



## תוכנית להכשרת מדריכים באתלטיקה קלה

### מטרת התוכנית:

- לימוד ושיפור מיומנויות בסיסיות בתחום האתלטיקה קלה; כמו – כן, לימוד מיומנויות ספורטיביות מתקדמות יותר בתחום האתלטיקה קלה, בהתאם ליעדים ייחודיים ו/או להרכב קבוצת הלימוד;
- שיפור היכולת האישית במקצועות האתלטיקה קלה;
- הקניית ידע והבנה במיומנויות האתלטיקה קלה;
- לימוד ושיפור יכולת ההדרכה של מיומנויות אתלטיקה בסיסיות;
- לימוד חוקי התחרות באתלטיקה קלה; הקניית מיומנויות שיפוט בסיסיות;
- לימוד יסודות של ארגון הפעילות בתחום האתלטיקה (באימונים ובתחרויות פנימיות).
- התנסות בהדרכת אתלטיקה קלה.

### 1. תנאי קבלה לקורס :

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים של מינהל הספורט.

### 2. מבחני כניסה :

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

### מבחני גמר :

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:  
 - מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)  
 - מבחן מעשי (אימון המדריך).  
 ציון מעבר במבחן המעשי = 65 לפחות.  
 בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מדריך.  
 התעודה תינתן רק לאחר שהחניך השלים קורס מגיש עזרה ראשונה (בהיקף של 28 שעות, כפי שאושרה על ידי משרד הבריאות ומשרד התרבות והספורט) ושהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

### 3. תוכנית הלימודים כוללת 316 שעות כמפורט להלן:

א. מדעים / עיוני –	60 שעות .
ב. מעשי/ענפי –	218 שעות .
ג. עזרה ראשונה –	28 שעות .

### סה"כ : כ- 316 שעות

## הערות:

1. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים)
2. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות בה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה

## ב. תוכניות לימודים עיונית - סה"כ 60 שעות לימוד

### א'1 - אנטומיה (15 שעות)

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	מבנה גוף האדם – תאים, רקמות, מערכות	1
2	מבנה ותכונות הרקמות הבאות: סחוס, עצם, שריר, עצבים, עור, רצועה וגיד	2
2	המשך + טרמינולוגיה	3
2	מערכת המפרקים	4
2	מערכת הנשימה	5
2	מערכת לב וכלי דם	6
2	סקירת שלד ושריר כלליים	7
1	מבחן מסכם	8

### מקורות לימוד מומלצים:

1. צוות רכזי האנטומיה. (2002). "אנטומיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה.
2. שחר, מ. (2004). "אנטומיה של גוף האדם". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט.
3. Moore, K. (1997). "Clinically Oriented Anatomy". Williams & Wilkins.
4. Netter, F. (1990). "Atlas of Anatomy". Ciba. New Jersey.

## א'2 – פיזיולוגיה כללית ובמאמץ ( 15 שעות )

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
4	אספקת אנרגיה לפעילות גופנית – טיפוסים מאמץ, אדנוזין טרי פוספט, קריאטיין – פוספט	1
2	גליקוליזה ויצור חומצת חלב – תהליך הגליקוליזה, חומצת חלב כגורם מגביל, פינוי חומצת חלב	2
4	גליקוליזה ויצור חומצת חלב (המשך) – OBLA, קביעת OBLA, חשיבות ה-OBLA בספורט, התאוששות ממאמצים עצימים	3
2	תהליכים אירוביים – התהליך האירובי, הגליקוליזה, מעגל קרבס ושרשרת הנשימה	4
2	צריכת החמצן – במנוחה ובמאמץ, גרעון החמצן	5
1	מבחן מסכם	6

הערה: יש להדגיש את ההבדלים הפיזיולוגיים (אם ישנם) בין נשים לגברים בכל הנושאים לעיל.

מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר שגיא, ד., פרנקל, י. (2002). "פיזיולוגיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
2. רוטשטיין, א. (1992). "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
3. Bar-Or, O. (Ed.). (1996). "The Child and Adolescent Athlete". Blackwell Science. Oxford.

## א'3 – תורת האימון - מבוא ( 15 שעות )

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	מבוא לכושר גופני מרכיבי יכולת גופנית וקואורדינטיבית	1
2	כושר גופני וקואורדינציה (כלליים וייחודיים)	2
2	שיטות להקניית יכולת גופנית וקואורדינטיבית באימון	3
2	שיטות ואמצעים לפיתוח יכולת גופנית וקואורדינטיבית	4
2	החימום ויכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית	5
2	אמצעים לשיפור יכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית וייחודית	6
2	אמצעים לשיפור יכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית וייחודית	7
1	מבחן מסכם	8

\*יש להתייחס לנשים/ילדות במהלך הלימוד של נושאים אלו.

מקורות לימוד מומלצים:

1. "מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א'". (1998). ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט, נתניה.
2. גילעד, ע., שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
3. שלו, ר. (1990). "אימון הקואורדינציה בגיל הילדות". מתוך סדרת המאמרים "אימון ילדים". החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט.
4. שלו, ר. (2002). "תורת האימון – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.

**א'4 – מבוא לפסיכולוגיה של הספורט ( 15 שעות )**

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	על הקשר שבין המדריך/ה לבין הספורטאית (עבודה של בניים עם בנות)	1
2	גישות בהביוריסטיות והקשרן לספורט	2
4	גישות דינמיות והקשרן לספורט	3
2	מוטיבציה של ילדים להשתתפות בספורט והסיבות לנשירה	4
2	מעורבות הורים בספורט	5
2	הפסיכולוגיה של גיל ההתבגרות (בנים/בנות)	6
1	מבחן מסכם	7

מקורות לימוד מומלצים:

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. בר-אלי, מ. ויינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
3. בר-אלי, מ. ויינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק ב'. מכון וינגייט. נתניה.
4. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה ינתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

**3. תוכנית לימודים ענפית/מעשית - 218 שעות**

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
6	<b>לימוד יסודות ריצה</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חימום כללי (ייחודי לריצות)</li> <li>• משחקי ריצה (כלליים לריצות)</li> <li>• לימוד ותרגול תרגילים ספציפיים לריצות, דגש על רצף ושטף בתנועות</li> </ul>	2 שעי עיוני +4 שעי מעשי.
	<b>לימוד ושיפור יסודות ריצה</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• סוגי חימום כללי (ייחודי לריצות);</li> <li>• משחקי ריצה (התאמה למטרות, קביעת חוקים, וכד')</li> <li>• שיפור השליטה בתרגילים הספציפיים לריצות שנלמדו, לימוד תרגילים חדשים; ארגון קבוצת התלמידים בחימום, עמדת מדריך, תדרוך, התאמת המשימות לרמת התלמידים ולתקופת הפעילות;</li> </ul>	
14	<b>ריצות בינוניות וארוכות</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חימום כללי וספציפי: אפשרויות גיוון והתאמה;</li> <li>• לימוד ותרגול טכניקת הריצה: לימוד הריצה בקבוצות לא מאורגנות, הערכת מקצב הריצה, שינוי מקצב הריצה וכד.</li> <li>• שיפור הזינוק הגבוה; לימוד טקטיקות זינוק וריצה;</li> <li>• לימוד ושיפור יכולת התרגול של קצבי ריצה לפי דופק;</li> <li>• ריצות שדה;</li> <li>• פארטלק;</li> <li>• שיפור הסבולת הכללית והספציפית; מדידה והערכה; דרכים לתכנון בסיסי; אמצעים ושיטות אימון בסיסיים; עמדת המדריך ושיפור תפקודו בריצות;</li> </ul>	4 עיוני +10 מעשי
18	<b>ריצות קצרות</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חימום כללי וספציפי: אפשרויות גיוון והתאמה;</li> <li>• התאמת משחקי ריצה לרמת התלמידים ולתקופת הפעילות;</li> <li>• שיפור טכניקת הריצה: תרגילים לשיפור אורך הצעד, תדירות הצעד, שטף ורצף בריצה וכד'.</li> <li>• שיפור יכולת ההאצה ושמירת המהירות;</li> <li>• שיפור הטכניקה ויכולת הביצוע של</li> </ul>	4 עיוני +14 מעשי

		<p>הזינוק הנמוך;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הריצה בקשת; זינוק נמוך בקשת;</li> <li>• שיפור סבולת המהירות;</li> <li>• מדידה והערכה;</li> <li>• דרכים לתכנון בסיסי; אמצעים ושיטות אימון בסיסיים;</li> </ul> <p>עמדת המדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול הריצות הקצרות;</p>	
4 עיוני +12 מעשי	16	<p><b>מרוצי שליחים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• התאמת החימום הכללי והספציפי;</li> <li>• לימוד משחקי שליחים והתאמתם לרמת התלמידים ולתקופת הפעילות;</li> <li>• לימוד ושיפור מיומנויות העברת המקל (מסירה תחתית); קביעת סימני הביניים; לימוד ושיפור תפקוד החניכים כמוסרים וכמקבלים;</li> <li>• לימוד ושיפור המסירה העילית;</li> <li>• לימוד ושיפור תזמון העברת המקל;</li> <li>• לימוד מיומנויות הצפייה של המדריך; אבחון שגיאות ותיקונן;</li> <li>• התאמת תפקידים והתאמת סימני ביניים; שיקולים בהרכבת קבוצת שליחים;</li> <li>• מדידה והערכה;</li> </ul> <p>דרכים לתכנון בסיסי; אמצעים ושיטות אימון בסיסיים; עמדת המדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול ריצות השליחים;</p>	5
4 עיוני +14 מעשי	18	<p><b>ריצת משוכות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• התאמת החימום; לימוד ושיפור תרגילים ספציפיים;</li> <li>• דרכים ואמצעים לשיפור היכולת הייחודית;</li> <li>• לימוד המקצב הנכון בריצה מעל מכשולים נמוכים ומעל משוכות מותאמות;</li> <li>• לימוד ושיפור המעבר מעל משוכות מותאמים (תרגול אישי ובזוגות, תרגול במקום ובתנועה, תרגול בצד המשוכה ומעליה);</li> <li>• שיפור המקצב הנכון בריצה בין המשוכות;</li> <li>• לימוד הזינוק והריצה למשוכה ראשונה;</li> <li>• שילוב המרכיבים שנלמדו; ריצות מעל 6-8 משוכות; שיפור הסבולת הייחודית;</li> <li>• הערכה ומדידה;</li> </ul> <p>דרכים לתכנון בסיסי; אמצעים ושיטות אימון בסיסיים; עמדת המדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול הריצה מעל המשוכות;</p>	6

מעשי	4	<p><b>לימוד יסודות הקפיצה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חימום כללי (ייחודי לקפיצות בכלל);</li> <li>• משחקי ניתורים (כלליים);</li> <li>• לימוד ותרגול תרגילים ספציפיים לקפיצות, דגש על רצף ושטף בתנועות; התאמת משחקי הניתורים לרמת התלמידים ולתקופת הפעלות;</li> <li>• שיפור היכולת הספציפית של התלמידים; שיפור יכולת הניתור ושל הכושר הגופני בכלל;</li> <li>• שיפור מיומנויות המדריך: עמדה, תדרוך, אבחון שגיאות אופייניות ותיקון; התייחסות לבודדים;</li> </ul>	7
4 עיוני 14+ מעשי	18	<p><b>קפיצה למרחק</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• התאמת החימום, לימוד ושיפור תרגילים ייחודיים לנושא;</li> <li>• דרכים ואמצעים לשיפור היכולת הספציפית;</li> <li>• הרחבת השליטה במשחקי תנועה ייחודיים;</li> <li>• לימוד הניתור; שיפור יכולת הניתור;</li> <li>• לימוד סגנון צעד</li> <li>• שיפור הניתור ולימוד הנחיתה; שיפור הזריזות והקואורדינציה;</li> <li>• שיפור השליטה על מצב הגוף במעוף;</li> <li>• שיפור סגנון צעד ולימוד סגנון הליכה ו/או מתוח;</li> <li>• לימוד והתאמה הדרגתית של ההרצה לרמתם ויכולתם של התלמידים;</li> <li>• הערכה ומדידה;</li> <li>• דרכים לתכנון בסיסי; אמצעים ושיטות אימון בסיסיים; עמדת המדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול הקפיצה למרחק;</li> </ul>	8
4 עיוני 14+ מעשי	18	<p><b>קפיצה לגובה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• התאמת החימום, לימוד ושיפור תרגילי העשרה ייחודיים; הרחבת השליטה במשחקי תנועה ייחודיים;</li> <li>• שיפור יסודות הניתור עם דגש על קפיצות אנכיות;</li> <li>• דרכים ואמצעים לשיפור היכולת הספציפית; שיפור הגמישות והזריזות; שיפור טכניקת הניתור;</li> <li>• תרגילים ספציפיים לניתור כולל לאחר הרצה בקשת;</li> <li>• לימוד ושיפור הסגנון הטבעי (מספרת);</li> <li>• לימוד ושיפור סגנון פוסבורי;</li> </ul>	9

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• הערכה ומדידה;</li> <li>• דרכים לתכנון בסיסי; אמצעים ושיטות אימון בסיסיים; עמדת המדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול הקפיצה למרחק;</li> </ul>	
4 עיוני +12 מעשי	12	<p><b>קפיצה משולשת (מהמקום או הרצה קצרה של 3-5 צעדים)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תרגול ושיפור החימום הספציפי ושל משחקי תנועה ייחודיים;</li> <li>• שיפור יסודות הניתור עם דגש על קפיצות אופקיות וניתורים רצופים;</li> <li>• שיפור הכישורים של החניכים בתחום הקפיצות בכלל ושל יכולת הניתור ושליטת במצב הגוף במעוף בפרט;</li> <li>• לימוד מרכיבי המיומנות ויישומם בקפיצה עם הרצה קצרה;</li> <li>• שיפור השליטה בטכניקת הקפיצה, ושיפור יכולת הניתור;</li> <li>• הערכה ומדידה;</li> </ul> <p>דרכים לתכנון בסיסי; אמצעים ושיטות אימון בסיסיים; עמדת המדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול הקפיצה המשולשת;</p>	10
מעשי	4	<p><b>מבוא לקפיצה במוט</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• משחקי קפיצה ספציפיים;</li> </ul> <p>לימוד האחיזה הנכונה, הסתגלות למוט; תרגילי אקרובטיקה; ניצול מכשירים באולם ההתעמלות; הרחבת הבסיס המוטורי של התלמידים;</p>	11
2 עיוני +4 מעשי	6	<p><b>לימוד יסודות הזריקה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חימום כללי (ייחודי לזריקות);</li> <li>• משחקי זריקות;</li> </ul> <p>לימוד ותרגול תרגילים ספציפיים לזריקות (דגש על מקצב, שטף בתנועה, שילוב כוחות לפי סדר רצוי, ועוד); שיפור יכולת הזריקה הספציפית של החניכים; שיפור מרכיבי הכושר הגופני הרלוונטיים לזריקות;</p>	12
2 עיוני +6 מעשי	8	<p><b>זריקת כדור הוקי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• לימוד ותרגול חימום ספציפי ומשחקי תנועה ייחודיים;</li> <li>• שיפור יסודות הזריקה עם דגש על טווחי התנועה, דיוק התנועה ומקצב התנועות בזריקות מסוג הטלות;</li> <li>• שיפור מרכיבי הכושר הייחודיים לזריקת כדור הוקי;</li> <li>• לימוד ושיפור אחיזת הכדור והזריקה מהמקום ועם הרצה קצרה (3-5 צעדים);</li> </ul>	13



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• לימוד הזריקה עם הרצה בינונית (7 - 9 צעדים);</li> <li>• מדידה והערכה;</li> <li>• דרכים לתכנון בסיסי; אמצעי אימון בסיסיים; עמדת המדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול הזריקות בכלל וזריקות ההוקי בפרט; אמצעי הבטיחות בעבודה;</li> </ul>	
4 עיוני +10 מעשי	14	<p><b>הדיפת כדור ברזל</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אמצעי בטיחות בלימוד הנושא בכלל ובבה"ס בפרט;</li> <li>• חימום ספציפי ולימוד תרגילים ייחודיים להדיפה;</li> <li>• דרכים ואמצעים לשיפור היכולת הספציפית של החניכים;</li> <li>• שיפור יסודות הזריקה עם דגש על הדיפות של חפצים; לימוד ושיפור תרגילים ייחודיים להדיפה שנלמדו;</li> <li>• תרגילי הסתגלות לכדור הברזל;</li> <li>• לימוד ושיפור אחיזת הכדור;</li> <li>• לימוד ושיפור ההדיפה מהמקום ועם גלישה צדית (פוקס);</li> <li>• לימוד ושיפור ההדיפה בסיגנון גבי (אוברין);</li> <li>• מדידה והערכה;</li> <li>• דרכים לתכנון בסיסי; אמצעי אימון בסיסיים; עמדת המדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול הזריקות בכלל וזריקות ההוקי בפרט; אמצעי הבטיחות בעבודה; דגש חוזר על אמצעי הבטיחות; התאמת משקלי הכדור לגילם ורמתם של התלמידים; חוקי התחרות;</li> </ul>	14
מעשי	8	<p><b>העשרה ושיפור יכולת הזריקה של החניכים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• זריקה של מכשירים שונים לכיוונים שונים; שיפור כישורי החניכים;</li> <li>• לימוד זריקות עם תנועות סיבוביות; שיפור הדיוק בזריקות;</li> <li>• לימוד בסיסי של הטלת כידון; הכנה לזריקת דיסקוס; הכנה ליידוי פטיש (עם כדור תלי);</li> </ul>	15
כיתה+ מעשי	34	<p><b>שיעורי העשרה מעשיים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ארגון והפקת תחרויות למתחילים: 8 שעות (4 שעות עיוני)</li> <li>- אימון מחזורי: 4 שעות;</li> <li>- פעילות בחדר כושר: 6 שעות;</li> <li>- א"ק באולם התעמלות: 6 שעות;</li> <li>- תחרות קרב – רב: 4 שעות;</li> <li>- אימון במים (בריכה): 4 שעות;</li> <li>- דרכי התאוששות: 2 שעות</li> </ul>	16
מעשי	10	<p><b>אימון המדריך – התנסות בהדרכה</b></p>	17

18	מבחנים	10	כיתה+ מעשי
	סה"כ שעות	218	

## ג- קורס עזרה ראשונה - 28 שעות

להלן תוכנית הכשרה למגיש עזרה ראשונה למדריכים ולמאמנים בספורט כפי שגובשה עם משרד הבריאות.

התוכנית כוללת 28 שעות כמפורט בהמשך.

\*\* מגיש עזרה ראשונה שעבר בהצלחה את הקורס, יידרש לעבור רענון חד יומי בן 6 ש' מידי שנתיים (את הרענון יש לעבור אחת לשנתיים מסיום הקורס) מדריכי ומאמני ספורט העובדים במגרשי ספורט גדולים, בעת תחרויות גדולות בהם מס' המשתתפים עולה על 200, יעברו הכשרה נוספת בת 4 ש', שימוש ותפעול על מכשיר ההחייאה. אין בתוכנית זו וההוראות המפורטות לעיל כדי לגרוע מהוראות כל דין.

### מטרת הקורס

רכישת ידע בסיסי בעזרה ראשונה עד להגעת דרג רפואי בכיר, החניך יהיה מסוגל להגיש ע"ר, לבצע סעד חיים בסיסי וטיפול במצבי חירום וטראומה באופן בסיסי. עמידה במבחן מסכם בציון עובר של 80% לפחות.

### משך הקורס

28 שעות – 3-4 ימים.

### קהל היעד

מאמני ומדריכי ספורט

### קריטריונים לקבלה לקורס

1. הקורס מיועד למועמדים העונים לדרישות קבלה בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים
2. חומר לימוד בקורס: ספר עזרה ראשונה במצבי חירום.

### תוכנית הקורס

הנושא	תיאור נושאי משנה עיקריים	סה"כ שעות	אמצעי עזר נדרשים
קליטה	קליטה רישום ושיחת פתיחה	0.5 שע'	טפסי רישום
החייאה	מצבים הדורשים החייאה לחולה משולש החיים, סכמת הישרדות	1.5 שע'	דגם ריאה, דגם לב
החייאת תרגול	תרגול החייאה – מבוגר בודד	1.5 שע'	בובות תרגול
החייאת זוגות	תרגול החייאה בזוגות, תינוק וילד, הוצאת גוף זר	1 שע'	דגם ראש, בובות תרגול

החייאה עם מכשיר	תרגול עם מכשירים	1 שעה	אמבו סקשן, חמצן
חמצן סרט	הכרת בלון חמצן+מינונים ותרגול	1 שעה	בלון חמצן, סרט+וידאו
חוסר הכרה	מצבי חוסר הכרה עם נשימה, הכרת מחלות	1.5 שעה	
מחזור הדם	אנטומיה של מחזור הדם	1.5 שעה	מפה אנטומית, סרט
מערכת הנשימה	אנטומיה של מחזור הנשימה	1 שעה	מפה אנטומית, סרט
התקפי לב	אוטם בשריר הלב, תעוקת חזה, אי ספיקת לב, אסטמה L.P 250	1.5 שעה	דגם לב
הלם לסוגיו	הכרת מצב הלם, כולל סוגים	1 שעה	
עצירת שטפי דם	הדגמה ותרגול מעשי	1.5 שעה	חומרי חבישה שקיות קירור, אברים
מדידת לחץ דם	מדידת לחץ דם עיוני+מעשי מדידת דופק+נשימה	1 שעה	מדי לחץ דם
מערכת העצבים	אנטומיה של מערכת העצבים כולל פגיעות ראש, חבלות+תרגול	-1 שעה	מפה אנטומית
פגיעות חזה	אנטומיה של בית החזה כולל פגיעות חזה פתוחות, סגורות	1.5 שעה	מפה אנטומית
פגיעות בטן	אנטומיה של אברי הבטן, פגיעות בטן ואגן טיפול בפגיעות בטן	1.5 שעה	מפה אנטומית, דגם איברים פנימיים חומרי חבישה
פצעים וכוויות	מבנה העור, עקרונות חבישה	1.5 שעה	חומרי חבישה, שקיות קירור, סרט
מערכת התנועה	אנטומיה של מערכת התנועה הכרת השלד, שברים כולל קיבוע ושברים מיוחדים	2 שעה	מפה אנטומית, שלד חומרי חבישה
פגיעות מעיכה והדף	פגיעות מעיכה והדף כולל סד תומס	0.5 שעה	סד תומס
לוחות גב	חילוץ נפגעים, קיבוע ללוח גב, כולל צווארון פילדלפיה, כללי בטיחות בהרמה ונשיאת נפגעים	1 שעה	לוחות גב, קסדה
פגיעות מבע"ח	הכשות נחש, כלבת, עקיצות עקרב	0.5 שעה	
קבלת מידע	תחקור חולה וקבלת מידה מחולה/נפגע	0.5 שעה	
חזרות בע"ר	חזרות בע"ר כולל סימולציה	1.5 שעה	חומרי חבישה,
מבחנים מסכמים	מבחנים עיונים ומעשיים	2 שעה	טופסי בחינה, מכשור החייאה, חומרי חבישה וקיבועים
<b>סה"כ שעות 28 שעות</b>			