתף, יד שנייה על הירך. שחייה שלוש תנועות חתירה שלוש תנועות גב ושוב להתהפך. שחייה חתירה מלא . מדריך מדגיש טכניקה- מתיחה, ידיים רפויות, נשימה כל שלוש. אוחזת כדור קוצים בכל יד ושוחה שתי בריכות חתירה- מדריך מדגים ומסביר שהאחיזה בכדורים, תשפר את הגריפה שתבוא מהכתף ולא מהיד. קצת יותר קשה לביצוע אבל בהחלט מביא את התוצאה המבוקשת.</p>	
<p>מה היה מעניין בשיעור ? עבודה עם הגיל הזה מאוד מעניינת, מחייב הסברים ברורים ובוגרים. ברגע שמבינה את מטרת התרגיל עושה אותו טוב יותר. מדריך מחמיא ומפרגן</p>	



<p>(נזהר יותר במגע- חשוב!) האם היה משהו קשה /? קל?</p>	
<p>מה למדתי מהשיעור- עבודה כיפית עם מישהו שמבין ומחייב הסבר להוראות, מביא לתוצאות טובות יותר.</p>	

הערות-היה מאוד נעים לעבוד עם מוטי, הוא בעל ידע וניסיון רב מאוד, ושמח לשתף את הידע שלו.