**مخطط جلسة تدريب**

**الحدث: تدريب حرة لاكون أنا**

**ألعاب تعارف**

**الهدف:**

* **تعارف المشاركات على بعض**
* **خلق شعور بالألفة و الراحة أثناء التدريب**
* **تكوين طلائع**
* **ليصبح الجميع فريقاً واحداً**
* **جمع المعلومات العملية /اللوجيستية**

ملاحظة: ليس من الضرورى أن تقومى بتنفيذ كافة الانشطة أو أن تنفذيها بالترتيب. هذه قائمة مقترحة يمكنك أن تختارى منها ما تشائين حسب عدد المشاركات، ظروف التدريب و الوقت المتاح.

| **الوقت** | **المحتوى** | **الطريقة /الأسلوب** | **الميسرة** | **الادوات** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 دقائق | بينجو | عبارة عن لعبة تعارف تهدف إلى إثارة موضوع الثقة الجسدية/ تقدير الذات:  يحصل الجميع على نموذج اللعبة و يبدأوا فى جمع التوقيعات ممن تناسبه كل عبارة. |  | لعبة بينجو/ ورقة لكل مشاركة.  أقلام |
| 15 دقيقة | أسئلة شيقة | عبارة عن لعبة تعارف تهدف أيضاً لإثارة موضوع الثقة الجسدية /تقدير الذات:  فكرى فى سؤال شيق، مثال: ماذا قد تأخذين معك إلى جزيرة نائية؟ ، تحركى في المكان و عند توقف الموسيقى اعثرى على زميلة و اسأليها عن اجابة سؤالك. ثم فى دائرة إلقى الكرة إلى إحداهن و اذكرى عنها شيئ إيجابي أو شيئ يعجبك فيها. المشاركة التى تتلقى الكرة تخبر المجموعة عن شخص التقته من المجموعة و ترك في نفسها أثراً إيجابياً و هكذا تستمر اللعبة.. |  |  |
| 10 دقائق | الاشكال الغامضة | لعبة تهدف للتواصل و بناء الفريق  فى مجموعات من 8 -10 أفراد، يقف الجميع على شكل دائرة ،معصوبي العينين و ممسكين جميعاً بحبل. يطلب القائد من المجموعة تكوين شكل (دائرة، مستطيل، مثلث...) و على افراد المجموعة تكوين الشكل المطلوب بدون استخدام النظر، عن الطريق التحدث مع بعضهم و توجيه الحبل ليأخذ الشكل المطلوب. |  | قطعة طويلة من الحبل (حوالى 10 امتار لكل 10 مشاركات) |
| 10 دقائق | توازن الفريق | لعبة تهدف للتواصل و بناء الفريق  يقف الجميع فى دائرة متشابكي الايدى، ثم يقومون بتوسيع الدائرة للخارج قدر المستطاع. ثم يقومون بالميل للخارج فى نفس الوقت،اعتماداً على بعضهم البعض و ثقة فى الفريق. بعدما يتخذ الجميع وضع مريح، يطلب منهم ان يتبادلوا الميل للداخل و الخارج عند سماع الإشارة. |  |  |
| 10 دقائق | الجلوس على الركبة | يقف الكل متلاصقين على شكل دائرة.ثم يطلب منهم ان يقفوا بالجنب و أن تجلس كل مشاركة على ركبة المشاركة التالية لها فى نفس الوقت. |  |  |
| 5 دقائق | قاطرة من 1 إلى 10 | لعبة لتقسيم الطلائع و مهارات التواصل  هناك أوراق A4 مبعثرة على الارض و مرقمة من 1 إلى 10، يطلب من كل مجموعة ان تقف على الارقام بالترتيب و بأسرع ما يمكن. يجب أن يقف كل أفراد المجموعة على كل الارقام بالترتيب. |  | أوراق A4 ، قلم عريض لكتابة الارقام |
| 5 دقائق | كرة التنس | لعبة لتقسيم الطلائع و مهارات التواصل  تمرر كرة تنس بين أيدى كل أفراد الفريق بسرعة فائقة. المهارة فى ان يضع الجميع أيديهم ملاصقة لأيدى زملائهم و ان يمرروا الكرة بينهم بسرعة. |  | كرة تنس لكل طليعة |
| 10 دقائق | الجرس الصامت | لعبة لتقسيم الطلائع، التواصل و بناء الفريق  يعلق جرس بربطه بالحبال على شكل نجمة. يمسك كل فرد من المجموعة بطرف للحبل و يربطه حول يده. يجب ان تتحرك المجموعة سويا لمسافة محددة فى اتجاه واحد بشرط الا يحدث الجرس صوتاً أثناء تحركهم ! |  | جرس لكل مجموعة و 3 أمتار من الحبال أو الخيط لكل مشاركة |
| 10 دقائق | أطول برج | لعبة تهدف إلى تكوين الفريق و التواصل.  تقوم المجموعة ببناء أطول برج باستخدام اوراق A4 فقط. |  | كمية من أوراق A4 ( يفضل ان تكون معادة للتدوير) |
| 15 دقيقة | قطع البازل الحية | لعبة لتقسيم الطلائع و تكوين الفريق  لدى كل مشاركة قطعة لاصقة من الورق على ظهرها لا تعرف لونها. على المشاركات ان يصطففن وقوفاً على الكراسي او قطع من الورق الكبير (عددها مماثل لعدد المشاركات فى المجموعة، زائد واحد إضافي) فى صفوف من نفس اللون الملصق على ظهورهن.، شريطة ان تكون الحركة على الكراسي أو الورق فى اتجاه واحد من الاطراف فقط بجوار الكرسي الخالي، و ليس بشكل عشوائى . |  | قطع لاصقة من الورق الملون |