

مارثون
سباق

مسارات جبلية



صيانة
ومواد نظرية



مسارات شارع

كوب البراجات (سرب)

برنامج المشروع مفصل
2022-2023



موضوع ركوب الدراجات (سرب)

برنامج المشروع مفصل
2022-202

نبذة البرنامج

برنامج سرب هو برنامج رياضي ترفيهي ارشادي علاجي يعمل على تطوير المهارات الذاتية لدى الفرد من خلال رياضة ركوب الدراجات الهوائية، حيث أن لكل لقاء محاور مختلفة يتم طرحها على المشاركين/ات، ينقسم البرنامج الى 3 أقسام:

القسم الأول: هو بناء الفريق ليكون جاهزاً للتعامل مع الازمات والتحديات التي ستواجهه خلال رحلته الحياتية عن طريق محطات تفاعلية داخلية (ODT)، والتي تسعى الى تحقيق التعاون والترابط وتعزيز مفهوم الاتصال والتواصل وبناء التشاركية بين أفراد المجموعة. بحيث تساهم هذه المحطات في تطوير مهارات العمل الجماعي والتخطيط والية الحوار لحل المشكلات.

القسم الثاني: هو القسم النظري الذي يعمل على تمهيد المشاركين/ات لل جولات وذلك من خلال تمرير مهارات تساهم في رفع مستوى الوعي لديهم لأهمية الفرد والمكان، وتعلمهم الانضباط والاعتماد على النفس ورفع حس المسؤولية لديهم. يتضمن القسم الثاني لقاءات تساعد على التعرف على هيكلية الدراجة ومكوناتها وأنواعها وكيفية إصلاحها، وتعلم المهارات الأساسية للإسعاف الاولي والأدوات اللازمة خلال الجولة وكيفية استخدامها. بالإضافة الى تعلم قراءة الخرائط وإيجاد المسارات الموجودة في المناطق المحيطة عن طريق تطبيقات ومواقع، وتنفيذ جولة فيها.

أما القسم الثالث فهو القسم العملي الذي يتم خلاله تنفيذ 6 جولات في مناطق مختلفة من مدينة القدس الى يافا، بحيث أن كل جولة تحمل معها مضمون معين يساهم في فهم الذات وأهمية المساحة والمكان للفرد، بالإضافة الى بناء الهوية الذاتية والمكانية لكل فرد من أفراد المجموعة.

الهدف العام:

يسعى البرنامج الى اكتشاف وأو تطوير المهارات الذاتية والفكرية لدى المشاركين/ات، والتأهيل الجسدي والنفسي والاجتماعي بقصد استثمار القدرات والطاقات الموجودة لدى المشاركين/ات. وإعطائهم الشعور بالأمان والثقة لابرار قدراتهم مما يؤدي الى رفع مستوى التركيز لديهم والتفاعل مع البيئة المحيطة.





اللقاء الأول

التعريف بالبرنامج
(تهيئة)



مدة اللقاء
90 دقيقة



مكان اللقاء
مدرسة

اهداف اللقاء:

- 1- الأنضباط والميثاق
- 2- التعريف بالبرنامج
- 3- تعبئة استمارة العضوية
- 4- كسر حواجز و بناء ثقة.



تهيئة: لقاء يحتوي على مجموعة من الفعاليات لشرح عن المشروع كسر الحواجز بين الطلبة و المدرب.

اللقاء الثاني

Odt1



مدة اللقاء
90 دقيقة



مكان اللقاء
المدرسة

اهداف اللقاء:

- 1- بناء المجموعة
- 2- العمل الجماعي



تعريف: لقاء يحتوي على تنمية المهارات الذاتية والجماعية بحيث يتضمن المفاهيم التالية: (العمل ضمن الفريق، التخطيط، اتصال وانواصل، ضوابط واهداف المجموعة).



START!



اللقاء الثالث

جولة واصل في منطقة
وادي الغزلان (الهوية الجماعية)



مدة اللقاء
180 دقيقة



مكان اللقاء
وادي الغزلان

اهداف اللقاء:

- 1- تعلم التوازن على الدراجة
- 2- تعلم تقنيات القيادة السليمة
- 3- التعرف على التنوع البيولوجي الموجود في المنطقة

جولة واصل - الهوية الجماعية هي الهوية التي تشاركها المجموعة والتي سيتم التعرف عليها من خلال جولة في منطقة وادي الغزلان عبر دراجات الهوائية بحيث يتم التعرف على قدرة المجموعة الصبر وتحمل المسؤولية اتجاه المجموعة ومراعاة الفروقات في القدرات.



اللقاء الرابع

الصيانة



مدة اللقاء
120 دقيقة



مكان اللقاء
المدرسة



اهداف اللقاء:

- 1- يتعلم المشاركون كيفية استخدام الأدوات اللازمة للصيانة
- 2- اصلاح وصيانة الدراجات الهوائية خلال الجولات
- 3- التعرف على أجزاء الدراجة الهوائية

الصيانة: التعرف على الدرتبة الهوائية واجزائها وكيفية صيانتها من خلال التعرف على ادوات الصيانة وكيفية استخدامها من اجل تصليح الدراجة خلال المسار في الحالات الطارئة.



START!



اللقاء الخامس

جولة سبيل في منطقة
الولجة (الهوية المكانية)



مدة اللقاء
180 دقيقة



مكان اللقاء
الولجة والمالحة

اهداف اللقاء:

- 1- التعرف على الإشارات الموجودة في المنطقة والتطبيق عليها (من أحداثيات، ألوان،...)
- 2- تعلم التوازن على الدراجة
- 3- التعرف على المنطقة

سبل هي عبارة عن جولة للتعرف على الهوية المكانية وبناء فكرة حول المكان وهويته بالإضافة الى التعرف على طبيعة العيس في هذه المناطق وزيارة نبة المياه الموجودة واهمية المعالم الموجودة في القرية.

be sport!



اللقاء السادس

الإسعاف
الاولي



مدة اللقاء
120 دقيقة



مكان اللقاء
المدرسة

اهداف اللقاء:

- 1- الحصول على مهارات الإسعاف الاولي الأساسية
- 2- التعرف على معدات وأدوات الإسعاف
- 3- التعرف على طرق الإسعاف خلال الأزمات

تعلم المشاركون من هذا اللقاء القواعد الأساسية البسيطة للإسعاف الاولي في حال تعرض احد من المشاركين لاصتبة خفيفة او جرح بسيط بالإضافة الى كيفية التعامل في الحالات الطارئة.



اللقاء السابع



جولة
ادريينالين



مدة اللقاء
180 دقيقة



مكان اللقاء
سطاق

- اهداف اللقاء:**
- 1- تعلم التوازن على الدراجة
 - 2- الإصرار والإرادة
 - 3- التعرف على المنطقة

هي عبارة عن جولة دراجات تحاكي الاصرار والارادة وتخطيط والتفكير للوصول الى الهدف وتحدي العقبات الموجودة بطريقة صحية.

FINISH



اللقاء الثامن



قراءة خرائط ومسارات
عن طريق تطبيقات متنوعة



مدة اللقاء
90 دقيقة



مكان اللقاء
المدرسة

- اهداف اللقاء:**
- 1- التعرف على التطبيقات الهاتفية الموجودة للمسارات
 - 2- قراءة وتحديد مسارات الدراجات عن طريق التطبيقات
 - 3- قراءة خرائط

نسعى في هذا اللقاء الى تعريف الطلبة على التطبيقات الالكترونية الخاصة في دراجات الهوائية لمنح الطلبة فرصة لرسم مسارات وتحديد المناطق التي يمرّون بها .





اللقاء التاسع

جولة بروتين



مدة اللقاء
180 دقيقة



مكان اللقاء
خربة السعدية

اهداف اللقاء:

- 1- الاهتمام بالصحة الجسدية
- 2- مساعدة المشاركين/ات في تحديد الاهداف والاولويات

هي عبارة عن جولة دراجات هوائية نسعى من خلالها الى تعليم كيفية المحافظة على الصحة الجسدية والنفسية لدى المشاركين.



اللقاء العاشر

ODT 2



مدة اللقاء
90 دقيقة



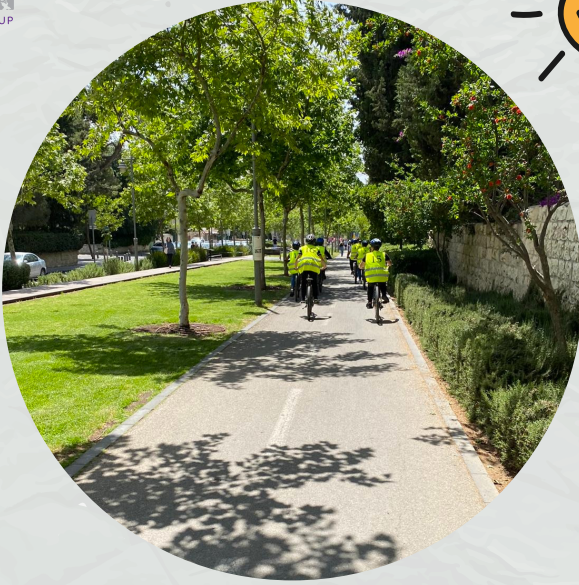
مكان اللقاء
ساحة المدرسة

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 لبعضهم البعض وتوزيع الادوار فيما بينهم من اجل اتمام المهمة في فترة زمنية محددة.





اللقاء الحادي عشر

جولة فى منطقة سكة
القطار العثمانية



مدة اللقاء
180 دقيقة



اهداف اللقاء:
1- الشرح عن المكان
2- التعامل مع الظروف المحيطة
المختلفة

مكان اللقاء
سكة القطار العثمانية

تهدف هذه الجولة تمكين المشاركين بكيفية التعامل مع الظروف المحيطة ،
وتعلم احترام الآخرين ، وتمرير معلومات تاريخية عن المنطقة .



اللقاء الثاني عشر

فيلم تشجيعي "تحفيز"



مدة اللقاء
90 دقيقة



اهداف اللقاء:
1- دعم و تحفيز
2- حوار ومناقشة
3- تحديد الاهداف

مكان اللقاء
المدرسة

يهدف هذا اللقاء الى تمرير مهارات الحوار والمناقشة والسماع لبعضهم البعض
،وتحديد المشاركين اهدافهم المستقبلية





اللقاء الثالث عشر

جولة هدي يا بحر في
منطقة يافا (الماراثون)



مدة اللقاء
6 ساعات



مكان اللقاء
يافا

- اهداف اللقاء:**
- 1- يوم ختامي لكل ما تعلمه المشارك/ة
 - 2- سباق لقياس ما اكتسبه المشاركون/ات من مهارات ومعلومات



يهدف هذا اللقاء اختتام المشروع مع المشاركين ،وقياس نتائج تحقيق اهداف المشروع من خلال المهارات والمعلومات التي اكتسبها المشاركون خلال المشروع.



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

