

مشروع الغارات

2022-2023 برنامج المشروع مفصل



حياة خلاء



ركوب دراجات
هوائية



odt



إنزال



تسلق مرتفعات



scan me

مخارج المخاطر

برنامج المشروع مفصل 2022-2023

نبذة البرنامج

برنامج يعمل على تأهيل المشاركين/ات وتعديل السلوك من خلال الرياضة وذلك عن طريق لقاءات خلال مدة البرنامج. بحيث تعمل هذه اللقاءات على تهيئة المشاركين/ات وتمرير مهارات حياتية تساعد على الصعيد الشخصي والأكاديمي وتعزيز مهاراتهم، ويتضمن البرنامج:-

القسم الأول (داخلي) يتكون من لقاءات ODT وهي مجموعة من الفعاليات التي تساهم في تهيئة المشاركين/ات حول ما سيواجههم في الفعاليات الخارجية وكيفية التعامل مع المشكلات والحصول على مهارات جديدة. لقاء الصيانة والذي يساهم في حل المشكلات عن طريق اصلاح الدراجة الهوائية واكتشاف الأخطاء وأصلاحها. بالإضافة الى عرض فيلم يساعد على إبراز مهارات الحوار و النقاش لدى المشاركين/ات ويساهم في مساعدة المشاركين/ات على تحديد أهدافهم.

القسم الثاني(خارجي) حيث أن الفعاليات ستنفذ في الطبيعة وهو التحدي الأكبر الذي سوف يبني لدى المشاركين/ات روح المنافسة، ويساهم هذا النوع من الفعاليات في بناء شخصية المشارك/ة من خلال الأنشطة والفعاليات المختلفة التي تعزز العديد من المهارات الفردية والجماعية والتي تساهم في اجتياز التحدي بطريقة مختلفة وغير نمطية.

الهدف العام من البرنامج :

يهدف البرنامج الى تعديل سلوك المشاركين/ات من خلال أنواع رياضات مختلفة تكسبهم المفاهيم التالية (إتصال وتواصل، الهوية الذاتية، إدارة الانفعالات، بناء الفريق، الذكاء العاطفي، والذكاء الإجتماعي) مما يؤدي إلى صقل شخصية المشاركين/ات والتعرف على الذات من خلال التجربة والاكتشاف والتفاعل مع الطبيعة بالإضافة إلى خلق جو من التحدي والمنافسة والأثارة



اللقاء الأول

التعريف بالبرنامج
(تهيئة)



مدة اللقاء
90 دقيقة



مكان اللقاء

ساحات المدرسة
وغرفة صفية

اهداف اللقاء:

- 1- تعريف بالبرنامج
- 2- كسر حواجز.
- 3- تعبئة استمارة العضوية.
- 4- الانضباط والميثاق.

التعريف بالبرنامج:- سيتعرف المشاركون/ات خلال هذا اللقاء على برنامج المغامرات واللقاءات، بالإضافة لكسر الحواجز وبناء مجموعة متماسكة مستعدة للخوض في برنامج المغامرات وتجربة كل ما هو جديد.



اللقاء الثاني

Odt1



مدة اللقاء
90 دقيقة



مكان اللقاء

ساحات المدرسة

اهداف اللقاء:

- 1- تقبل الآخر.
- 2- العمل الجماعي.
- 3- بناء مجموعة

ODT: نسعى في هذا اللقاء لبناء مجموعة متماسكة تتقبل النقد والراي الاخر، وتعمل ضمن مجموعة موحدة أي تدويع المهارات الذاتية والجماعية بحيث يتضمن المفاهيم التالية:- (اتصال وتوصل، عمل جماعي)



اللقاء الثالث

تسلق 1
حائط الحياة



مدة اللقاء
120 دقيقة



مكان اللقاء
المالحة

اهداف اللقاء:

- 1- مواجهة العقبات الموجودة بالحياة
- 2- تعزيز قوة التحمل والتوازن الجسدي.
- 3- أهمية التركيز لتفادي المخاطر

يكتسب المشارك/ة في هذا اللقاء مهارة التسلق واكتشاف قدراته الجسدية، والقدرة على تحدي الذات ومواجهة المشكلات، ومهارة التخطيط والوصول الى الهدف، بالإضافة الى خلق نوع من التجربة والاثارة وتحدي الذات.



اللقاء الرابع

Odt2



مدة اللقاء
90 دقيقة



مكان اللقاء
ساحات المدرسة

اهداف اللقاء:

- 1- شرح مفهوم الاتصال السليم ومركبات الاتصال من مرسل ورسالة ووسيلة اتصال
- 2- تعزيز الإتصال بين المشاركين/ات.
- 3- تحسين مهارة الاصغاء.

نسعى في هذا اللقاء الى تذويت مهارة الاصغاء للآخرين عن طريق فعاليات حركية تتطلب التعاون بين المجموعة والاصغاء الى بعضهم البعض وتوزيع الأدوار فيما بينهم من أجل إتمام المهمة في فترة زمنية محددة.



اللقاء الخامس

تسلق 2

(التخطيط والوصول إلى الهدف)



مدة اللقاء
120 دقيقة



مكان اللقاء
المالحة

- اهداف اللقاء:**
- 1- تعريف الهوية الذاتية
 - 2- الاستمرارية والوصول إلى الهدف
 - 3- التخطيط

التخطيط والتفكير للوصول إلى الهدف من خلال نشاط تسلق الحائط في وقت زمني محدد وخلق روح المنافسة بين المشاركين، والمحاولة المستمرة للوصول للهدف.



اللقاء السادس

حل المشكلات
"فكر ثم تصرف"



مدة اللقاء
90 دقيقة



مكان اللقاء
المدرسة

- اهداف اللقاء:**
- 1- تحديد المشكلة
 - 2- البحث في الحلول
 - 3- اتباع استراتيجيات لحل الازمات

القدرة على تحديد المشكلات، ومحاولات إيجاد حلول بالطرق الأنسب والتفكير الاستراتيجي من أجل الوصول للهدف والحصول على افضل نتيجة ممكنة بناء على خطوات ثابتة.



اللقاء السابع

جولة دراجات
هوائية



- مدة اللقاء** 180 دقيقة
- اهداف اللقاء:**
- 1- الهوية الجماعية
 - 2- التواصل الفعال



مكان اللقاء
لфта



وهي الهوية التي تشاركها المجموعة والتي سيتم التعرف عليها من خلال جولة في منطقة لفتا عبر الدراجات الهوائية. بحيث يتم التعرف على قدرة المجموعة على الصبر وتحمل المسؤولية تجاه المجموعة ومراعات الفروقات في القدرات.



اللقاء الثامن

Odt3 (تكنيك)



- مدة اللقاء** 90 دقيقة
- اهداف اللقاء:**
- 1- التخطيط
 - 2- الذكاء الاجتماعي
 - 3- اتخاذ القرار.



مكان اللقاء
داخل المدرسة

يعتمد هذا اللقاء على المشاركين/ات وقدرتهم على اتخاذ القرار، والاستماع لبعضهم البعض بالإضافة الى التخطيط واستخدام أساليب التواصل المختلفة.





اللقاء التاسع

جولة دراجات هوائية 2
(عين البيضاء (بيارة)



مدة اللقاء
180 دقيقة



مكان اللقاء
عين البيضاء

- اهداف اللقاء:**
- 1- تعريف المشاعر
 - 2- تعبير عن المشاعر
 - 3- القدرة على موائمة المشاعر

حصول المشاركين/ات على أدوات لتعبير عن انفسهم، وايصال مشاعرهم بكلمات وطرق سليمة وموائمة قدراتهم ومشاعرهم.



اللقاء العاشر

Odt4
(خد وقتك)



مدة اللقاء
90 دقيقة



مكان اللقاء
المدرسة

اهداف اللقاء:

- 1- اكساب المشاركين/ات مهارات وإستراتيجيات إدارة الانفعالات
- 2- التحكم بالانفعالات
- 3- أنواع الانفعالات



يحتوي اللقاء على فعاليات التعرف على أنواع الانفعالات وكيفية إدارتها في ظروف ومواقف مختلفة، بالإضافة الى تعلم استراتيجيات التعامل مع النزاعات الذاتية والجماعية.



اللقاء الحادي عشر

ركوب الخيل



مدة اللقاء
180 دقيقة

- اهداف اللقاء:**
- 1- الذكاء العاطفي
 - 2- مواجهة المخاوف
 - 3- تحدي الذات
 - 4- الإثارة



مكان اللقاء
عين كارم

لقاء يتضمن التعرف على الخيل وطرق ركوب الخيل والتعامل مع مخاوف التي يواجهها المشاركون/ات وخلق روح من التحدي للذات وتنمية العاطفة تجاه الآخرين



اللقاء الثاني عشر

فيلم تشجيعي "تحفيز"



مدة اللقاء
90 دقيقة

- اهداف اللقاء:**
- 1- دعم وتحفيز
 - 2- حوار ومناقشة
 - 3- تحديد الأهداف



مكان اللقاء
غرفة صفية

لقاء يتضمن عرض فيلم تحفيزي للمشاركين/ات للوصول لاهدافهم، وفهم اعمق لذواتهم وترسيخ المفاهيم والمضامين التي مر بها المشاركون/ات خلال برنامج المغامرات.



ترتيب الفعاليات والنشاطات حسب الطقس والحجوزات وقرارات ادارة مجموعة البهاء تنفيذ النشاطات من قبل مركزي ومختصي ومدرربي رياضة مؤهلين وحاصلين على تراخيص وشهادات وزارة الرياضة

