مدرسة سيرك فلسطين
Palestinian Circus School

دليل التدريب

مدرسة سيرك فلسطين

2019

الدليل التدريبي
لمدرسة سيرك فلسطين
2019

إعداد وتحرير:

محمد أبو سخا، نايف عبد الله، معتصم غيث، محمد الحسن دويكات، رناد جروان.
بالشراكة مع: مؤسسة العون الطبي للفلسطينيين Medical Aid for Palestinians

رسالة شكر،،،

شـكرا لـكل مـن سـاهم في إنجـاز هـذا الدليـل، الـذي أتـى كنتـاج ل14عام مـن تصميـم وتنفيـذ البرامـج التدريبيـة فـي مجـال السـيرك فـي فلسـطين، ومـن تفاعـل مـع مناهـج سـيرك تدريبيـة فـي كل أنحـاء العالـم، وبدعـم وشـراكة مـع مؤسسـات محليـة ودوليـة. تصميـم هـذا الدليـل التدريبـي كان رحلـة مـن التجـارب الجماعيـة والتراكميـة المثيـرة والغنية التي اكتسبناها ونود مشاركتها وتوثيقها. ولهـذا فمـن الواجـب علينـا تهنئـة كل مـن قـام بالمسـاهمة فـي إنتـاج الدليـل علـى هـذا الإنجاز. ونطمـح ألا يكـون هـذا الدليـل هـو الأخير، بـل سنستمر فـي إثراء الأدبيات العربيـة فـي مجـال السـيرك وإتاحتهـا للجميـع.

الأشخاص والمؤسسات التي ساهمت ودعمت تطوير هذا الدليل:

عائلة مدرسة سيرك فلسطين:

رنا ناصر، محمد أبو طالب، أحمد أبو طالب، مرح أشمر، هانية عبد الله، علاء جيوسي، نور أبو الرب، شادي زمرد، جيسيكا ديفليجيرة، أحمد رزق الله، محمد رباح، محمد أبو سخا، نايف عبد الله، معتصم غيث، محمد دويكات.

ومجلس الإدارة: د. يوسف ريماوي، رائد صادق، إلهام زينة، رائد عواد، د. شادية مخلوف، روان حرب، د. تينا رفيدي، والمدربين الدوليين مار اوليف نيتو و سارة .... بالإضافة الى الطالبة روى بوشة وعائلتها.

- مؤسسة العون الطبي للفلسطينيين Medical Aid for Palestinians.
- شبكة الفنون الأدائية الفلسطينية.
- كاريتاس-فرنسا Secours Catholique - Caritas France
- مؤسسة دروسوس Drosos Foundation.
- الوكالة الدولية السويدية للتنمية SIDA.
- جمعية أصدقاء مدرسة سيرك فلسطين Friends of the Palestinian Circus School.
- شبكة كرفان للسيرك الاجتماعي Caravan Network.
- مؤسسة باك البلجيكية PAC.

المحتويات

القسم الأول

مدرسة سيرك فلسطين 6
المبادئ والقيم 6
مقدمة الدليل 8
السيرك الاجتماعي 9
بناء المجموعة 10
مراحل التدريب 12
بروتوكولات السلوك 13

القسم الثاني

البرامج التدريبية 20
برنامج يلا نلعب 20
برنامج قمر 44
برنامج شمس 83
برنامج شهيق 131
برنامج شغف 164

القسم الثالث

التقويم والتقييم 179
الخاتمة 189
مراجع 189

القسم الأول

مدرسة سيرك فلسطين :

مدرسة سيرك فلسطين هي مؤسسة فلسطينية أهلية غير ربحية تأسست عام 2007. تسعى المدرسة إلى تطوير الإمكانيات الإبداعية لدى الشباب الفلسطيني وإلى دعمهم من أجل بناء هويتهم الشخصية وإلى فتح باب الحوار الإيجابي والبناّء فيما بينهم من أجل تمكينهم ليصبحوا أعضاءً فاعلين في المجتمع. حيث تقوم المدرسة بتوفير مكان آمن يلتقي فيه الأطفال والشباب معاً في جو تسوده العدالة والمساواة.

من خلال برامجها تهدف المدرسة لخلق قيادات شبابية مؤمنة بالقيم الإنسانية تعزز الاعتماد على الذات وتوحيد المجتمع في مواجهة المعيقات. حيث أن السيرك الاجتماعي يحمل في طياته رسائل ثقافية واجتماعية وفنية، للتعبير عن الهموم والتطلعات، اذ يستخدم كأداة للنضال الديمقراطي بالمجتمع المحلي والدولي.

رؤيتها: دولة فلسطينية حرة ينخرط بها الفلسطينيون بحياة ثقافية وفنية نشطة تحتضن الإبداع وحرية التعبير والتعددية وتعتبرها ركائز أساسية لمجتمع عادل وشامل.

رسالتها: من خلال تدريب وإنتاج وتأدية وبرمجة فنون السيرك، تسعى مدرسة سيرك فلسطين إلى تقوية الإمكانات الإبداعية والاجتماعية والجسدية للفلسطينيين لدمجهم وتمكينهم من أن يصبحوا أعضاءً فاعلين في المجتمع ورفع الوعي محلياً ودولياً حول الإمكانات الإيجابية للفلسطينيين والتحديات المختلفة التي تواجههم.

وأهدافها:-

- تحدي الفروقات في المجتمع من خلال العمل مع الجميع في كل مكان على حد سواء. حيث تقوم بتوفير تدريباتها في عدة مناطق وتجوب بواسطة عروضها في جميع محافظات الضفة متحديةً بذلك العديد من الحدود التي فرضت علينا منذ زمن: سواء كانت سياسية أو جغرافية أو اقتصادية أو اجتماعية.
- الاحتراف :تدريب الشباب الفلسطيني ليصبحوا فناني ومدربي سيرك محترفين.
- نشر فنون السيرك في جميع أنحاء فلسطين.
- استخدام فنون السيرك كأداة مجتمعية لتطوير قدرات الفلسطينيين الإبداعية وتمكينهم ليصبحوا أفراداً فاعلين في المجتمع. فالعمل هو عبارة عن تشكيل لوحة جماعية يشكلها التميز والإبداع الفردي.
- تطوير نوع جديد من أنواع التعبير الثقافي وإلى وإنشاء جيل جديد من الفنانين في فلسطين. وتعمل المدرسة بجد ليكون هذا الشكل من أشكال الفن متجدداً وتجريبياً ومتحدياً للمفاهيم التقليدية ومتفاعلاً مع الفنون الأخرى.

المبادئ والقيم

مبادئ وقيم مدرسة سيرك فلسطين،

العدل: خلق مكان يعامل فيه الجميع ويقدر بناء على الإمكانيات والمشاركة بحيث نعمل على تطوير أنظمة وسياسات ضمان فرص متساوية لجميع الأشخاص بغض النظر عن اختلافاتهم وعدم التمييز ضدهم بسبب اختلاف النوع أو الدين أو الطبقة أو الإعاقة أو الجنسية أو الحكم اللاعقلاني . نطمح بأن نمثل كافة أفراد المجتمع، وبأن نكون مؤسسة تحتضن التعددية والشمولية والاحترام المتبادل بين الجميع.

الإنتماء: التزام الطاقم وأعضاء مجلس الإدارة برؤيا ورسالة المؤسسة. وتعزيز إنتماء وولاء منتفعي المدرسة الأساسيين.

الإبداع والابتكار: نسعى دائما إلى تطوير أعمالنا، ألا نفكر بطرق تقليدية وأن نتحدى أنفسنا كي نكون أفضل، وأن نبحث عن طرق جديدة لتحقيق رسالتنا.

العقلانية: استغلال الوقت للبحث وتقييم الحقائق، آخذين بعين الاعتبار وجهات النظر المختلفة. واستغلال المعلومات المتوفرة والفهم الواضح للتطوير واتخاذ القرارات.

المهنية: تطوير السياسات والأدوات اللازمة للتطوير المهني والتقييمي للطاقم والمؤسسة وكافة البرامج، لضمان تنمية مستمرة وتقديم خدمات تلبي احتياجات المنتفعين وتخدم أهداف المؤسسة.

مقدمة الدليل:

يقدم هذا الدليل مرجعية للمساهمة في تطوير كفاءات المدربين الناشئين والطواقم العاملة في مجال السيرك. وبشكل أخص المشاركين بدورات تدريب مدربين في مدرسة سيرك فلسطين. وتم صياغة الدليل بطريقة توائم المصطلحات والمفاهيم المرتبطة بالمدرسة وأهدافها الاجتماعية والتنموية، آخذين بعين الاعتبار الواقع الثقافي الفلسطيني.

يطرح هذا الدليل مفاهيمنا للسيرك الاجتماعي وبناء المجموعة والقيم المترجمة إلى حصص تفصيلية، تحتوي بداخلها على مجموعة متنوعة من التمارين المنسجمة مع القيم. كما يتطرق إلى عمليات التحضير والتقويم والتخطيط معززة بالملاحظات والتوصيات التي تدعم المدرب، من خلال إطلاعه على التجارب التدريبية للمدرسة خلال السنوات الماضية وآلية عملها. إضافة إلى ذلك، ينسجم هذا الدليل مع سياسة حماية الطفل الخاصة بالمدرسة وبروتوكولات السلوك المتوقعة من مدرب السيرك. كلنا أمل أن يساهم هذا الدليل في نقل وتعميم تجربتنا على الناشئين بالمجال ومؤسسات أخرى، وأن يكون نشر هذا الدليل أداة لخلق ثقافة السيرك الاجتماعي في فلسطين.

إننا نؤمن أن نهج مدرسة سيرك فلسطين والطريقة التي تتبعها في التدريب هي واحدة من طرق عدة يمكن استخدامها في تدريب السيرك الاجتماعي. إن العامل الرئيسي لنجاح أي برنامج هو المدرب، ومدى قدرته على خلق البيئة الإيجابية المناسبة، بطريقة مثيرة ومتجددة. مع مراعاة احتياجات المشاركين والمساهمة في تطوير قدراتهم. إضافة إلى الأسلوب الخلاق والمبدع باستخدام الوسائل التعليمية. ونتوقع من مدربي السيرك التمتع بالشخصية والكفاءات القيادية والإبداعية والمرونة، والتكيف، والصبر، والصدق والالتزام، والدعابة والحسم في بعض الأحيان، وإيجاد الأساليب المناسبة لدمج المتدرب بالعملية التعليمية وفتح المجال لهم لمشاركة أفكارهم وتطلعاتهم واحتياجاتهم على على أسس القيم الإنسانية.

إن التمارين الموجودة في هذا الدليل هي فقط مقترحات من قبلنا لتحقيق الأهداف التدريبية. ونتوقع من مستخدمي الدليل التفاعل مع الدليل وتغيير التمارين أو اقتراح تمارين جديدة، أو تغيير سير خطة العمل لكل مجموعة حسب ما تقتضيه الحاجة أو طاقة المجموعة. كلنا ثقة في قدراتكم على اتخاذ القرار المناسب.

السيرك الاجتماعي

أول ما يتبادر لأذهاننا عند سماع كلمة السيرك، صور مرتبطة بالحركات البهلوانية والخدع البصرية واللعب مع الحيوانات تحت خيمة السيرك وبهدف التسلية فقط. ولكن مع التطورات العالمية التي طرأت على مفاهيم السيرك وصولاً إلى مفهوم حديث يجمع بين تقنيات السيرك وخلق الوعي بالقيم والكفاءات الإنسانية تحت عنوان **"السيرك الاجتماعي".**

السيرك الاجتماعي : وهو عملية استخدام فنون السيرك لإحداث أثر إيجابي على القيم الإنسانية وسلوك الفرد. حيث تغرس هذه القيم من خلال ممارستها مع الآخرين في التدريبات والعروض، باستخدام طريقة ممنهجة ترتكز على قيم المساواة والدمج والتعددية وتقبل الآخر والتسامح. بالإضافة إلى ذلك، تعزز عملية استخدام السيرك إجتماعيا الثقة بالنفس والآخرين والعمل ضمن فريق، والقدرة على الحوار والتحمل والصبر والتعبير عن المشاعر والأفكار بطريقة صحية وديمقراطية. من جهة أخرى يسعى السيرك الاجتماعي إلى زيادة وعي الأفراد بمشاعرهم والتحديات التي تواجههم، مما يشكل خطوة مهمة في بناء الوعي والشخصية التي قد تساعد على مواجهة أي تحديات أخرى.

ترتكز عملية استخدام السيرك اجتماعيا على تنمية مجموعة من القيم تبدأ بالعمل ضمن فريق وتقوية علاقة الأفراد ببعضهم البعض. فلا يمكن لأي تمرين بسيط في التقنيات والتمارين الجسدية الجماعية أن ينجح دون العمل كفريق وكسر للحواجز فيما بينهم. وهذا يتطلب أن يتم التدرج في عملية بناء المجموعة من خلال استخدام تمارين الثقة بالنفس والآخرين والاتصال والتواصل والتركيز والتأقلم مع الاختلافات وآليات احترام الضوابط والقواعد، بالإضافة لكسر حاجز الخوف من التعبيير عن النفس. في هذا الدليل نوضح كيف يتم بناء هذه المهارات لدى الفئات المستهدفة بشكل تدريجي ومبني على التجربة وعلى نظريات في علم بناء المجموعات. تساهم هذه التمارين في تعزيز الثقة والشعور بالفخر والإنجاز كفرد وكمجموعة، وإدراك الإمكانيات الجسدية والعقلية والشعورية. خلال هذه العملية من المهم أن يتم نقاش التطور مع المجموعة ليشعروا به، وأن يتم تعريفهم بأهداف كل مرحلة وما تم تحقيقه وما سيتم تحقيقه بشكل يعزز روح التعاون وليس التنافس فيما بينهم.

عند ممارسة هذه العملية لفترة طويلة يصبح المشاركين قادرين على رفض الأفكار غير الإنسانية أو غير الأخلاقية في حياتهم أو محيطهم، إذ تصبح القيم الإنسانية مغروسة بهم وجزءاً لا يتجزأ من تكوينهم وآليات اتخاذ القرار لديهم.

كما أن السيرك الاجتماعي يتيح العديد من الخيارات ويساعد في تطوير التوجهات الإيجابية للأفراد، فقد تحمل عروض السيرك الاجتماعي رسائل ومفاهيم اجتماعية لها تأثير إيجابي في المجتمع.

القيم ممارسة

يسعى المنهاج التعليمي في مدرسة سيرك فلسطين إلى ترسيخ القيم الإنسانية التي تساهم في تنمية حياة أفضل للفئات المستهدفة من خلال ممارسة السيرك الاجتماعي. حيث يتم ممارسة القيم الإنسانية خلال التمارين وترسيخها في وعي الأفراد لتصبح نهج حياة ينعكس إيجاباً على الفرد والجماعات على كافة المستويات. كما نسعى لتزويد الأفراد والمجموعات بطرق خلاقة ومبدعة تساهم في التغلب على التحديات وتنهض بالواقع للوصول إلى حلمنا بدولة فلسطينية حرة ينخرط فيها الفلسطينيون بحياة ثقافية وفنية نشطة تحتضن الإبداع وحرية التعبير والتعددية وتعتبرها ركائز أساسية لمجتمع عادل وشامل.

يحتوي المنهاج التعليمي في مدرسة سيرك فلسطين على مضامين فنية واجتماعية وثقافية ورياضية، إذ ترتكز هذه المضامين على تطوير قدرات الفئات المستهدفة في مجال ممارسة السيرك والانخراط في أعمال تطوعية وتسخير السيرك كأداة للحوار والتعبير والتغيير.

نحن نؤمن بأن منهاجنا يساهم في خلق قيادات شبابية ممارسة للقيم الإنسانية نتيجة إنخراطها في روتين اجتماعي تساندي يعزز الاعتماد على الذات والتفكير النقدي ويوحد المجتمع في مواجهة المعيقات، كما يعزز الطاقات الفنية بشكل تراكمي ليستخدمها الطلاب كأداة للنضال الديمقراطي بالمجتمع المحلي والدولي للتعبير عن همومه وتطلعاته ونقد أي ظاهرة أو التعبير عن أي وجهة نظر بشكل ديمقراطي.

بناء المجموعة

يمكن أن نعبر عن عملية بناء المجموعة بالسيرك الاجتماعي على أنها مجموعة من الممارسات والقواعد التي تهدف إلى وضع أسس العلاقات والتفاعل وطريقة التواصل وآليات العمل داخل المجموعة التي تنعكس ايجاباً على الفرد والمجموعة جسدياً ونفسياً وعقلياً وإنتاجياً كمكون أساسي للتعلم . تتم هذه العملية باستخدام خليط من الأنشطة والتمارين الجسدية النفسية المختلفة التي غالباً ما تعتمد على الجسد ليمرر من خلالها قيم العمل الجماعي، والعمل ضمن فريق، والثقه بالنفس والآخرين، وكسر الحواجز، والاتصال والتواصل، والتركيز، وتقبل الاختلافات الموجودة بالفريق جسدياً وثقافياً ونفسيا وطبقياً (التعددية)، التعبير عن النفس، الشعور بالانجاز كفرد وكمجموعة، الشعور بالإمكانات الجسدية والفكرية والنفسية. كما يعزز العمل من خلال المجموعة والنقاش والتفكير النقدي والإبداعي بطريقة تعطي دوراً مهما للجميع مبنية على قواعد الاحترام والالتزام بالقوانين.

إن عملية بناء المجموعة ليست مقتصرة على تمارين محددة، وممكن أن تتم بعدة طرق وأساليب منهجية أو غير منهجية. مما يساهم في زيادة الثقة بالنفس وبناء علاقة قوية بين أعضاء المجموعة، كما أنها تساهم في خلق الالتزام والدقة بالوقت ورفع القدرة على التحمل والعمل كفريق .

لكل مجموعة طبيعتها ومكوناتها التي تختلف عن أي مجموعة أخرى. ومن المهم أيضا أن يكون لدى المدرب وعي بمراحل تطور المجموعة وتغير دور الأفراد فيها. فالمجموعات ديناميكية متغيرة دائماً مع الوقت بتطور أفرادها. وهنا من الواجب التنويه أن الخلافات والاختلافات هي جزء من عملية بناء المجموعة وتطورها، ولكن من المهم أن يتم وضع أسس متينة وقواعد سليمة لإدارة هذه الخلافات والصراعات من البداية بشكل واضح وشفاف ومنصف وباتفاق الجميع (العقد الاجتماعي للمجموعة).

تمر المجموعة بعدة مراحل حسب نظرية تاكمان لبناء المجموعة:

(التشكل): هي أولى مراحل تطور المجموعة، وقد تستمر هذه المرحلة لعدة لقاءات. تهتم المجموعة في هذه المرحلة بالتوجيه من قبل الميسر واستكشاف الذات واستكشاف الحدود الشخصية ومراقبة سلوك الآخرين. يتصرف أعضاء المجموعة بشكل مستقل تماماً ولا يظهرون شخصياتهم الخاصة. حافزهم للبقاء في المجموعة نابع من أهداف شخصية وليس مرتبطا بأهداف المجموعة. يسيطر القلق عادة على أفراد المجموعة بسبب التناقض الذي قد يحدث بين أهدافهم الشخصية والأهداف العامة.

(العاصفة): هي المرحلة التي تبدأ فيها الصراعات بين الأفراد داخل المجموعة سواء على القيادة أو التمرد على القواعد العامة أو الصراع الناتج عن عدم التوافق بين الأهداف الشخصية وأهداف المجموعة. خلال هذه المرحلة يبدأ بناء الثقة بين أفراد المجموعة. أعضاء المجموعة سيظهرون شخصياتهم الخاصة بينما يواجهون أفكار وشخصيات بعضهم البعض. الإحباط أو الخلافات حول الأهداف والتوقعات والأدوار والمسؤوليات تبدو بشكل مفتوح.

(النمذجة): هي المرحلة التي يتم فيها وضع القواعد، والقيم، والسلوك، وأساليب وأدوات العمل. تزداد الثقة بين أعضاء المجموعة، وتشعر بتطور في الهوية الجماعية على حساب الهوية الفردية. يبدأ أعضاء المجموعة بتعديل سلوكهم، كما يطورون الاتفاقيات وآليات العمل واتخاذ القرارات فيما بينهم. كما تزداد مستويات التحفيز لدى المجموعة. يتغير دور ميسر المجموعة إلى دور تشاركي بدلاً من الدور التوجيهي في المراحل الأولى.

(الأداء): هي المرحلة التي تصبح فيها المجموعة قادرة على ممارسة القيم والسلوكيات بشكل يتماشى مع تحقيق أهداف المجموعة. تصبح المجموعة قادرة على العمل كوحدة، إذ يتم إنجاز العمل بتفاهم وتكون المجموعة قادرة على حل النزاعات بمفردها دون تدخل الميسر في أغلب الأوقات. أعضاء المجموعة لديهم فهم واضح للمطلوب ولديهم وعي بعملية التدريب والتعلم التي يمرون بها.

(الإنهاء أو التفكك): هي المرحلة الأخيرة في عمر تطور المجموعة. كل مجموعة لها بداية ونهاية ولا بد لها أن تصل إلى مرحلة التفكك. وهنا على الميسر أن يشجع المشاركين على بناء العلاقات الدائمة مع بعضهم البعض فربما يلتقي أحد أفراد المجموعة بفرد آخر في مجموعة جديدة في سياق مختلف.

(Tuckman: Forming, Storming, Norming, Performing model)

مراحل التدريب:

يتكون البرنامج التدريبي الأساسي لمدرسة سيرك فلسطين من ثلاث مراحل عمرية تقوم بتهيأة الطالب تدريجياً ضمن مجموعة البرامج (يلا نلعب ، قمر، شمس). بالإضافة إلى برنامجي (شهيق وشغف) اللذان تم تصميمهما بناءً على طبيعة المجموعة وليس الفئة العمرية. إذ أن برنامج شغف مصمم لتدريب السيرك الاجتماعي لذوي الإعاقة الذهنية. وبرنامج شهيق مصمم للفتيات من عمر 14-21 عام.

المرحلة الأولى :

برنامج يلا نلعب: يستقبل الطلاب الجدد ما بين الفئة العمرية 7-10 سنوات، يستخدم البرنامج اللعب والتمارين كأداة للتعلم، كما يقوم بتعريف المشاركين على أساسيات السيرك في مجالات متنوعة.

- تستقبل المرحلة الأولى المشاركين الجدد.
- يتكون برنامج يلا نلعب من 25 حصة خلال السنة.
- يتم خلال المرحلة الأولى التعرف على الأدوات ومجالات التدريب المختلفة بالسيرك، وتكوين أساس جيد، يمكن المشاركين من تحديد رغباتهم وقدراتهم لاختيار التخصص في المرحلة المقبلة.
- تتم عملية نقل المشاركين بعد تقييم مستوياتهم في نهاية كل برنامج. ومن ثم تحديد جاهزيتهم للانتقال إلى المرحلة الثانية (قمر)
- على المشاركين الذين لم ينجزوا المتطلبات الأساسية للمهارات خلال السنة أن يلتحقوا بورشات العمل أو المدارس الصيفية التي سوف تساعدهم في رفع مستواهم كي يصبحوا مؤهلين للإلتحاق بالمرحلة التالية كأقرانهم.

المرحلة الثانية :

برنامج قمر: يستقبل برنامج قمر الطلاب خريجي برنامج يلا نلعب، أو طلاب الفئة العمرية 11 – 14 بعد تحضيرهم للبرنامج خلال ورشات العمل أو المخيمات الصيفية كما ذكر سابقاً. يعتبر برنامج قمر متقدماً وليس مخصصاً للمبتدئين. كما يركز البرنامج على تخصص كل مشارك حسب رغباته وميوله وقدراته المميزة وتطوير الجانب الفني فيها .

- التعرف على المواد المدرجة بالبرنامج استناداً على البرنامج السابق يلا نلعب كما يؤخذ بعين الاعتبار اهتمامات المشاركين وميولهم وقدراتهم .
- مدة المرحلة الثانية برنامج قمر سنتين مكرر بتقنيات مختلفة.
- مدة التدريب: ساعتين أسبوعياً بمجموع 50 ساعة خلال العام.
- للمتدرب حرية الاختيار لأحد مواد التخصص خلال المدرسة الصيفية بعد إنهاء المرحلة الأولى بدعم وتوجيه من المدرب.
- تتم عملية نقل المشاركين بعد تقييم مستوياتهم في نهاية كل برنامج. ومن ثم تحديد جاهزيتهم للانتقال إلى المرحلة الثالثة (شمس)

المرحلة الثالثة :

برنامج شمس : يستقبل برنامج شمس المتدربين الخريجين الذين أنجزوا برنامج قمر، ضمن الفئة العمرية من 14 – 18 سنة، ويركز البرنامج على الجانب الفني والتقني المتقدم، لتحضير المتدربين لإنتاج عروض أو المشاركة بعروض فنية متنوعة.

- تتكون المرحلة الثالثة من 75 ساعة سنوياً، مقسمة على 3 ساعات أسبوعياً.
- يتم العمل على تطوير الجانب الجسدي والتخصص بمستوى متقدم.
- يتم خلال السنة العمل على تطوير الجانب الفني والإبداعي بمستوى متقدم.
- يتم فتح المجال لمتدربي برنامج شمس أن يتقدموا لامتحانات المستوى للأعمال الفنية المختلفة بعد إنجاز

سنة بالبرنامج.

في كل في كل البرامج تبدأ الجلسة بتمارين إحماء وتنتهي بتمارين استرخاء:

الإحماء: وهو عبارة عن مجموعة متنوعة ومتسلسلة من التمارين الخفيفة التي يتم عملها قبل ممارسة الرياضة من أجل تجهيز الجسم، وتهيئته لبذل مجهود. ويفضّل عمله بالتسلسل والتدرج وذلك لرفع مستويات الطاقة، وأيضاً إكساب الجسم ليونة لتجنب الإصابة بالشد العضلي، وبالتالي حمايته من التعرض للأذى. ويجب الاعتدال في تنفيذه، ويجب أخذ شهيق عميق وبطيء، ومن ثم إخراج الهواء بزفير بطيء أيضاً؛ لتزويد الخلايا بالأكسجين اللازم لها لإنتاج الطاقة.

الاسترخاء: وهو عبارة عن حركات ووضعيات تعمل على إزالة الشد الموجود في العضلات واسترخائها، بعد الإنتهاء من أداء النشاط الرياضي، بهدف إعادة العضلات إلى وضعها الطبيعي كما كانت عليه قبل بدء النشاط. وتعتبر تمارين الاسترخاء غاية في الأهمية لتجنب الإصابات وشد العضل.

الألعاب :

يتم استخدام مجموعة من الألعاب التفاعلية في هذا الدليل لكسر الحواجز وبناء المجموعة أو خلق نقاش أو تأمل حول مجموعة من القيم. معظم الألعاب تحتوي على قوانين يتم الاتفاق عليها قبل البدء في اللعبة وخلالها إن لزم الأمر. ومن دون القوانين لن تسري اللعبة بشكل جيد لذا فمن المهم التأني في شرحها. وهناك طرق مختلفة لشرح القوانين: كالرسم واستخدام لغة الجسد وغيرها ..

لكل لعبة هدف، ومعظم الألعاب المستخدمة تركز على اللعب الجماعي لترسيخ الروابط بين المجموعة. فيمكننا استخدام الألعاب لبناء الفريق، والتعاون والتنافس، والتواصل والتركيز، الخ. وكل لعبة يمكن الإضافة أو التعديل عليها بهدف التجديد أو لإيصال فكرة معينة.

عند اللعب يجب مراعاة الأمور التالية: قواعد الأمان والسلامة، ومكان التدريب، والوقت، والقوانين والأدوات. ولجميع الألعاب المدرجة، وضعنا لكم الوقت اللازم لكل لعبة، أعمار الأطفال، إسم اللعبة، الأدوات، القوانين، والهدف من كل لعبة.

بروتوكولات السلوك

من وثيقة حماية الطفل مدرسة سيرك فلسطين:

وهي عبارة عن توجيهات مكتوبة، موجهة إلى كافة العاملين/ ـات والشركاء والزوار، تفصل وتحدد السلوك الملائم الذي يجب اتباعه مع الأطفال، والسلوك الذي يعد غير ملائم تجاه الأطفال، وأيضا توجيهات حول سلوك الأطفال تجاه بعضهم البعض.

تمثل هذه البروتوكولات أحد الركائز الأساسية لهذا الدليل التدريبي. فهذا الدليل مصمم لمساعدة مدربي ومدربات السيرك على تعليم السيرك الاجتماعي لمجموعات مختلفة. تقع على عاتق المدربين مسؤولية كبيرة في توفير الحماية والسلامة لمجموعات الأطفال وذوي الإعاقة بشكل خاص وبقية المشاركين\ات بشكل عام، ومن المهم أن يكون المدرب\ة واعيا ومدركا لأهمية توفير السلامة النفسية والجسدية والعاطفية للفئات المستهدفة.

أمثلة على بعض التوجيهات للتعامل مع الاطفال: (يمكن إغناؤها من خلال تجاربكم اليومية)

قم/قومي بـ/ ولا تقم/تقومي بـ:

يجب القيام ب	يجب عدم القيام ب
احترم/ي رغبات وخيارات وحقوق وكرامة الأطفال/الطفلات.	لا تضرب/ي، ولا تعنف/ي الطفل/ة، ولا تعرضه/ا للاساءة الجسدية أو المعنوية.
استمع/ي للطفل/ة ولا تقرر بالنيابة عنه/ا، وأشرك الطفل/ة وخذ رأيه/ا بطريقة تناسب سنه ودرجة نضجه.	لا تقضِ وقتا طويلا وحدك مع الأطفال/الطفلات بعيداً عن الآخرين.
احترم/ي خصوصية الأطفال/الطفلات وحافظ على سرية قصصهم، إلا إذا تضمنت حالات إساءة وعنف تعرضوا لها، حيث يجب إشاركها مع مشرف الحماية وبمعرفة الطفل/ة.	
لا تشارك/ي معلومات الأطفال/الطفلات وأسرهم مع الآخرين/ات إلا للأشخاص المعنيين	لا تشارك/ي القصص مع الآخرين/ات إلا للمعنيين/ات
	يجب عدم وصم الأطفال/الطفلات بالعار عند تعرضهم للإساءة أو للعنف أو للاعتداء، ولا يجب فضحهم أو السخرية منهم.
تصرف/ي بشكل مناسب وراعي ثقافة الطفل/ة وسنه/ا.وراعي كذلك جنس الطفل الذي تتعامل معه/ا، وإذا كان/ت من ذوي الاعاقة.	عدم استعمال ألفاظ غير لائقة مع الطفل/ة أو أمامه/ا. لا تستخدم/ي لغة تؤذي الطفل عاطفيا أو نفسيا.
يجب أن تكون محل ثقة للطفل/ة. وتحكم بردات فعلك تجاه أي موقف قد يقوم به، وتبادل معه المعلومات بطريقة يفهمها.	لا تعطِ الطفل/ة أعمالا إضافية أو تدابير عقابية لا تتناسب مع عمره/ا.
اطلب موافقة الطفل/ة وأهله عند التقاط صورته، بعد إعطائه معلومات حول كيفية استخدام هذه الصورة، ومنحه فرصة للرفض.	لا تعامل/ي الطفل/ة بطريقة مذلة، مستفزة أو مهينة له/ا.
اتخذ/ي الإجراءات التي تضمن عدم المساس بحقوق الأطفال/الطفلات في التمتع بالأمان والتطور المستمر.	تفادى/ي اقحام نفسك في وضع حساس أو معرض للشبهة.
حافظ/ي على مسافة كافية بينك وبين الطفل/ة. وارسم/ي حدود مهنية بينك وبين الأطفال/الطفلات. لا تزل الحواجز بينك وبين الطفل/ة ولا تمزح/ي معه باللمس.	لا تتصرف/ي بطريقة غير ملائمة أو مثيرة جنسياً.

يجب القيام ب	يجب عدم القيام ب
في حال تعرض/ت الطفل/ة لإساءة، وتقرر تحويله/ا إلى الجهات الرسمية: أحصل على الموافقة المستنيرة للطفل/ة و/ أو متولي أمره قبل تحويله/ا إلى مرشد/ة الحماية في وزارة التنمية الاجتماعية، في حال تعرضه لاساءة خطيرة. (الموافقة المستنيرة هي الموافقة الطوعية للشخص الذي يتمتع بالأهلية بناء على معلومات صحيحة وكاملة).	عدم التعامل مع الاساءة والاعتداء الجنسي لوحدك، يجب إبلاغ الجهات المختصة في بعض الحالات (مرشد/ة حماية الطفولة أو شرطة حماية الاسرة).
تغيير الملابس للاستعداد للتدريب يكون في غرفة تبديل الملابس أو في الحمام فقط.	لا تبدل/ي ملابسك أمام الآخرين أو في الخارج على مرأى من الجميع.
الاتصال الجسدي بين الطفل/ة والمدرب/ة يكون محدداً بالقدر المطلوب لتنفيذ نشاط السيرك، وبالقدر الضروري لذلك.	
مهم أن يكون اللباس المخصص للأطفال/الطفلات آمناً لهم، لا يتسبب بأي أذى أثناء ممارستهم/ن للأنشطة أو التدريبات.	يجب عدم استخدام ألفاظ مهينة أو شتم مع الطلاب/الطالبات او عند المناداة عليهم/ن.
درّب/ي الطفل/ة على الاستقلالية وعدم الاعتماد عليك في أمور بإمكانه القيام بها.	لا تجري للأطفال/للطفلات أمورا ذات طابع شخصي يستطيعون القيام بها لوحدهم/ن.
كن/كوني مثالاً إيجابياً يحتذى به للأطفال/للطفلات.	لا تظهر/ي تمييزا أو معاملة مختلفة تجاه أطفال/طفلات محددين/ات، ولا تتحيز لأطفال/لطفلات محددين/ات مستثنيين أطفالا/طفلات آخرين/أخريات.
اضطلع/ي بدور إيجابي في حماية الأطفال/الطفلات وصونهم/ن وتعزيز أمانهم/ن.	لا تتسبب/ي بإساءة معاملة نفسية أو عاطفية للطفل/ة.

يجب القيام ب	يجب عدم القيام ب
كن/كوني حذراً/ة من احتمال اساءة المعاملة بين الأقران (الاطفال بين بعضهم البعض). تفادى/ي اقحام الأطفال/الطفلات في أوضاع يكون خطر الأقران فيها مرتفعا (مثلا اختلاط الأطفال/الطفلات الأكبر سناً مع الأطفال/الطفلات الأصغر سنا بدون أي إشراف). فالأصل أن يتم الفصل بين الأطفال قدر الإمكان، مع الأخذ بعين الاعتبار المصادر المتوفرة في المدرسة. في كل الأحوال من المهم التركيز على الإشراف من قبل المدرب في حال وجود أطفال من أعمار مختلفة في المجموعة ذاتها.	شجع/ي الطفل/ة أن يتحدث مع شخص راشد في حال شعوره بالتنمر تجاهه من قبل الأطفال الاخرين. شجع/ي الطفل/ة بتكوين صداقات مع غيره من الاطفال/الطفلات.
لا تسمح/ي للأطفال/للطفلات بأن ينخرط بعضهم/ن مع بعض في ألعاب مثيرة جنسياً.	
لا تتغاضى/ي عن سلوك الطفل/ة المسيء أو غير الآمن، أو تشارك/ي فيه.	
أنظر/ي للطفل/ة ذي/ذات الإعاقة كإنسان كامل الحقوق، وركز/ي على الطفل/ة.	لا تتعامل مع الطفل/ة كمنقوص/ة الحقوق، لا تركز/ي على الإعاقة.
تعامل/ي مع الطفل ذي/ات الإعاقة كأي إنسان له/ا مشاعر وغرائز وأفكار وأحلام.	لا تتعامل/ي مع الطفل/ة ذي/ات الإعاقة ككائن غريب لا مشاعر له/ا أو أفكار أو أحلام.
عزز/ي مفهوم أن جسم الطفل ملك له لوحده/ا	
	لا تدلي بمعلومات حول الأطفال/الطفلات في التدريبات لغير الأهل. ولا تعطي معلومات حول الأطفال/الطفلات لمؤسسات أخرى بدون موافقة الأهل والأطفال/الطفلات، وذلك بعد استيضاح الهدف من المعلومات والموافقة عليه.
عزز/ي مفاهيم الحدود والخصوصية.	لا تعتبر/ي انه لا حاجة لخصوصية الطفل/ة

الأمان والسلامة، والاستجابة إلى الحوادث أو الإصابات الجسدية للأطفال/الطفلات(وثيقة حماية الطفل / مدرسة سيرك فلسطين):

خصصت مدرسة سيرك فلسطين موظفاً مختصاً هو الموظف الفني لتحقيق الأمان/السلامة Technician and Safety Officer، يكون دوره التأكد من معايير وشروط السلامة اللازمة لممارسة الأنشطة والتدريبات بطريقة آمنة، بحيث تتوفر في البيئة المادية كافة المعدات اللازمة لذلك، إضافة إلى التأكد من تجهيزات القاعة وبنائها والمكان الذي يتواجد فيه الأطفال /الطفلات المتدربون/ات.
ملاحظة: في حال عدم وجود المختص التقني، تقع مسؤولية متابعة شروط السلامة على المدرب المسؤول.

متطلبات يجب القيام بها قبل بدء التدريبات

- فحص شروط السلامة والمعدات والأدوات المستخدمة بصورة دورية.
- تخزين الأدوات والمعدات بطريقة آمنة، بعيداً عن متناول الاطفال/الطفلات، والتأكد من عدم استعمالهم/ن لتلك الادوات بدون وجود المدرب/ة وإشرافه/ا.
- توفير عدة الاسعافات الأولية بصورة ملزمة في مقرات المدرسة وأماكن تدريبات الاطفال/ات. بحيث تكون عدة الإسعافات المتوفرة متناسبة مع معالجة الإصابات المتوقع حدوثها أثناء التدريبات أو العروض، مع ضرورة تجديد هذه المعدات باستمرار.
- إخضاع المدربين/ات لدورات في الإسعاف الأولي.
- عقد اتفاقية أو مذكرة تفاهم مع المستشفيات أو المستوصفات الطبية المحيطة بكل مقر تدريب، من أجل أن يكون التدخل فورياً وسريعاً في حال وقوع أي اصابات جسدية تستدعي ذلك.
- تأمين مخرج طوارىء للأطفال/ات والمدربين/ات والموظفين/ات في حال حدوث حريق أو أي أمر طارىء.
- توفير إطفائية يدوية في كل مقر تدريب. إضافة إلى إجراء الفحص الدوري لتاريخ صلاحية الاطفائيات وتبديلها لدى انتهاء صلاحيتها.
- إغلاق بوابة المدرسة عند بداية التدريب، لمنع دخول غير المعنيين الى منطقة التدريب.

قد يتعرض الأطفال/ات أثناء التدريب أو العروض لأي إصابات جسدية، وعلى ذلك، يقع على عاتق المدرب والمدرسة القيام بمجموعة من الخطوات عند وقوع إصابة لطفل/ة أثناء التدريب، وذلك على الوجه التالي:

- معاينة الإصابة من قبل المدرب/ة، وأيضا معاينتها من قبل شخص آخر، وذلك تجنبا لأي خطأ في المعاينة.
- التواصل مع الأهل من أجل إخبارهم بوقوع الإصابة، حتى لو كانت بسيطة، واستشارتهم في حال استلزمت الإصابة التحويل إلى العيادة الطبية حول موافقتهم على هذه العيادة.
- التحويل إلى العيادة القريبة من مكان التدريب، ومن ثم يقوم طبيب العيادة بتقرير ما إذا كانت إصابة الطفل/ة تستلزم التحويل إلى المستشفى أم لا.
- متابعة المدرب/ة والمدرسة بشكل عام إصابة الطفل/ة –في حال وقوعها- حتى الشفاء التام.

القسم الثاني : البرامج التدريبية

برنامج يلا نلعب

البرنامج : يلا نلعب.
الفئة المستهدفة: يستهدف برنامج يلا نلعب المشاركين ضمن الفئة العمرية 7-10 سنوات.
الأدوات اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج 30 كرة جغلنج. 8 ديابلو. فرشات تدريب متنوعة. التراييز وفرشات للأمان.
مدة البرنامج: تتكون السنة التعلمية من 37.5 ساعة تدريبية مقسمة على 25 جلسة، مدة كل جلسة ساعة ونصف، تشمل كل جلسة ثلاثة أجزاء نطلق عليها تقسيمة الحصة: تقسيمة الحصة: **الجزء الأول:** التهيئة وبناء المجموعة كجزء أساسي من العملية التعلمية، والتي تتراوح مدتها ما بين 20 - 30 دقيقة. **الجزء الثاني:** التطبيق العملي والتدريب، يقسم المتدربين حسب التخصصات. حيث يتم اختيار التخصص لكل متدرب بناء على ميول واهتمام المتدرب، بالإضافة إلى توجيهات المدرب (كرات الديابلو، جمباز، تيشو وترابيز). تتراوح مدة هذا الجزء في كل جلسة ما بين30 – 35 دقيقة. **الجزء الثالث:** عادة ما يكون للتمارين (الجماعية، الفنية، البحث، الأنشطة المتنوعة). تتراوح مدة هذا الجزء في كل جلسة ما بين30 – 35 دقيقة. **الجزء الرابع:** الاسترخاء والجلسة الختامية لإنهاء الجلسة. وتتراوح مدة هذا الجزء من 15- 20 دقيقة. تبديل المجموعات : يمكن استخدام طرق تقسيم المتدربين والتبديل بناءً على عدد المتدربين على النحو التالي : يعود تقسيم الحصة إلى تخمين المدرب المبني على أساس عدد المتدربين، ففي حال كان العدد 10 متدربين على سبيل المثال، فالأفضل أن تقسم الحصة إلى قسمين على النحو التالي: مجموعة(أ): ويمكن تسميتها اسم مناسب مثير لانتباه الطلاب كمجموعة "التفاح". مجموعة(ب): ويمكن تسميتها اسم مناسب مثير لانتباه الطلاب كمجموعة "البرتقال". تذهب المجموعة (أ) إلى محطة التخصص وتذهب المجموعة (ب) إلى محطة التمارين الفنية. ثم يتم التبديل بينهما.
عدد المشاركين: من المهم ألا يتجاوز عدد المشاركين في كل مجموعة من برنامج يلا نلعب من 12-14 مشارك / ـة جديد/ة سنوياً.
وصف عام للتدريب يعتبر برنامج يلا نلعب المرحلة الأساسية للمشاركين، وعلى المشارك / ـة اجتياز برنامج يلا نلعب ومدته سنة. قبل انتهاء أي برنامج يتم تقييم كل مشارك / ـة وقابليته /ـا للانتقال للمرحلة التالية. ولكل مشارك / ـة لم يتمكن من تجاوز المستوى المطلوب من التدريبات فرصة الانضمام إلى المخيمات الصيفية لتجربة مواد غير مدرجة بالبرامج التعلمية وإنجاز المستوى المطلوب.
الهدف العام:- خلق مساحة آمنة للمشاركين في التدريبات للترفيه ولاستكشاف المواهب، وتفريغ الطاقات، وتعزيز القيم الاجتماعية، والاحترام المتبادل والثقة ومهارات العمل الجماعي.

البرنامج : يلا نلعب.

المرحلة الأولى (مرحلة بناء المجموعة)

مع نهاية المرحلة يتوقع أن يتمكن المشاركين من:

- التواصل مع أفراد المجموعة.
- تحديد أدوارهم في المجموعة.
- الالتزام في أدوارهم في المجموعة.
- التمييز بين الواجبات والحقوق في المجموعة.
- تطبيق قوانين السيرك وقوانين الأمان.
- التعرف على أدوات السيرك الأساسية.

المرحلة الثانية (مرحلة العمل التقني)

مع نهاية المرحلة يتوقع أن يتمكن المشاركين من:

- تجريب تقنيات وحركات السيرك.
- تمييز نقاط القوة والضعف لكل مشارك.
- تطبيق تقنيات السيرك.

المرحلة الثالثة (المرحلة الفنية)

مع نهاية المرحلة يتوقع أن يتمكن المشاركين من:

- تطبيق قيم العمل الجماعي للسيرك الاجتماعي.
- بناء الثقة بين أفراد المجموعة وبين مجموعة المدربين.
- تقدير دور السيرك على المشاركين.
- تحديد موهبة كل مشارك.
- تقييم دور السيرك في المجتمع.

منهجية التدريب:

- يعتمد التدريب على منهجية تفاعلية حيث يكون المتدرب هو محور العملية التعلمية.
- يركز التدريب على خلق مساحة آمنة بين المشاركين ليتمكنوا من المشاركة وتطبيق الحركات والمهارات التي يتعلمونها.
- يرتكز التدريب على أسلوب التطبيق العملي.
- التركيز على الأثر السلوكي والمجتمعي للسيرك، وربط التدريب بالقيم والممارسات المجتمعية.

إرشادات للمدربين

بالإضافة إلى المهارات الأساسية المتعلقة بمهارات السيرك، يتطلب العمل مع برنامج يلا نلعب خصوصية فيما يتعلق بطريقة التعامل مع الفئة العمرية من 7-10 سنوات. فعلى المدرب تطبيق قيم ومبادئ سياسة حماية الطفل لمدرسة السيرك.

في برنامج يلا نلعب يفضل وجود 5-7 طلاب في كل جزء من أجزاء الحصة لكل مدرب.

في حال تقسيم الأطفال إلى مجموعتين في نفس الحصة يفضل أن يكون هنالك مدرب ثالث لتقديم الدعم التقني والتنسيقي والتواجد في حال حدوث أي طارئ.

تنويه: برنامج يلا نلعب يركز على اللعب، فعلى المدرب أن يتذكر دائما أن المتدربون هنا ليلعبوا ويستمتعوا بوقتهم بالإضافة إلى تعلم مهارات متنوعة.

خطة الجلسات لمرحلة يلا نلعب

جلسة رقم (1)
موضوع الجلسة: التعارف وبناء الفريق.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

10 دقائق: يعرّف المدرب بنفسه وبمدرسة السيرك.

10دقائق: تمرين تعارف الأسماء.

تمرين «شيء بحرف اسمي»: يقوم كل مشارك بإحضار أي شيء من البيئة المحيطة يبدأ بحرف اسمه : مثلا محمد يحضر مرآة، منديل، ملعقة ..

المحتوى، التعارف وبناء الفريق

10 دقائق: طرح خطة سير البرنامج والتعريف بمدرسة السيرك وقيم السيرك الاجتماعي.

15دقائق: مشاركة التوقعات والمخاوف.

10دقائق: تمرين بناء الفريق الفردي:

يكتب كل مشارك أربع معلومات عن نفسه، ثلاث تكون حقائق وواحدة غير حقيقية. يعلق كل مشارك ورقته على صدره ويقوم المشاركون بالتجول في أنحاء الغرفة ويقابلوا بعضهم البعض. يقرأ المشارك المعلومات الخاصة بزميله ويحاول إيجاد المعلومة الكاذبة من بين الحقائق.

بعد الانتهاء من التمرين، يقوم المدرب بسؤال المشاركين ما إذا كان أحدهم قد وجد أي قصة غريبة أو فكرة من الحقائق للزملاء الذي قابلهم.

20دقيقة: تمرين بناء فريق جماعي.

يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعات صغيرة، يعطي المدرب عدد من البالونات ولاصق لكل مجموعة، ويطلب منهم تصميم برج من البالونات ضمن وقت محدد. بعد انتهاء الوقت يتم تقييم التصاميم بناء على متانة البرج وجمال تصميمه. بعد الانتهاء من تقييم الأبراج يقوم المدرب بتلخيص المعلومات حول النشاط والعمل ضمن فريق وأهمية العمل ضمن فريق ويلخص التحديات التي قد تواجه الفريق وكيفية التعامل معها.

10دقائق: يجرّب المشاركين تمرين من تمارين السيرك يختاره المدرب.

يحدثهم المدرب عن السيرك بشكل عام ويعرض عليهم أحد الحركات الخاصة بالسيرك، ويطلب من كل مشارك تجربة الحركة.

الخاتمة

5 دقائق: تلخيص الجلسة والاتفاق على الموعد القادم للجلسة

جلسة رقم (2)
موضوع الجلسة: استكمال بناء الفريق.
ترابيز، جمباز

مدة الجلسة: ساعة ونصف

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

10 دقائق تمرين كسر جمود بين المشاركين:

تمرين العد: يقوم المشاركون بالعد من 1 - 30، يقوم كل مشارك بذكر رقم ويقوم المشارك الذي يليه بعد الرقم التالي، أما المشارك الذي يأتي دوره للعد ويكون عدده من مضاعفات الثلاث عليه أن يقول «بوم» واذا أخطأ أي من المشاركين في العد أو ذكر أياً منهم رقم من مضاعفات 3 بدلاً من أن يقول «Boom" نعيد العد من جديد من العدد 1 ونكمل.

10 دقائق: فقرة تأمل ومراجعة للجلسة السابقة.

نسأل المشاركين عن رأيهم في اللقاء السابق ومشاركة مشاعرهم اتجاه البرنامج.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة الجزء الأول: ترابيز(الأرجوحة).

عرض مقدمة عن الأرجوحة. و تجربة الصعود والنزول على الأرجوحة.

25 دقيقة الجزء الثاني: الجمباز.

الدحرجة الأمامية المكورة :

تمارين مد الذراعين إلى الأمام مع ثني الركبتين.

تمارين لإنزال اليدين على الأرض وجعل الجذع يميل إلى الأمام.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (3)
موضوع الجلسة: استكمال بناء فريق، جمباز وترابيز.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

10 دقائق مقدمة الجلسة ومشاركة ما تم أخذه في الجلسة السابقة، ومشاركة ما إذا طبق المشاركون أياً من حركات السيرك خلال الأسبوع.

10 دقائق - تمرين كسر جمود بين المشاركين

تمرين التصفيق: يطلب من المشاركين تمرير الصفقة إلى الجهة اليمين. بإمكان المشارك أن يصفق صفقتين، حينها تعود رسالة الصفقة إلى المشارك الذي أرسلها ويتغير اتجاه مرور الصفقة حسب اتجاه التصفيق.

10 دقائق - تمرين الإحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة الجزء الأول: جمباز.

الدحرجة الأمامية المكورة:تمارين تدحرج على الظهر إلى الأمام وإلى الخلف.

تمارين لخلق سرعة دوران وقدرة الدفع في القدمين.

تطبيق الحركة: دحرجة بدوران الساقين إلى أن تصل إلى وضع الجلوس وفوق القدمين. مع إعادة الحركة لاكثر من مرة.

25 دقيقة الجزء الثاني: ترابيز

مراجعة النزول والصعود على الارجوحة ومن ثم اضافة تمرين الوقفة على البار.

تمرين تحضير لحركة الضفدع: الوقوف على الارض بالشكل الطبيعي وتقويس الخصر للخلف وللأمام .

شرح حركة الضفدع وتجربتها.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (4)
موضوع الجلسة: كرات، ترامبولين.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

20 دقيقة تمرين كسر الجمود:

لعبة صياد السمك: بالبداية يتم اختيار شخصين (صيادين) ويتم إيقافهم على طرفي القاعة مقابلين لبعضهما وإعطاء الكرة لأحديهما، ويتم إيقاف باقي المجموعة بين الطالبين في الوسط. يقوم اللاعبون برمي الكرة محاولين إصطياد باقي اللاعبين.

مقدمة الجلسة: مراجعة ما تم خلال الجلسة السابقة.

10 دقائق: تمرين الإحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة الجزء الأول: كرات.

التعرف على الكرات وعمل عرض صغير مدته دقيقة للطلاب بالكرات.

التعلم بكرة واحدة : عمل دائرة للطلاب ورمي الكرة لبعض ومحاولة التقاطها (الهدف إرسال واستقبال الكرة).

يحمل كل مشارك كرة في البداية، ويرمي الكرة باليد اليمنى لارتفاع عمودي معين ويتم التدرج بالمستوى عالي، متوسط، منخفض. يتم تكرار الحركة السابقة على اليد الأخرى ومن ثم يقوم برمي الكرة من اليمين إلى اليسار بشكل قوس على مستويات مختلفة، ومن ثم الثبات على مستوى النظر والتكرار.

2

5 دقيقة الجزء الثاني: ترامبولين

قفزعادي، وقوف.

تمارين المشي على الترامبولين.

تمارين التعرف على أهمية توزيع الطلاب حول الترامبولين.

تمارين ثني الركبة عند ملامسة شبكة الترامبولين.

تمارين للقفز على الترامبلين.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (5)
موضوع الجلسة: كرات وترامبولين.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

25 دقيقة: تمرين اليمين واليسار.

يقف المشاركين بشكل خط أفقي. يطلب المدرب من المشاركين أن يتحركوا خطوة إلى اليمين وخطوة إلى اليسار.. وحين يقول المدرب يسار على المشاركون أخذ خطوة بالاتجاه المعاكس فيذهبوا إلى اليمين وهكذا. ويضيف المدرب حركتي الأمام والخلف.

الإحماء: إحماء الطلاب لتهيئة الجسم عن طريق البدء بتحريك المفاصل، ومن ثم نبدأ بمرحلة الرشاقة (الركض) وبعد ذلك إعطاء تمارين القوة (ضغط ومعدة).

المحتوى، مهارات السيرك

.

25 دقيقة الجزء الاول: كرات

تشكيل دائرة والبدء برمي الكرة لكل مشارك، ومن ثم يتم إضافة كرة أخرى ومحاولة التحكم برمي الكرات واستقبالها (الهدف التركيز والتحكم).

تكملة على اللعب بكرة واحده(في الحصة السابقة) والبدء بتعلم 5 حركات، من هذه الحركات حركات التوازن ومعرفة نقاط الارتكاز مثل الرأس واليدين، ومحاولة موازنة الكرات لفترات طويلة (لمدة خمس ثوان فأكثر) من الثبات والتحرك.

25 دقيقة الجزء الثاني: ترامبولين.

قفزعادي مع حركة اليدين.

تمارين وضعيات اليدين.

العمل على تناسق اليدين مع القفز.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم

جلسة رقم (6)
موضوع الجلسة: ترابيز، جمباز

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

25 دقيقة الجزء الأول:

تمرين قصة حذائي.

يقف المشاركون على شكل دائرة. يسرد كل مشارك ولحوالي مدة دقيقة قصة حذائه الذي يرتديه.

الإحماء : إحماء الطلاب لتهيئة الجسم عن طريق البدء بتحريك المفاصل، ومن ثم تمارين الرشاقة (الركض) وبعد ذلك إعطاء تمارين القوة (ضغط ومعدة).

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة

الجزء الأول: ترابيز

مراجعة لحركة الضفدع.

عمل تمارين تحضيرية لحركة النجمة:

التمرين الأول: الوقوف بالشكل الطبيعي ومد اليدين للجوانب بخط مستقيم .

التمرين الثاني: الوقوف بالشكل الطبيعي وفتح القدمين بالعرض مسافة لا تقل عن 50 سم .

بعد ذلك يتم دمج التمرينين مع بعضها البعض وتجربتهم على الأرجوحة.

25 دقيقة

الجزء الثاني: جمباز.

الدحرجة الخلفية المكورة.

تمارين من الجلوس لدحرجة الجسم على الظهر.

تمارين وضع اليدين عند الكتفين.

تطبيق الحركة: دحرجة بدوران الساقين إلى أن تصل إلى وضع الجلوس وفوق القدمين.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (7)
موضوع الجلسة: ترابيز، جمباز.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

25 دقيقة تمرين التنشيط ومقدمة الجلسة:

تمرين العد: يطلب المدرب من المشاركين أن يغمضوا أعينهم، ويطلب منهم أن يعدوا إلى الثلاثين. يكون العد بشكل عشوائي فيسمح لأي مشارك أن يعد، ولكن الشرط الوحيد ألا يعد شخصين في نفس الوقت، وإلا فستعود المجموعة للعد من الرقم واحد. تستمر المجموعة بمحاولة العد إلى أن ينهي المدرب اللعبة أو تتمكن المجموعة من العد للثلاثين دون تقاطع مشاركة شخصين أو أكثر للعد.

الإحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة الجزء الاول: ترابيز.

مراجعة للتمارين التحضيرية لحركة النجمة وبعد ذلك التدرب على حركة النجمة .

25 دقيقة الجزء الثاني: جمباز

شبك الدحرجة الأمامية بالدحرجة الخلفية.

دحرجة أمامية مع الوقوف.

دحرجة أمامية مع نصف لفة.

دحرجة أمامية مع نصف لفة لوضعية الدحرجة الخلفية.

دحرجة امامية مع الخلفية.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم

جلسة رقم (8)
موضوع الجلسة: جمباز، كرات.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

25 دقيقة الجزء البدائي : لعبة أوصل سريعا.

نقسم المشاركين إلى مجموعتين، تقف المجموعتان في خط أفقي مقابل بعضهما البعض. يوضع غرض في مكان يقع في منطقة بعيدة عن كلا الفريقين بمسافات متساوية. يصدر ميسر النشاط صافرة، وعند سماع الصافرة يقوم مشارك من كل مجموعة بالجري نحو الغرض لأخذه. والفريق الذي يتمكن من أخذ الغرض يكون هو الفائز به. تكرر الخطوة لأكثر من مرة مع مشاركين مختلفين وأغراض مختلفة. الفريق الذي يحظى بأكبر عدد من الاشياء يكون هو الفائز.

الإحماء:عن طريق استخدام البارات والخشب.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة الجزء الأول: جمباز.

العجلة (الكارتويل).

مراجعة التمرينات السابقة.

تطبيق الحركة مع رسم وضعيات اليدين والساقين على الارض.

25 دقيقة الجزء الثاني: كرات.

إحماء اليدين والذراعين مدة قصيرة 3-5 دقائق.

تكملة حركات بكرة واحدة وهي حركات الرمي من تحت القدم يساراً ويميناً، ورمي الكرة من خلف الظهر للجهتين ومن تحت الذراعين، رمي كرة يمين ويسار. رمي الكرة ولف الجسم والتقاطها.

عمل وصلة حركات بكرة واحدة.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (9)
موضوع الجلسة: ترابيز، كرات

مدة الجلسة: ساعة ونصف

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

تمرين التنشيط: لعبة وأنا كمان.

يقوم المشاركون بالجلوس على كراسي على شكل دائرة. وتكون عدد الكراسي أقل بكرسي واحد عن عدد المشاركين، فيقوم المشارك الذي ليس لديه كرسي بالوقوف في وسط الدائرة ويقول معلومة عن نفسه\ا وكل المشاركين الذين يشتركون بنفس الصفة او لديهم نفس المعلومة يقول «وأنا كمان» وينتقلون من مكانهم لإيجاد كرسي آخر ليجلسوا عليه. والمشارك الذي لم يتمكن من التقاط كرسي للجلوس عليه، يقف في وسط المجموعة ويقوم بمشاركة معلومة أو صفة عن نفسه وهكذا..

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة: ترابيز

تقديم تمارين تحضيرية لحركة الشمعة.

التمرين الأول: الوقفة بجانب البار ووضع اليدين بجانب بعضهما على البار بشكل عمودي .

التمرين الثاني: استلقاء الشخص على الأرض، ويرفع الساقين للأعلى وباقي الجسم على الأرض، وإحضار عصا، ويتم عمل اكس بالساقين عليها، ويجب أن تكون العصا تحت ركبة أحد الساقين .

25 دقيقة: كرات

البدء بالتدريب على كرتين في البداية، رمي الكرات بشكل عمودي على نفس اليد بمستويات مختلفة عالي، وسط، منخفض.

رمي الكرتين تقاطع بشكل (اكس)، والبدء من اليد اليمنى ومن ثم اليد اليسرى، وبعد فترة يتم البدء باليد اليسرى ومن ثم اليمنى، واعطاء توقيت للرمي مع العد مثل 1 2 3 4.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (10)
موضوع الجلسة: كرات، ترامبولين.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

تمرين التنشيط: تمرين «سلطة»

يقف المشاركون في دائرة، يقوم المدرب بتسمية المشاركين بأنواع خضار(خيار، ليمون، بندورة، بقدونس). يمكن أن يضيف أنواع الخضار حسب عدد المشاركين. ثم يسرد المدرب قصة يذكر فيها أسماء الخضار التي وزعها على المشاركين. وعندما يذكر اسم الخضار تقوم المجموعة التي تسمى بنفس الاسم بالنزول قليلا وعندما يذكر كلمة سلطة، على كل المجموعة النزول.

فمثلا يقول المدرب:» ذهبت للسوق لشراء المواد لأعد السلطة، فقمت بشراء بندورة، خيار، ليمون... ويكمل المدرب القصة بالطريقة التي يجدها مناسبة. وعلى المشارك الذي يخطىء بالنزول أن يخرج من اللعبة.

تمرين إحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة: كرات

تعلم بداية اللعب في 3 كرات: وضع كرتين في يد واحدة، ورمي مره ومن ثم رمي من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى

وبعد ذلك الاستمرار في الرمي بكرتين.

رمي كرتين وبعد رمي الكرة الثانية عمل تك (تخيل الكرة الثالثة)، الأولى باليمين والثانية باليسار وبعدها مع الاستمرار.

25 دقيقة ترامبولين

نص لفة (التفاف الجسم 180 درجة)

- تمارين وضعيات الجسم.

- تمارين مغادرة الترامبولين لأداء الحركة.- تطبيق الحركة

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (11)
موضوع الجلسة: ديابلو وترامبولين.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة: تمرين التأمل

يجلس المشاركون على شكل دائرة ويطلب المدرب من المشاركين أن يصف كل منهم الحالة الجوية له، بمعنى أن يقول ما حالة الطقس بالنسبة له ويشرح باختصار ما شعوره.

مثلا: أنا فلان.. الحالة الجوية لدي اليوم ماطرة، أنا لا أحب المطر وأشعر بالملل في هذا النوع من الأجواء. ويذكر مشارك آخر، أنا فلان.. الحالة الجوية عندي مشمسة لأنني أشعر بطاقة إيجابية بجمال فصل الربيع وهكذا..

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة: ديابلو.

تمرين (تركيز شخص يمسك العصا وشخص آخر مواجه له، ويجب على هذا الشخص مسك العصا عند تركها من قبل زميله)

العمل على العصا بدون ديابلو، والبدء بتحريك اليد اليمنى واليد اليسرى ثابته، والعكس للذين يستخدمون اليد اليسرى.

تحريك اليد إلى الأمام والخلف، وشرح في حال حركة الديابلو إلى الامام، نقوم بتحريك اليد إلى الخلف والعكس صحيح.

25 دقيقة: ترامبولين.

نص لفة (التفاف الجسم 180 درجة).

تمارين وضعيات الجسم.

تمارين مغادرة الترامبولين لأداء الحركة.

تطبيق الحركة.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (12)
موضوع الجلسة: ديابلو وترامبولين

مدة الجلسة: ساعة ونصف

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة «تمرين السارق»:

الهدف من التمرين: يجب على جميع أعضاء الفريق إحضار الأدوات إلى بيتهم أي إلى "الفرشة رقم 1".

القصة:

1. يسرق أحد المدربين (السارق) جميع الأدوات. ويقف على فرشة في آخر القاعة، وجميع الأدوات المسروقة أمامه على الأرض. يغلق السارق عينيه ويبدأ بالعد من واحد إلى عشرة. وقبل أن ينتهي من العد على جميع الفريق المتواجدين على الفرشة رقم 1 أن يتقدموا باتجاه السارق الذي يقف على الفرشة رقم 2. وعند الإنتهاء من العد على الجميع أن يتواجدوا على واحدة من الفرشات الصغيرة.

2. فور إنتهاء السارق من العد، على جميع أعضاء الفريق التواجد على واحدة من الفرشات، ويتوجب عليهم في كل مرة أن يسرقوا أداة واحدة من أمام السارق من على الفرشة رقم 2، وأن يعودوا بها إلى بيتهم أي على الفرشة رقم 1.

بإمكانك تحرير أي شخص تم إخراجه من اللعبة، وذلك بإعادة أداة واحدة إلى السارق عندما تكون في المنزل.

وتنتهي اللعبة عند تواجد جميع أعضاء الفريق المتبقي في المنزل مع جميع الأدوات.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة: ديابلو

مراجعة الحركات الأولى بالعصا (الحصة السابقة)، ومن ثم إحضار ديابلو مناسب لكل طالب، ووضع حبل العصا في الديابلو، ووضعه على الجهة اليمين ومن ثم تحريكه إلى اليسار وهكذا.

من ثم وضع الديابلو على الجهة اليمين وتحريكه إلى اليسار، والبدء برفع الديابلو مع تحريك اليد اليمنى وثبات اليد اليسرى والعكس للذين يستخدمون اليد اليسرى

من ثم محاولة فقد السيطرة على الديابلو والتحكم به. ويجب أن يكون الديابلو دائما بين القدمين في البداية.

25 دقيقة: ترامبولين

قفزمع نصف لفة.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (13)
موضوع الجلسة: ترامبولين، تمارين فنية.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة: تمرين تنشيطي.

الهدف:

على جميع المشاركين أن يقطعوا البحر دون لمس المياه.

قواعد اللعبة:

في البداية، يكون الجميع على الفرشة رقم 1، وعليهم الإنتقال إلى الفرشة رقم 2، دون لمس الأرض "المياه". وذلك عن طريق القفز على الأدوات المتواجدة في القاعة.

إضافات:

بإمكانك أن تصعب المهمة على الفريق المشارك: فشخص منهم لا يستطيع استخدام إلا رجل واحدة، وآخر أعمى، وآخر لا يود قطع الطريق، وشخص يقنعه بذلك، شخص بدون ذراعين ... الخ.

- يبدأ الفريق بوجود الأدوات على الفرشة رقم 1، وبعد قطع المسافة ينبغي عليهم إحضار الأدوات إلى الفرشة رقم 2.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة: ترامبولين

حركة الجلوس.

تمارين ترجيع الصدر للخلف.

تمارين فتح الخصر.

تمارين دفع الترامبولين من اليدين.

تطبيق الحركة.

25 دقيقة: تمارين فنية

التمرين الأول:

تشكيل دائرة وفصل الحواس (دائرة واكس). شرح التمرين:

- نطلب من المتدربين تشكيل دائرة بشكل منفرد.
- نطلب منهم تشكيل اشارة (X)
- محاولة دمج الدائرة وإشارة الإكس مع بعضهما البعض.
- محاولة عكس الأشكال مثلا الدائرة باليمين والاكس باليسار،ثم يتم عكس الدائرة باليسار والاكس باليمين.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

التمرين الثاني:

تمرين التخيل

يقوم كل مشارك بأخذ الوضعية التي يريد، ونطلب من المشاركين أن يغمضوا أعينهم. ويقوم المدرب بسرد قصة ويقوم المشاركون بتخيل القصة. مثلا يتخيل المشارك نفسه ذاهباً إلى رحلة في الغابات ونطلب منهم التخيل والتمعن بكل التفاصيل. ومن الممكن في بعض الأحيان أن يتفاعل المشاركين مع التخيلات بالتحرك أو بتغيير وضعياتهم.

جلسة رقم (14)
موضوع الجلسة: جمباز وتمارين فنية.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

25 دقيقة تمرين التنشيط وبناء الفريق:

يحضر المدرب مجموعة من الصور المختلفة التي تتعلق بالسيرك والعمل ضمن مجموعة. يطلب من كل مشارك أن يختار صورتين، واحدة تمثله والأخرى لا تمثله. ويعرض كل مشارك الصور التي اختارها ويحدد الشيء الذي جعله يختار هذه الصورة ويربطها بشخصيته وطريقة عمله ضمن المجموعة.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة الجزء الأول: جمباز.

تجميع الدحرجة الأمامة والخلفية والعجلة (الكارتويل)

دحرجة أمامية مع الوقوف على القدمين.

دحرجة أمامية مع وضع اليدين في وضعيات العجلة.

دحرجة أمامية مع العجلة ومن ثم الجلوس في وضعية الدحرجة الخلفية.

دحرجة أمامية مع العجلة والدحرجة الخلفية.

إعطاء فرصة للطلاب لترتيب الحركات بالشكل الذي يختارونه.

25 دقيقة الجزء الثاني: تمارين فنية.

المتحدث، والأفراد الذين لا يحبون السباحة يقفون بعيدا عن الشخص للتعبير عن عدم حبهم لها والعكس.

ويمكن في هذا التمرين أيضاً إضافة التالي:

خلال المشي بالمساحة، يقوم المشاركون واحداً تلو الآخر بشكل عشوائي بقول (أنا أحب أن أعمل شيء ما)، وبالتالي باقي المشاركين يقولوا (اوه يااااا) بصوت عالٍ إذا كانوا يتفقون مع حبهم للشيء أو يقولوا (اووه لاااا) إذا كانوا لا يحبون نفس الشيء.

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

5 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

تمرين المشي بالمساحة.

يشرح المدرب:

- المشي بشكل عشوائي في المكان ومحاولة استكشاف المكان.
- المشي بسرعات مختلفة (سريع – وسط – بطيء)، ونطلب من كل مشارك المشي بسرعة مختلفة عن الآخرين.
- المشي بشكل عشوائي، ويقوم المدرب بتوجيه أوامر مختلفة (المشي بسرعات مختلفة، قفز، النوم على الارض)
- المشي بعكس الإشارة. فعندما يقول المدرب سريع على المشاركين المشي بشكل بطيء.

يمكن الإضافة على هذا التمرين.

بالبداية يتم تحديد موقع الجمهور ومنطقة المسرح بواسطة خط على الأرض.. ثم يقوم المشاركون بتشكيل صورة معينة مثل (أصدقاء في رحلة، صورة عرس..) والنظر إلى الجمهور التخيلي.

من تمارين المشي في المساحة أيضا:

يقوم المدرب بشرح التمرين: نطلب من المشاركين المشي في المساحة بشكل عشوائي، ثم يقوم شخص ويقول «أنا احب كذا»، وعلى أفراد المجموعة الوقوف إلى جانب الشخص للتعبير عن حبهم للشيء نفسه. فمثلا، إذا قال أحد المتدربين (أنا أحب السباحة)، فالأشخاص الذين يحبون السباحة كثيرا، يقفون بأقرب نقطة من المتحدث، والأفراد الذين لا يحبون السباحة يقفون بعيدا عن الشخص للتعبير عن عدم حبهم لها والعكس.

ويمكن في هذا التمرين أيضاً إضافة التالي:

خلال المشي بالمساحة، يقوم المشاركون واحداً تلو الآخر بشكل عشوائي بقول (أنا أحب أن أعمل شيء ما)، وبالتالي باقي المشاركين يقولوا (اوه يااااا) بصوت عالٍ إذا كانوا يتفقون مع حبهم للشيء أو يقولوا (اووه لاااا) إذا كانوا لا يحبون نفس الشيء.

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

5 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (15)
موضوع الجلسة: ديابلو وترامبولين.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

25 دقيقة مقدمة الجلسة

تمرين تنشيط: يقسم المشاركون إلى مجموعتين، وعلى كل فريق إحضار المواد التي يطلبها منهم المدرب خلال فترة زمنية محددة. فعليهم توزيع المهام بينهم ليتمكنوا من الوصول لهدف التمرين.

قائمة الأشياء التي يمكن أن يحضروها تعتمد على البيئة المحيطة بمكان التدريب مثلا (10 أحجار بأحجام مختلفة، 5 أنواع مختلفة لأوراق شجر، 5 أشياء يمكن إعادة تدويرها، شيء يستخدم لمرة واحدة.. وهكذا).

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة: ديابلو

تمرين الدوران حول الديبلو وجعل الديابلو ثابت بالوسط

تمرين المشي بالديابلو بتركيز والسيطرة عليه.

25 دقيقة: ترامبولين

ربط حركات الحصص 2+3+4+5

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (16)
موضوع الجلسة: ترابيز، جمباز.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة: تمرين التنشيط (المحامي)

يقف المشاركون على شكل دائرة، يقف المدرب في وسط الدائرة. يشرح المدرب النشاط للمشاركين، بأنه سيقف في الوسط وسيتحدث مع أي شخص من أفراد المجموعة. ولكن في هذ التمرين على الشخص الذي يقف على يمين الشخص أن يجيب عوضاً عن الشخص الذي يتحدث معه المدرب. فكل شخص يكون محامياً للشخص الذي يكون على يساره، وكل شخص يوجه له المدرب أي حديث عليه أن يصمت ويرد عليه المحامي وهو الشخص الذي يقف على يمينه.

فيحاول المدرب خلق حديث مع المشاركين ليرى مدى تركيزهم خلال التمرين.

الإحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة: جمباز.

وقوف على الرأس.

رسم مثلث متساوي الساقين على الأرض.

تعليم الطالب نقطة استناد الرأس، وعلى وجه التحديد نقطة التقاء الرأس بالجبهة.

تمارين اليدين: تكون باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام. والبدء في تطبيق الحركة.

25 دقيقة: ترابيز.

نوضح للمشاركين حرية اختيار عمل ما يريدون من الحركات التي تم تعلمها في الجلسات السابقة، وبعدها العمل على المراجعة والتأكد من فهم كل الحركات بشكل جيد.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (17)
موضوع الجلسة: ترابيز وجمباز.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة: تمرين التنشيط «عيني في عينك»

يقف المشاركون في دائرة، يعد المدرب 1،2،3. يطلب المدرب من المشاركين أن ينحنوا بوضعية الركوع، وعندما يعد 1،2،3 يرفع المشاركون رؤوسهم وينظروا إلى بعضهم البعض، عند التقاء نظرات المشاركين، يقوم المشاركون بالصراخ (التعبير بالمفاجأة) والخروج من اللعبة. وتكرر اللعبة إلى أن يخرج كل المشاركين من اللعبة.

على المدرب أن يؤكد على المشاركين أن عليهم النظر في أعين بعضهم البعض.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة: ترابيز

التمرين الأول:

الجلوس على الأرض بالوضعية التالية:

وضع المؤخرة على الأرض ورفع الساقين عن الأرض بارتفاع ما يقارب 20 سم، وأيضا رفع اليدين فوق الرأس. ثم يبدأ الشخص بمد الجسم كاملا بشكل خط مستقيم، حتى يصل لوضعية النوم على الأرض وبعد ذلك يرفع الخصر للأعلى .

التمرين الثاني:

الجلوس على الأرجوحة بميلان الجسم، ووضع الحبل بمنتصف الظهر، والإمساك بالحبل من فوق الرأس، مع وضع اليدين فوق بعضهما البعض. ومن ثم رفع الساقين على الحبل الآخر، ووضع القدمين عكس بعضهما على منتصف مشط القدم.

التمرين الثالث:

هذا التمرين يتم اعطاؤه بعد التمارين السابقة. إذ يتم إخراج الرأس من بين أحد اليدين، ووضع الحبل على بداية الرقبة، وهكذا يتم دمج جميع التمارين وتحضيرهم بشكل كامل لعمل حركة التابوت .

25 دقيقة: جمباز

تمرين الجسر:

- يتم تعليم الجسر من الرقود على الظهر ثم الرفع للجسر.
- العمل خلال السنة في الاحماءات على ليونة الظهر والأكتاف.
- العمل على تقوية اليدين.
- إن تعليم الجسر يأتي من خلال الليونة وفهم وضعيات اليدين والقدمين.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (18)
موضوع الجلسة: كرات وترامبولين.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

25 دقيقة تمرين التنشيط «تمرين الكهرباء»:

يقف المشاركون بدائرة، ويقوم كل مشارك برفع إصبعه السبابة من اليد اليمنى، ويقوم بفتح يده الشمال باتجاه إصبع الشخص الذي يقف على يساره. يقوم المدرب بالنداء «كهرباء»، عندها على كل مشارك محاولة الإمساك بإصبع الشخص الذي على يساره، ومحاولة الهروب بإصبعه اليمين من يد الشخص الذي يقف على يمينه.

ملاحظة على المدرب أن ينتبه إلى مدى تقبل المشاركين للتلامس الجسدي مع الآخرين.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة: ديابلو.

استمرار التمرين على السيطرة والتحكم بالديابلو.

تعليم عمل عقدة بالديابلو الهدف منها (لتسريع الديابلو).

عمل عقدة والعد عشر مرات وفك العقدة ويتم الاستمرار هكذا.

تعليم حركة الرمي بالهواء التقاط الديابلو (يتم الرمي بشكل عمودي وعند التقاط الديابلو، يتم شد الحبل وعمل زاوية بالخيط، والجهة الأعلى للزاوية يتم التقاطها.

25 دقيقة: ترامبولين.

حركة الخروف.

تمارين التعرف على أربع نقاط رئيسية في الكفين والركبتين.

تمارين دفع الترامبولين.

تطبيق الحركة.

تكرار الحركة.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (19)
موضوع الجلسة: ديابلو وترامبولين.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

25 دقيقة مقدمة الجلسة

تمرين تنشيطي:

الهدف: الحصول على الأدوات المتشابهة.

قواعد اللعبة:

4 فرق، وكل فريق يحمل شبرة واحدة وديابلو واحد، وفلاور ستيك واحدة وكرة واحدة.

والهدف من هذه اللعبة هو الحصول على عائلة واحدة تضم 4 أدوات متشابهة.

كل فريق لديه أداة من كل نوع . تبدأ اللعبة بمحاولة أحد الفرق سرقة أداة من الفرق الأخرى، بهدف تجميع أدوات من نفس النوع. ولكن بشرط سرقة أداة واحدة في كل مرة ودون محاولة الفريق الآخر الدفاع عن الأدوات.

وعند تمكن فريق ما من الحصول على أربع أدوات من نفس النوع، لا يمكن للفرق الأخرى محاولة السرقة من هذا الفريق.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة: ديابلو.

حركة نصف شبكة ورمي الديابلو منها.

ويمكن إضافة حركات أخرى في حال تم إتقان الحركة بسرعة.

25 دقيقة: ترامبولين.

مراجعة جميع الحركات والعمل على تجميل الحركات.

تصحيح الحركات وإعطاء ملاحظات للمشاركين.

تنسيق الحركات.

لعبة الذاكرة بالحركات: يبدأ المتدرب الأول باختيار حركة ما، مثلا (تك)، يليه المتدرب الثاني، وعليه أن يقوم بالحركة السابقة (تك)، وإضافة حركة جديدة، ثم المتدرب الثالث يقوم بالحركة الأولى والثانية والثالثة. وعند إنتهاء عدد المتدربين، يكون لدينا مجموعة من الحركات، تقوم المجموعة بتكرارها مرة أخرى، ومن "ينسى " إحدى الحركات خلال التطبيق يصبح خارج اللعبة.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (20)
موضوع الجلسة: ترابيز وترامبولين.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

25 دقيقة مقدمة الجلسة: «تمرين التقدير»

يؤطر المدرب التمرين بتقديم أهمية تقدير الآخرين والتركيز على الصفات والممارسات الإيجابية التي يقوم بها أفراد المجموعة .
تقسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة مكونة من ثلاثة أشخاص، يطلب المدرب من المجموعات بأن يجلس أحد أفراد المجموعة على كرسي، ويقوم الآخرون بالوقوف خلفه. ويبدأ المشاركون بسرد الصفات الإيجابية وإخبارها للمشارك الذي يجلس. تبدل الأدوار بين أفراد المجموعة الثلاثية، إلى أن يستمع كل أفرادها إلى التقدير من زملائهم.
يلخص المدرب التمرين.
إحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة ترابيز:
مراجعة التمارين التحضيرية التي اعطيت مدمجين مع بعضهم البعض وبعدها يتم تجربة حركة التابوت مع اليدين.
25 دقيقة ترامبولين:
مراجعة جميع الحركات التي تم تعلمها والعمل على تجميل الحركات.
تصحيح الحركات وإعطاء ملاحظات.
تنسيق الحركات.
لعبة الذاكرة بالحركات: يبدأ المتدرب الأول باختيار حركة ما، مثلا (تك)، يليه المتدرب الثاني، وعليه أن يقوم بالحركة السابقة (تك)، وإضافة حركة جديدة، ثم المتدرب الثالث يقوم بالحركة الأولى والثانية والثالثة. وعند إنتهاء عدد المتدربين، يكون لدينا مجموعة من الحركات، تقوم المجموعة بتكرارها مرة أخرى، ومن "ينسى " إحدى الحركات خلال التطبيق يصبح خارج اللعبة.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.
10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (21)
موضوع الجلسة: ترابيز وترامبولين.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة:»تمرين الصديق أ و ب"

يطلب المدرب من المشاركين أن يضعوا في عقلهم أحد افراد المجموعة الذي يمثل أ، وشخص آخر يمثل الشخص ب. يطلب منهم أن يتحركوا في الغرفة وعلى كل مشارك أن يحاول أن يقترب كثيرا من الشخص "أ" ويبتعد بأكبر قدر ممكن عن الشخص "ب".

المحتوى، مهارات السيرك
25 دقيقة ترابيز:
مراجعة حركة التابوت والتمرن عليها، وعند التأكد من اتقان الحركة، من الممكن البدء بفتح يد واحدة إلى الجانب، واليد الأخرى تبقى على الحبل.

25 دقيقة ترامبولين:

العمل على تقييم الخطط الشخصية للمتدربين باستخدام الطرق المذكورة سابقاً أو باستخدام طرق يبتكرها المدرب.
العمل على تحسين أداء المتدربين، فيما يتعلق بالنقاط التي تحتاج لتطوير.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.
10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (22)
موضوع الجلسة: ترابيز وجمباز.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

هدف الجلسة : مع نهاية الجلسة سيتمكن المشاركين من:
تطبيق حركة التابوت.
تجميع حركات جمباز وخلق حركات جديدة باستخدام الحركات التي تم تعلمها سابقا.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة، تمرين تنشيط

الهدف: الهروب من الذئب ومنعه من لمسك وتحرير الآخرين. الذئب: هدفه أن يلمس الجميع.

قواعد اللعبة:

في حال لمسك الذئب تصبح "فلافل". ولكي تتحرر يجب على إثنان من الفريق أن يقفوا إلى جانك وكأنهم خبز.
وبإمكان المدرب أن يطلب من أكثر من شخصين تحرير "الفلافل". ممكن أن يصبحوا ثلاثة أشخاص: شخصان يقومان بدور الخبز وشخص يقوم بدور البصل.

المحتوى، مهارات السيرك

25 دقيقة ترابيز:
تكرار حركة التابوت بيد واحدة.
تخصيص وقت لكل طالب ليعرض كل الحركات التقنية التي تعلمها.

25 دقيقة جمباز:
تجميع ما سبق من حركات.
دمج الحركات مع بعضها.
تكرار الحركات حتى ينفذها المشاركون بكل سلاسة.
خلق حركات جديدة ومبتكرة تجمع بين الحركات التي تم تعلمها.

الخاتمة

10 دقائق: استرخاء.
10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (23)
موضوع الجلسة: التحضير لليوم المفتوح.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

يتم تقديم فكرة النشاط الجماعي (اليوم المفتوح) للمتدربين: وهو عبارة عن يوم يدعى فيه أهالي المتدربين وأصدقائهم وعمل تمارين مشتركة معهم.
يتم الاتفاق بين المدربين والمتدربين في كل تخصص على مجموعة من الحركات التي يودون تعليمها وتطبيقها مع اصدقائهم خلال الحصة المقبلة في اليوم مفتوح.
بالإضافة إلى التخطيط الجماعي لمجريات اليوم من حيث توزيع القاعة، الضيافة، الملابس، وأي مقترحات ممكنة من المتدربين.

جلسة رقم (24)
موضوع الجلسة: تحضير اليوم المفتوح.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

تجربة اليوم المفتوح

يقوم المتدربون وبالتعاون مع المدربين بتجهيز الاحتياجات النهائية لليوم المفتوح. والتحضير لاستقبال الأهالي والأصدقاء. يختار المدربون طرق إبداعية لاستقبال أهاليهم.

مثال:

يحضّر المشاركون مكان دخول الأصدقاء والعائلات بالبالونات.

يُكتب اسم كل من المدعوين على بالون، وذلك لتنسيق مكان جلوسهم.

توزيع مساحات اللعب بالقاعة حسب التخصصات.

على المتدربين بإشراف المدربين عمل تجربة لليوم المفتوح والتدرب على نشاطاته، وأن يخصص وقت لمحاكاة اليوم المفتوح كنوع من التحضير والتنظيم.

جلسة رقم (25)
موضوع الجلسة:
اليوم المفتوح

مدة الجلسة: يتم تحديدها مع المتدربين

تم عمل البرنامج مع المتدربين خلال التحضيرات والنقاشات السابقة.

توصيات عن اليوم المفتوح:

هو اليوم الذي يتم من خلاله عرض ما تعلمه المتدربين خلال السنة لأصدقائهم وعائلاتهم، واحتفالاً بإنهاء سنة تعليمية.

ملاحظات تنسيقية :

يتم التنسيق مع طاقم المدربين أو المساعدين أو أصدقاء المتدربين للعمل على تنظيم الفعالية بإشراف المدرب.

- تجهيز آلية استقبال الجمهور وأماكن جلوسهم.
- التأكد من أمان القاعة وأماكن جلوس الجمهور .
- التأكد من أمان المعدات المستخدمة وتوفرها.
- وضع المعدات في المكان المخصص لاستخدامها.
- تجهيز مكان إنتظار الفنانين قبل وبعد العرض.
- التأكد من الاحتياجات التقنية كالموسيقى والإضاءة .
- تنسيق ترتيب الأنشطة والكلمات الافتتاحية.
- الاتفاق على آلية التخريج كتسليم الشهادات الخ.. (إن وجد).
- يتم عقد اجتماع تقييمي مع المتدربين حول اليوم المفتوح.

ملاحظة : يفضل تقديم كل متدرب وشكره أمام الجمهور، كلٌ بإسمه.

برنامج قمر

البرنامج : قمر

الفئة المستهدفة:

يستهدف برنامج قمر المتدربين خريجي برنامج يلا نلعب أو المتدربين من المرحلة العمرية من 11- 14 سنة.

الأدوات اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج

الترابيز، التشو . الكرات عدد 25. الديابلو عدد 10.

فرشات: فرشة «رول» أو «فرشة مربعات مركبة «بزلز» وفرشات هبوط لكل تخصص.

ملاحظة : يجب التأكد من أمان المعدات المعلقة، وتخزينها بشكل آمن بعيداً عن الرطوبة.

مدة البرنامج:

تتكون السنة التعلمية من 50 ساعة تدريبية مقسمة على 25 جلسة، مدة كل جلسة ساعتين، تشمل كل جلسة ثلاثة أجزاء نطلق عليها تقسيمة الحصة:

الجزء الأول: التهيئة وبناء المجموعة كجزء أساسي من العملية التعلمية، والتي تتراوح مدتها ما بين –20 - 30 دقيقة.

الجزء الثاني: التطبيق العملي والتدريب، يقسم المتدربين حسب التخصصات. حيث يتم اختيار التخصص لكل متدرب بناء على ميول واهتمام المتدرب، بالإضافة إلى توجيهات المدرب (كرات الديابلو، جمباز، تيشو وترابيز). تتراوح مدة هذا الجزء في كل جلسة ما بين 30 – 35 دقيقة.

الجزء الثالث : عادةً ما يكون للتمارين (الجماعية، الفنية، البحث، الأنشطة المتنوعة) تتراوح مدة هذا الجزء في كل جلسة ما بين 30 – 35 دقيقة.

الجزء الثالث: الاسترخاء والجلسة الختامية لإنهاء الجلسة. وتتراوح مدة هذا الجزء من 15 -20 دقيقة.

تبديل المجموعات :

يمكن استخدام طرق تقسيم المتدربين والتبديل بناءً على عدد المتدربين على النحو التالي :

يعود تقسيم الحصة إلى تخمين المدرب المبني على أساس عدد المتدربين، ففي حال كان العدد 10 متدربين على سبيل المثال فالأفضل أن تقسم الحصة إلى قسمين على النحو التالي:

نقسم المجموعة إلى قسمين :

مجموعة(أ): ويمكن تسميتها اسم مناسب مثير للطلاب كمجموعة "التفاح".

مجموعة(ب): ويمكن تسميتها اسم مناسب مثير للطلاب كمجموعة "البرتقال".

تذهب المجموعة (أ) إلى محطة التخصص وتذهب المجموعة (ب) إلى محطة التمارين الفنية. ثم يتم التبديل بينهما.

عدد المتدربين:

من المهم ألا يتجاوز عدد المتدربين في برنامج قمر من 20 - 24 متدرب/ـة من خريجي برنامج يلا نلعب. مع أربعة مدربين أساسيين ومساعد. قد يكون المساعد هو أحد متدربي برنامج المرحلة المتقدمة "شمس" أو أحد خريجي تدريب المدربين.

يكون متوسط أعمار المتدربين من 9 - 12 عام.

البرنامج : قمر

وصف عام للتدريب

يستهدف برنامج قمر المتدربين الذين أنهوا برنامج يلا نلعب. يركز برنامج قمر على بناء المجموعة والعمل الجماعي، كما يعمل على تطوير قدرات المتدربين في التقنيات التي قد أنجزوها في البرنامج السابق "يلا نلعب".

خلال البرنامج يقوم كل متدرب باختيار أحد التخصصات (جغلينغ والديابلو، تيشو، ترابيز أو جمباز) ليكون التركيز الأساسي خلال العام الدراسي.

بعد اختيار التخصص يقوم كل مشارك بتحديد خطته مع المدرب المتخصص بشكل تشاركي. فيحدد المتدرب الأهداف التقنية والجسدية التي يجب تحقيقها خلال السنة.

يتابع المدرب خلال السنة الدراسية مدى تحقيق الأهداف لكل متدرب ويقوم بتقييم العملية التعلمية بشكل دائم وفي نهاية السنة الدراسية يقيم المتدرب والمدرب مدى تحقيق الاهداف.

قبل انتهاء أي برنامج، يتم تقييم كل متدرب/ ـة وقابليته /ـا للانتقال للمرحلة التالية. تتاح الفرصة لكل متدرب/ ـة اللذين لم يتمكنوا من تجاوز المستوى المطلوب من التدريبات الانضمام إلى المخيمات الصيفية لتجربة مواد غير مدرجة بالبرامج التعلمية وإنجاز المستوى المطلوب خلال السنة.

الهدف العام:-

من الأهداف الأساسية لبرنامج قمر:

- أن يحدد المتدرب إحدى التخصصات التي ينوي التركيز عليها خلال العام الدراسي (تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو، ترابيز) .
- أن يبني المتدرب قدراته في التخصص المحدد.
- أن يتقن المتدرب حركات وتمارين التخصص، ويكون قادر على إنتاج مشهد ضمن التخصص.

مع نهاية برنامج قمر سيتمكن المتدربين من:

- تحديد أدوارهم في المجموعة.
- الالتزام في أدوارهم في المجموعة.
- الالتزام بقوانين السيرك وقوانين الأمان.
- تحديد التخصص المراد التركيز عليه خلال البرنامج.
- التركيز على تخصص الميول وتطوير الأداء.
- التعرف على أساسيات التخصصات غير الأساسية للمتدربين.
- التدرب على يوم العرض.
- إنتاج مشهد يشمل تخصصات السيرك المختلفة.
- تنفيذ العرض النهائي وإتقان الحركات المتعلمة.

منهجية التدريب:

في هذه المرحلة يسعى المدربون ومن خلال طرق مختلفة لتمكين المشاركين وتعزيز الاعتماد على الذات. ومن المهم في هذه المرحلة أن تخلق مساحة من الملكية اتجاه التدريب، فمن الضروري أن يطبق المشاركين مفاهيم المسؤولية اتجاه التدريب وأهدافهم الخاصة بالتدريب.

يوجد مواد وتخصصات متنوعة خلال البرنامج، وعلى المدرب بناء الخطط الشخصية لكل متدرب على حدى بالتشارك معه\ا كما ذكر بالسابق، وتقييم تقدمه\ا من خلال المعايير التي وضعها مع مرور الوقت.

البرنامج : قمر

ارشادات للمدربين للبرنامج:

على المدرب إعطاء مساحة أكبر للمتدربين للتعبير، والمبادرة وقيادة الحصة في بعض الأحيان، كما عليه أن يحافظ على نمط العلاقة المناسبة مع المتدرب، نظراً لوجود فترات تدريبية أطول من البرامج السابقة.

على المدرب أن ينتبه للمستويات المختلفة للمتدربين. عادةً يظهر بعض المتدربين بطاقة زائدة وعدم تركيز يمكن أن يشتت المدرب والآخرين، وعلى المدرب اختيار الطريقة المناسبة للتعامل مع كل حالة على حدى، مع المحافظة على القيم السلوكية وعلى سياسة حماية الطفل.

خطة جلسات برنامج قمر

جلسة رقم (1)
موضوع الجلسة: بناء الفريق ومراجعة التخصصات.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

5 دقائق: التعريف بالمدربين.

10دقائق: التعرف على برنامج قمر وآليات العمل.

20دقيقة: «لعبة الأسماء»

حيث يقوم المتدربون بتشكيل دائرة، ويقوم كل متدرب بذكر اسمه، يقوم المدرب باختيار شخص للوقوف في وسط الدائرة وبيده عصا (مصنوعة من الورق)، ينادي المدرب باسم شخص ويقوم المتدرب بتصويب العصا باتجاه الشخص، وليحمي الشخص نفسه من الضربة عليه أن ينادي اسم شخص آخر من أفراد المجموعة قبل أن تصله العصا. فإذا تمكن المتدرب الذي يقف في الوسط من ضرب المتدرب قبل أن يذكر اسم شخص آخر، يقوم الشخص الذي لمسته العصا بالوقوف في وسط المجموعة. أما إذا تمكن الشخص المنادى من مناداة اسم شخص آخر فيقوم المتدرب الذي يقف في الوسط بالتوجه نحو الشخص الذي ذكر اسمه محاولاً ضربه قبل أن يذكر اسم شخص آخر.. وهكذا.

30 دقيقة : «تمرين بناء الفريق»:

تمرين بناء برج: يقوم المدرب بتقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة. ويعطي لكل مجموعة 20 بالوناً ولاصق، ويطلب من كل مجموعة أن تصمم برجاً باستخدام البالونات واللاصق ضمن وقت محدد. عند انتهاء الوقت، يقوم المدرب بتقييم عمل المجموعة وتقييم تصاميم كل مجموعة ضمن معايير يحددها المدرب مثل (جمال التصميم، متانة البرج، آلية عمل المجموعة..)

على المدرب أن يلاحظ كيفية تفاعل أفراد المجموعة مع بعضهم البعض خلال العمل.

بعد الانتهاء من تقييم التصاميم. يناقش المدرب مع المتدربين آليات العمل التي اتبعوها. وما الأشياء المهمة بالنسبة لهم عن العمل مع مجموعة من الأفراد.

يركز المدرب على النقاط الأساسية للعمل ضمن مجموعة والقيم التي يجب الحفاظ عليها خلال العمل ضمن فريق.

20 دقيقة: التعرف على تخصصات البرنامج (جغلنج، تيشو، ترابيز،جمباز)، مع تقديم المدربين لمقدمة بسيطة عن كل تخصص.

جزء الختام

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (2)
موضوع الجلسة:
جغلينغ والديابلو ، جمباز، ترابيز، تيشو.

مدة الجلسة: ساعتين

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

تمرين يساعد المتدربين على تذكر أسماء بعضهم البعض:

يقف المتدربون على شكل دائرة، يبدأ المدرب برمي الكرة على أحد المتدربين ويقول اسمه قبل رمي الكرة، ومن ثم يقوم بالتقاطها متدرب آخر وعليه أن يقول اسم المتدرب التالي الذي يريد رمي الكرة له. كل متدرب يختار متدربا آخر ليرمي الكرة له ويجب ألا يتكرر رمي الكرة إلى متدرب تم رمي الكرة له.

بعد أن تمر الكرة على كل المتدربين. يطلب المدرب من المتدربين أن يرجعوا الكرة للمدرب، عن طريق تذكر اسم الشخص الذي رمى لك الكرة وتقول اسمه وترجع له الكرة. تنتهي اللعبة عندما ترجع الكرة للمدرب.

تمرين احماء، يساعد المتدربين على تهيئة أجسادهم لتطبيق الحركات.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

البدء باللعب بالكرات، تقف المجموعة على شكل دائرة، ويقوموا برمي أكبر عدد ممكن من الكرات لبعضهم البعض. ويركز المتدرب على رمي واستلام الكرات. بعدها يتم فصل المتدربين حسب تخصصاتهم كرات أو ديابلو.

كرات:

تكون البداية باللعب في 3 كرات على مستوى عادي، مستوى منخفض، مستوى عالٍ. وتستخدم كلمة مستوى هنا للدلالة على ارتفاع الكرات عند رميها بالهواء: ارتفاع الكرة تحت مستوى النظر أو على مستوى النظر أو فوق مستوى النظر.

مراجعة حركة من حركات تخصص الكرات.

ديابلو:

نبدأ بمراجعة حركات التحكم والسيطرة على الديابلو والإحماء. ومن ثم نقوم بتطبيق الحركات التي تم تعلمها في برنامج يلا نلعب، والتدرب على الحركة أكثر من مرة.

مراجعة الحركات التالية:

رمي الديابلو والتقاطها.

تطبيق نصف شبكة.

تطبيق حركة السحر للديابلو من تحت القدم.

حركات دائرية.

جلسة رقم (2)
موضوع الجلسة:
جغلينغ والديابلو ، جمباز، ترابيز، تيشو.

تخصص الجمباز:

تمرين التمثال.

هو نوم المتدرب مثل التمثال أو القطعة الجليدية الواحدة دون أن يحرك أي جزء في جسده وبشكل مشدود غير مرتخي، ويكون المتدربين في مجموعات مكونة من 2 –3 أشخاص. ويقوم كل أعضاء المجموعة بفحص المتدرب التمثال من خلال رفعه عن الأرض من قدميه، مع المحافظة على جسم المتدرب «التمثال» قطعة واحدة ولا يثني جسده.

تمارين الوقوع على فرشات الهبوط: تمرين 123 عم بوقع.

نطلب من المجموعة أن تمشي في المساحة، وإذا قال أحد المشاركين « 1 2 3 أنا بوقع»، عليه أن يتجمد من حالة الوقوف ويبدأ بالسقوط بوضعية التمثال، وعلى المجموعة أن تلحق به وتساعده قبل أن يصل الأرض. يحتاج التمرين الكثير من التركيز من المدربين حتى لا يسقط أحد المشاركين، في حال لم يستطع المشاركين الآخرين اللحاق به.

تخصص تيشو:

الكرة الصغيرة:

تعليق الأيدي للأعلى على التيشو المفتوحة، رفع الركب باتجاه الصدر بشكل مستمر ل 5 ثواني.

هذه أول خطوة للتسلق على التيشو. إذا تمكن اللاعب من حمل جسمه، عندها يمكنه التسلق.

التسلق العادي:

كيفية معرفة نقطة التسلق للمدرب:

مساعدة المشارك برفع القدم مثنية الركبة لأعلى ما يمكن مع رفع التيشو أسفل القدم ليتمكن من وضع قدمه عليها بقوة لتسهيل عملية الارتفاع في التسلق. ملاحظة: يجب عدم إمساك قدم الطالب أثناء الصعود.

النجمة المقلوبة:

يتم عقد التيشو، وبعد ذلك تفتح ويدخل فيها الطالب رأساً على عقب مع فتح الأرجل. إذا لم يتمكن المشارك فمن الممكن أن يساعده زملاؤه (كل زميل يمسك بقدم).

تخصص ترابيز

حركة "الضفدع فوق البار"

التمرين الأول :

يقف المتدرب /ة على الأرض ويضع يديه على الحوض من الجوانب، ويدفع الحوض للأمام وللخلف.

التمرين الثاني:

الجلوس على البار ويقوم المتدرب/ـة بمسك الحبل في اليدين ثم يحمل جسمه على يديه، ويبقى معلقاً إلى أن يلمس البار. وتبقى الساقين مثنية لأعلى نقطة في الصدر.

التمرين الثالث:

الجلوس على البار، وفيها يمسك المتدرب الأحبال ويقوم بالإنحناء إلى الخلف. وعندما تصل الساقين للأعلى يجب وضع القدمين على أحبال الترابيز، ثم يقوم بإدخال الحوض للأمام بشكل قوس، حتى يأخذ الجسم وضعية حرف C.

بعد هذا التمرين نقوم بدمج الحركات السابقة مع بعضهم البعض لتشكيل حركة جديدة ونعمل على تجهيزها

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (3)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو ، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين

سير الجلسة:

35 دقيقة مقدمة الجلسة

- تمرين إحماء.
- لعبة السجناء

الهدف:

يجب على المساجين أن يفوزوا: ويتحقق ذلك بتحرير الجميع! أو تفوز الشرطة: ويتحقق ذلك بوضع جميع المساجين في السجن

قواعد اللعبة:

يوجد أناس عاديين وراء الخط الأول، ويوجد مساجين على الطرف الآخر وراء الخط الثاني. وهناك شرطيان (أو أكثر بناءً على عدد المشاركين) موجودين بالوسط.

ولتحرير السجناء، يجب على الأناس العاديين أن يدخلوا السجن ويمسكوا بيد أحد المساجين ويسحبوه إلى الجهة الأخرى. وفي حال تمكنت الشرطة من لمس الشخص قبل وصوله إلى السجن، ينضم إلى فريق السجناء، وإن تم لمسه وهو ممسك بيد السجين، يدخل كلاهما إلى السجن.

لا يمكن للسجناء مغادرة السجن بمفردهم. وفي حال إخراج الشخص قدمه من الخط، لا يمكنه التردد والعودة عن قراره، بل عليه التوجه فوراً باتجاه المساجين.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

إحماء مفاصل المتدربين لمدة 5 دقائق، ثم إعطاء لعبة باستخدام الكرات لمدة 5 دقائق. يقوم المدرب بتقسيم المجموعة على شكل أزواج. يحمل أحدهما كرتين في يده اليمنى واليسرى، ويقوم الشخص الثاني بالتركيز ومحاولة التنبؤ بأي كرة سوف يتم إسقاطها والتقاطها قبل أن تلمس الأرض.

وبعد الانتهاء من هذه التمارين، يتم فصل الطلاب حسب تخصصاتهم (كرات او ديابلو).

كرات:

البداية باللعب بالكرات للإحماء لمدة 5 دقائق. البدء بتعلم حركة جديدة للكرات وهي «الأعمدة»، إذ يتم رمي الكرات بشكل عمودي. يبدأ الطالب ب 3 كرات، اثنتين ف اليد اليمنى وواحدة في اليد اليسرى. يقوم المتدرب برمي كرة من اليد اليمنى وكرة من اليد اليسرى في نفس الوقت بشكل عمودي، وعند الإمساك بالكرتين، يتم رمي الكرة الثالثة بشكل عمودي من الوسط لمرة واحدة. يتم تكرار هذه الحركة، حتى يتم اتقانها.

جلسة رقم (3)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو ، جمباز، تيشو، ترابيز.

ديابلو:

5 دقائق: إحماء بالديابلو بالشكل الاعتيادي.

في هذه الجلسة يتم مراجعة الحركات التي تم تعلمها وممارستها في الجلسة السابقة، ثم يتم التدرب على دمج الحركات كلها ومحاولة عملها بشكل جيد ومتقن، ويتم تصحيح الحركات إذا وجد هناك أي أخطاء في عمل هذه الحركات.

تخصص الجمباز:

- توضيح أهمية التحضيرات الجسدية للطلاب.
- عرض فيديو عن الجمباز والتحضيرات الجسدية.
- عرض بعض الحركات التي تحتاج إلى خاصية جسدية محددة، لإيصال أهمية التحضير الجسدي للتطور التقني.

تخصص تيشو:

- الكرة الصغيرة:

تعليق الأيدي للأعلى على التيشو المفتوحة، رفع الركب باتجاه الصدر بشكل مستمر ل 8 ثوانٍ.

- التسلق العادي:

كيفية معرفة نقطة التسلق للمدرب:

مساعدة المتدرب برفع القدم مثنية الركبة لأعلى ما يمكن، مع رفع التيشو أسفل القدم، ليتمكن من وضع قدمه عليها بقوة لتسهيل عملية الإرتفاع في التسلق. ملاحظة: يجب عدم إمساك قدم المتدرب أثناء الصعود.

- الكرة الصغيرة:

تعقد التيشو بالعقدة الثابتة ويتسلق الطالب بوضع قدمه على العقدة، ومن ثم فتح جوانب التيشو والجلوس في إحدى الجوانب، ووضع الرجل في الجهة المقابلة مع الاختباء داخلها.

- النجمة الواقفة:

الوقوف على العقدة وفتح القدمين.

تخصص ترابيز

مراجعة حركة الضفدع واتقان الحركة .

الانتقال إلى تمارين تحضيرية لحركة (الجلوس العكسي)

التمرين الأول: يقف المتدربون في بداية التمرين، ويقوموا بتحريك القدم الأولى بشكل دائري إلى الأمام وإرجاعها إلى مكانها، ويكرر التمرين بنفس الطريقة للقدم الثانية.

التمرين الثاني: نقوم بأخذ وضعية الكرسي، ويقوم المتدرب/ة بإنزال الحوض للأسفل، وكأنه يريد أن يجلس على كرسي .

التمرين الثالث: يتم تطبيق التمرينين الأول والثاني على الترابيز، وعند وصول المتدرب/ـة إلى وضعية الكرسي يبقى ممسكاً في الأحبال، ثم نضيف بعض التمارين مثل "ترك اليدين والنوم للخلف".

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (4)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

- 15 دقيقة : تمرين تنشيط

حجر، ورقة، مقص.

الهدف: الوصول إلى فريق واحد.

قواعد اللعبة:

ثلاثة أشخاص يمتلكون ثلاث قوى مختلفة مثل لعبة "حجر، ورقة، مقص"

حيث يأكل العملاق الساحر، ويأكل الساحر القزم ، والقزم يأكل العملاق.

عملاق < ساحر < قزم <عملاق

شخص واحد يمثل شخصية واحدة. العملاق: أطول شخص في المجموعة // الساحر: شخص متوسط الطول، ويلبس زي ساحر.

هناك فريقان. كل فريق يختار شخصية ما. عند بداية اللعبة، يواجه الفريقان بعضهما ويعرض الفريق الأول شخصيته. فإن كانت شخصية الفريق الثاني أقوى، ينبغي على الفريق الأول الركض وأن يقطع الخط. فإن تم لمسك قبل أن تقطع الخط، تصبح من ضمن الفريق الآخر.

- 20 دقيقة تمرين إحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

إحماء مفاصل للمتدربين لمدة 5 دقائق.

لعبة في الديابلو لمدة 5 دقائق: يقسم المتدربين إلى أزواج. يقوم أحد المتدربين بحمل عصا الديابلو باليدين بشكل أفقي، ويقوم المتدرب الثاني بوضع يد واحدة من أعلى ومحاولة التركيز وحين يترك العصا يقوم بإمساكها. فيقوم المشارك الأول بحمل العصا بشكل أفقي عن طريق مسك العصا الصغيرة من أطرافها بإصبع باليد اليمنى وإصبع باليد اليسرى، يجب على المشاركين النظر بأعين بعضهم البعض. المشارك الثاني يضع كفه مفتوح فوق العصا ب 15 – 20 سم، ودون تنبيه يترك الأول العصا حتى تسقط وعلى المشارك الثاني الإمساك بها قبل أن تصل إلى الأرض.

جلسة رقم (4)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

تمرين تركيز: يقف المشاركون مقابل بعضهم البعض(وجهاً لوجه). يمسك أحدهما عصا الديابلو من أطرافها بإصبعي البنصر من كل يد، بحيث تكون العصا بين إصبعيه بالعرض، ويديه ممدودة أمامه.
المشارك الثاني : يضع كفه وهي مفتوحة فوق العصا بمسافة 15 سم تقريباً ويده قريبة إلى الممدودة، مع المحافظة على المسافة بينه وبين المشارك الآخر. ينظر المشاركون إلى الأعين بتواصل مستمر. على المشارك الأول ترك العصا دون أي إشارة أو تعبير، وعلى المشارك الثاني التقاط العصا بكفه قبل وصولها الى الأرض.

بعد الانتهاء يتم فصل المتدربين حسب تخصصاتهم "ديابلو أو كرات".

كرات:
الإحماء من خلال اللعب بالكرات لمدة 5 دقائق.
تكملة التدريب على حركة الأعمدة ومحاولة إتقانها بشكل جيد..

ديابلو: الإحماء بالديابلو لمدة 5 دقائق.تعلم حركة جديدة: رمي الديابلو ثم لف الجسم ومحاولة التقاطها. يتم بالبداية التدرب على لف الجسم مع العصا بدون ديابلو، من ثم يتم بالتدريج لف الجسم مع الديابلو. في النهاية يتم التدرب على رمي الديابلو بشكل عمودي لأعلى نقطة، ومن ثم لف الجسم والتقاط الديابلو مرة أخرى.

تخصص الجمباز:
الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين.
- تحضيرات جسدية.
- تمارين الدحرجة الخلفية.
- تمارين الرفع في اليدين للوقوف على اليدين.

تطبيق الحركة: دحرجة خلفية، اليدين للخلف، دفع اليدين مع عدم ثني مفصل الكوع، والقدمين بشكل مستقيم للأعلى.
تجربة الحركة والتدرب عليها وتكرارها.

تخصص تيشو:

- الكرة الصغيرة والأرجل المستقيمة.
- مقدمة التسلق الروسي: هذا النوع من التسلق يعد صعباً بعض الشيء، لذلك على المدرب أن يهيئ المتدربين لذلك. يتم تهيئة المتدربين من خلال التحضيرات الجسدية والعمل على تقوية اليدين لرفع الجسم، كذلك المعدة، والتسلق بالطريقة الروسية كل ما اتيحت الفرصة.

- النجمة برجل واحدة: يتم عقد التيشو، وبعد ذلك تفتح ويدخل فيها المتدرب رأسا على عقب مع فتح الأرجل، إحدى الأرجل تكون ملتفة حول التيشو.

تخصص ترابيز
تبدأ الجلسة بمراجعة حركة الضفدع وحركة الجلوس العكسي اتقانهما بشكل جيد بأقل مساعدة ممكنة.
وبعد ذلك، يتم إعطاء تمارين تحضير لحركتين متشابهتين جديدتين، يتم التدرب عليهما بشكل مباشر وتطبيقهما مع المتدربين في الجلسة القادمة.
التمرين الأول "تمرين الشمعة": يستلقي المتدرب/ ـة على الأرض، ويقوم برفع الساقين والحوض إلى الأعلى بخط مستقيم فوق الرأس، وتوضع اليدين على الحوض من الجوانب، هكذا تبقى الأجزاء الملامسة للأرض هي الأكتاف والرقبة والرأس من الخلف، وبعد ذلك نقوم بفسخ الساقين من الأمام.
التمرين الثاني : نقوم بإضافة جزء للتمرين الأول، وهو مد اليدين مستقيمتين إلى أعلى بجانب الجسم، وبعدها نقوم بلف الحوض للجانب الأيمن أو الأيسر، حتى تصبح اليدين واحدة أمام الحوض والثانية خلف الظهر .
سوف يتم إعطاء التمرين الثالث بالجلسة القادمة قبل إعطاء الحركتين.

جزء الختام
10 دقائق: استرخاء.
10 دقائق: حلقة الختام.

جلسة رقم (5)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:
مقدمة الجلسة
- 15 دقيقة لعبة المدير.
الهدف: على المدير إيجاد كل الفنانين!

قواعد اللعبة:
يرغب فنانو السيرك بالمغادرة إلا أن المدير غير مسرور ويركض خلفهم. فإذا لمس أحدهم، يجب على الفنان أن يؤدي مشهد سيرك بالإيماء (جغلينغ، ترابيز، حبل، ...) وذلك بنفس المكان الذي تم لمسه فيه. ويتوقف عن أداء المشهد فقط إن وقف شخص آخر أمامه وقام بالتصفيق 10 مرات.
ملاحظة: ممكن استخدام هذه اللعبة لتعريف الأطفال على تقنيات السيرك المختلفة. ويمكن مباشرة اللعبة بسؤال: "من منكم يعرف إحدى تقنيات السيرك؟"
ملاحظة :لا تنسوا تغيير المدير.
- 20 دقيقة : تمرين إحماء.
المحتوى، مهارات السيرك
تخصص جغلينغ والديابلو:
إحماء مفاصل للمتدربين لمدة 5 دقائق.
كرات:
إحماء بالكرات لمدة 5 دقائق.
تعلم حركة جديدة وهي رمي كرة من الخارج لليد الثانية:
احضار كرتين متماثلتين في الشكل، وكرة مختلفة. والبدء باللعب بالثلاث كرات، وعند وصول الكرة المختلفة لليد اليمنى يتم رميها من الخارج لليد اليسرى ونكرر الحركة.
ديابلو:
إحماء بالديابلو لمدة 5 دقائق.
استمرار التدريب على حركة الرمي ولف الجسم، حتى يتم إتقانها.
عمل حركة رمي الديابلو ولف الجسم ومحاولة إتقانها بشكل جيد، مع مراعاة الرمي الصحيح للديابلو، وأيضاً لف الجسم بالطريقة الصحيحة.

جلسة رقم (5)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

تخصص الجمباز: جسر من الوقوف.

- تحضيرات جسدية.
- تمرين فتح الكتف: الوقوف بعيداً عن الحائط بخطوة واحدة، ومحاولة ملامسة اليدين للحائط والبدء بإنزال اليدين تدريجياً للوصول للأرض ومع فتح الخصر.
- الوقوف بشكل مستقيم مع رفع اليدين إلى الأعلى، ومحاولة إنزال اليدين على الأرض لوضعية الجسر، وتنفذ الحركة بمساعدة المدرب.
- تطبيق الحركة بمساعدة المدرب.
- تطبيق الحركة باستخدام فرشات الهبوط.

تخصص تيشو:

- الكرة الصغيرة مع أرجل مستقيمة ومن ثم ثنية ل 3 مرات إن أمكن.
- التسلق الروسي.
- بعد عقد التيشو نصعد عليها ونمد الأرجل بحيث يستقيم الجسم ويثبت.

تخصص ترابيز:

تبدأ الجلسة بالتمرين الثالث (تكملة للحصة السابقة): الصعود على الترابيز، عندما نصعد نثبت اليدين على البار، نقوم بإدخال ساق من تحت البار ونبقي الساق الأخرى خارجه، وهنا نقوم بعمل تمرين الشمعة بشكل خط مستقيم. دون أن يلمس أي جزء من أجزاء الجسم الأرض.

الحركة التي سوف تعطى في هذة الجلسة هي حركة "الفسخ العكسي": وهي دمج جميع التمارين المعطاة (في الحصة السابقة وهذه الحصة) وبعدها نقوم بفسخ الساقين عن بعضهما البعض لأبعد مسافة يستطيع المتدرب/ة الوصول إليها، ويتم إعادة الحركة وعملها بشكل متقن.

في نهاية الجلسة، نقوم بتجربة التمرين الثاني من التمارين التحضيرية على الترابيز المرتبطة بحركة القوس .

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (6)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

30 دقيقة : تمرين إحماء.

تمرين العد: يقوم المشاركون بالعد من 1 - 30، يقوم كل مشارك بذكر رقم ويقوم المشارك الذي يليه بعد الرقم التالي، أما المشارك الذي يأتي دوره للعد، ويكون عدده من مضاعفات الرقم ثلاثة عليه أن يقول «بوم»، وإذا أخطأ أي من المشاركين في العد أو ذكر أياً منهم رقم من مضاعفات 3 بدلاً من أن يقول «Boom" نعيد العد من جديد من العدد 1 ونكمل.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

- 5 دقائق: إحماء مفاصل للطلاب.

الديابلو :

- 5 دقائق للطلاب لمراجعة الحركات السابقة.
- إعطاء حركة "M" : وهي عبارة عن شبك خيطان الديابلو لتكوين حرف "M".
- تكليف الطلاب بإحماء دوران الديابلو بسرعة تمكنهم من عمل حركتين يقومون باختيارهما بناءً على رغبة وإمكانية كل شخص.

الكرات :

- إحماء بالكرات.
- استكمال تعلم الحركة من الحصة الماضية: والآن يتم عن طريق اليد اليسرى، عندما تأتي الكرة المختلفة لليد اليسرى يتم رميها من الخارج وهكذا، وبعدها يتم تكرار الحركة.

تخصص الجمباز:

- دقيقة تحضيرات جسدية.
- تمارين التحمل لليدين.
- تمارين لوضعيات اليدين والساقين على الأرض.
- تمارين لرفع الساقين للأعلى مع ثبات اليدين على الأرض.
- تمارين لف الخصر.
- تطبيق الحركة.

تخصص تيشو:

- الكرة الصغيرة: فتح وضم الأرجل.
- مراجعة جميع الحركات بالتيشو المعقود.

تخصص ترابيز

تجربة حركة القوس وحركة الفسخ وإعادتهم أكثر من مرة، وبعد ذلك مراجعة الحركات السابقة مثل تمارين (الضفدع فوق البار / الجلوس العكسي).

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (7)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

- 15 دقيقة : تمرين تنشيط «الذئب»

الهدف: ألا يقوم الذئب بلمسك.

قواعد اللعبة:

هناك ذئب واحد وهو المزارع. فإذا قام المزارع بلمسك تصبح بذرة. فتجلس على الأرض على شكل كرة صغيرة. ولكي تتحرر، يجب عليك إنتظار أن يقوم شخص بسقايتك، تنمو بعدها لمدة 10 ثواني، وعندما تتفتح الزهرة تصبح حراً.

إضافات:

قم بتعيين مزارعان أو أكثر، أو حصاداً عندما يقوم بلمسك، تبدأ كوردة وتعود لتجلس على الأرض.

- 20 دقيقة : تمرين إحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

إحماء مفاصل للمتدربين.

كرات:

- إحماء بالكرات لمدة 5 دقائق.
- بعد تجربة رمي الكرة المختلفة من اليمين واليسار، في هذه الجلسة محاولة رمي كرة من الخارج باليد اليمنى باستمرار، وعند الانتهاء يتم العمل على اليد الأخرى كما تم العمل على اليد اليمنى.

ديابلو:

- إحماء بالديابلو لمدة 5 دقائق.
- محاولة دمج 3 حركات مع بعض، وهي حركات دائرية ومن ثم حركة الرمي والإلتقاط وحركة الرمي ولف الجسم والإلتقاط.

تخصص الجمباز:

العجلة "الراوند أوف" للوصول للجسر.

- تحضيرات جسدية.
- مراجعة التمرينين السابقين.
- تطبيق الحركة مع رسم وضعيات اليدين والساقين على الأرض.
- تمارين الجسر من الوقوف، وممارسة بعض من تمارين الجلسة السابقة.

تخصص تيشو:

- الكرة الصغيرة: فتح وضم الأرجل.
- تعريف المتدرب على إغلاق الأرجل من الأرض.
- حركة الفراشة.

تخصص ترابيز

مراجعة حركتين من الجلسات السابقة، تكون حسب اختيار المدرب.

بعد المراجعة تقديم تمارين تحضير لحركة "الرول الأمامي من البار"

التمرين الأول: هو عمل رول أمامي على الأرض لأخذ فكرة عن مستوى كل متدرب بالرول الأمامي.

التمرين الثاني: وضع اليدين على الأرض وفسخ الساقين بالعرض، وعمل رول صغير مع إبقاء الساقين بوضعية الفسخ.

التمرين الثالث: الجلوس على البار، ثم فتح الساقين من عند الركب ومد القدمين بشكل مستقيم، وترك مسافة بين الساقين. ثم نضع يد على البار بين الساقين، ونرتكز على الكتف التي استخدمت للإمساك بالبار لخلق توازن، وبعدها نضع اليد الأخرى بجانب اليد الأولى، وهنا يقوم المدرب بتقديم المساعدة الكاملة ليثبت المتدرب/ـة على البار.

بعد الوصول للوضعية الأخيرة، يتم تجربة عمل رول صغير للأمام مع مساعدة المدرب من الأكتاف (دمج التمارين ببعضهم البعض).

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام.

جلسة رقم (8)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو ، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

- 15 دقيقة : لعبة الذئب والأدوات.

قواعد اللعبة:

هناك ثلاثة ذئاب أو أكثر أو أقل. ذئب ديابلو، وذئب كرة، وذئب فلور ستيك. الهدف ألا يقوم الذئب بلمسك. وكل ذئب لديه حركة معينة إن أداها الشخص لا يستطيع الذئب المعني لمسه.

فعلى سبيل المثال: الحركة الخاصة بذئب الكرة: نصف دائرة يدورها الشخص حول نفسه .... الخ.

- 20 دقيقة: تمارين الإحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات :

- إحماء بالكرات.
- يتم الاستمرار بالتدريب على الحركة برمي الكرة عدة مرات من اليمين وعدة مرات من اليسار، ولاننسى أن تكون باستمرار ويجب التكرار.
- تمرين : وضع الكرات على الأرض، وعلى كل متدرب العمل على إيجاد الطريقة التقنية وابتكار حركات لجلب الكرات من الأرض بشكل جميل.

ديابلو:

- إحماء بالديابلو.
- تكملة على الجلسة الماضية: دمج 3 حركات جديدة.
- العمل على دمج 6 حركات ويتم دمج التحمية بين كل حركتين.

جلسة رقم (8)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو ، جمباز، تيشو، ترابيز.

تخصص الجمباز:

" راوند اوف": ساق بعد ساق"
- إعادة كل تمارين الجلسة السابقة.
- تمرين الوقوف على اليدين وإنزال ساق بعد ساق بجانب بعضهما على الأرض، ورفع اليدين للأعلى بتناسق مع إنزال القدمين على الأرض.
- تمرين المحافظة على الرأس بين اليدين عند الانحناء للوراء، ويتم وضع اليدين بجانب الأذنين للربع الأول من الإنحناء للخلف، نقوم بتكرار وتطبيق الحركة.

تخصص تيشو:
- الكرة الصغيرة: فتح الأرجل والصمود .

- كرة صغيرة: مع ربط الرجل من الأرض.
- إعطاء المتدربين فرصة لمساعدة بعضهم البعض يساعدهم على فهم الحركة أكثر.

تخصص ترابيز
تقسم الجلسة إلى قسمين:
القسم الأول: التدرب على حركة الرول الأمامي وتكرارها وتطبيقها حتى يتمكن المتدربون منها بشكل جيد.
القسم الثاني : مراجعة لكل الحركات السابقة .

جزء الختام
10 دقائق: استرخاء.
10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (9)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

15 دقيقة : لعبة من اختيار الطلاب.

20 دقيقة : تمرين إحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

إحماء بالكرات لمدة 5 دقائق.

بعد إتقان رمي الكرة للخارج من اليد اليمنى واليد اليسرى، سوف يتم تقديم حركة اسمها «رفيرس»: وهي رمي الكرات من الخارج (رمي الكرات بالاتجاه العكسي للرمي الاعتيادي).

ديابلو:

- إحماء لمدة 5 دقائق بالديابلو.

يوجد عدة طرق لتحمية الديابلو:

الطريقة المبتدئة: والمعروفة بهز اليد اليمنى للأعلى وللأسفل.

الطريقة الثانية: هي طريقة العقدة على الديابلو، وهي إحدى الطرق الأكثر تقدماً وتساعد المتدرب على تطبيق الحركات بشكل أسهل بسبب الدوران السريع للديابلو. نبدأ باليد التي يتم التحريك فيها عادة، ويتم تحريك الديابلو من اليمين لليسار، وبعدها يتم تحريكه بشكل دائري (بهدف التحضير لعمل العقدة على الديابلو واستمرار الإحماء).

تخصص الجمباز:

راوند اوف" الساق تلو الأخرى.."

تطبيق كل تمارين الجلسة السابقة. والتدرب عليها وتصحيح الأخطاء في أداء الحركات إن وجدت.

تخصص تيشو:

- ثلاث حركات للجر للأعلى مع مساعد أو اثنين.
- حركة ربط الرجل مع فراشة/ ربط الرجل مع ركبة معلقة.
- إذا تمكنوا من أدائها من الأرض، يتم محاولة الصعود والهبوط.
- حركة العكس بشكل العنكبوت.

تخصص ترابيز

الجزء الأول: يختار المتدرب/ـة أي من الحركات السابقة التي يجدون أنفسهم متمكنين من أدائها.

الجزء الثاني: ربط الحركات بشكل متسلسل للمتدربين كمشهد تقني صغير، وبعد ذلك يعطى المتدربون المساحة لإنتاج مشهد متسلسل من ثلاث أو أربع حركات يختارها كل مشارك بنفسه .

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (10)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

- 15 دقيقة: لعبة تنشيطية.

الهدف: أن تكون آخر شخص موجود على الفرشة

قواعد اللعبة: يقف جميع المشاركين على الفرشة. يمشي الذئب على أطرافه الأربعة (على الفرشة أيضاً) وهو معصوب العينين محاولاً لمس جميع المتواجدين على الفرشة". فإن قام بلمسك، تقف خارج الفرشة، وإن قمت بوضع أي عضو من جسمك خارج الفرشة فينبغي عليك التوقف عن اللعب أيضاً.

الفائز: هو آخر الصامدين. وبإمكانك مساعدة الذئب بالقول " تبقى 3 أشخاص على سبيل المثال".

- 20 دقيقة : تمارين الإحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

الإحماء بالكرات لمدة 5 دقائق.

سوف يتم الاستمرار بالتدرب على حركة «الريفيرس» ومحاولة إتقانها بشكل جيد.

ديابلو:

الإحماء بالديابلو لمدة 5 دقائق.

في هذه الجلسة سنقوم باستكمال التدرب على حركة التسريع ومحاولة إتقانها بشكل جيد.

تخصص الجمباز:

تجهيز لفلك فلاك.

-تحضيرات جسدية.

- تعليم وضعيات الكرسي.
- التدرب على تناسق اليدين مع القدمين.
- من وضعية الكرسي التدرب على القفز على الظهر بشكل مستقيم.
- تمارين وضعيات الرأس أثناء الإقلاع.

تخصص تيشو:

- سحب مرة والصمود لمدة زمنية.
- ربط الرجل مع ركبة متدلية، الرجل الأخرى مربوطة في الهواء.
- عكس حركة «فتح الشباك».

تخصص ترابيز

حركة جديدة للمتدربين(الملاك)، تنفذ بقدم أو بقدمين، ويتم تعلمها على مراحل وأجزاء.

الجزء الأول : يتم الجلوس على البار مباشرة بشكل مائل ومسك الحبل من فوق الرأس باليدين الاثنتين، وبعدها نمد الساق الأقرب إلى الحبل الآخر بخط مائل ومستقيم ملامس لزاوية الحبل من البار .

الجزء الثاني : وضع الساق الأخرى بالاتجاه الثاني مروراً من فوق الساق الأولى، وتكون وضعية الساقين مثل (المقص)، وبعدها نلف الحوض باتجاه الساق الثانية فوق الساق الأولى وهنا سوف نحصل على الحركة.

وبعد اتمام هذه الأجزاء نقوم بتكرار الحركة كاملة، ويقدم المدرب بعض الملاحظات للمتدربين: (إبقاء اليدين مستقيمتين عند مسك الحبل، وإبقاء الساق على البار بخط مستقيم، والساق الأخرى تكون مستقيمة في الهواء للأسفل فتصبح الحركة كاملة) .

أما حركة الملاك: يتم تنفيذها بقدمين، وهي تحتوي على نفس الخطوات أو الأجزاء السابقة، فقط نضيف عليها حركة إبقاء الساقين فوق بعضهما البعض مع ملامسة البار .

سنستغرق كل وقت الجلسة لنتدرب على الحركة حتى تطبيقها بشكل جيد جيدا.

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (11)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

- 15 دقيقة: لعبة تنشيطية.

قواعد اللعبة:

أحد الأشخاص هو الدب. ينام على ظهره، ويفكر بعضو من أعضاء جسده.

يتواجد الآخرون في البيت على الفرشة ويتجهون باتجاه الدب النائم للمسه بأطراف أصابعهم بهدوء حتى يستيقظ الدب. فإن لمس أحدهم الجزء الذي فكر فيه الدب. يصحو فجأة ويبدأ بلمس الأشخاص المشاركين قبل أن يصلوا إلى بيتهم.

والشخص الذي يلمسه الدب، يصبح دباً ويتبادلوا الأدوار. وبإمكانه أيضاً أن ينضم إلى الدب (يعتمد ذلك على ما يتم الإتفاق عليه في بداية اللعبة)

- 20 دقيقة: تمارين الإحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

إحماء بالكرات لمدة 5 دقائق.

تعلم الباسينج بالكرات:

يقف متدربان مقابل بعضهما البعض، لدى أحدهما كرتين ولدى الآخر كرة واحدة. المتدرب الذي لديه كرة واحدة، سوف يرميها من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى للمتدرب الآخر، وسوف يحاول الملتقط الإمساك بها، ويلعب ب 3 كرات، وبعد اللعب بهم لفترة قصيرة، يقوم برمي كرة للمتدرب الأول باليد اليمنى، وهكذا. وبعدها يتم التبديل بينهم.

ديابلو:

إحماء بالديابلو لمدة 5 دقائق.

خلال هذه الجلسة يتم التدرب على رمي الديابلو والتقاطه من شخص آخر:

يتم تقسيم المجموعة لأزواج. كل شخصين يقفان في صف بشكل محاذي لبعضهما البعض.

الشخص الأول يكون معه الديابلو، ويحاول رميه لزميله، وزميله يحاول إلتقاطه، ومن ثم ينتقل الشخص الأول بجانب زميله من الجهه اليمنى ليلتقط الديابلو منه، وهكذا...

جلسة رقم (11)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز

تخصص الجمباز:

تجهيز لحركة الصالتو مع وضعية التك.

والصالتو: هي حركة جمباز يتم فيها القفز بالهواء والدوران إلى الخلف دون استخدام اليدين.

والتك: هي حركة ضم الأرجل إلى الصدر.

- تحضيرات جسدية.
- تمارين تناسق اليدين مع القدمين.
- تمارين تناسق اليدين مع القفز.
-تمارين وضعية التك على الأرض.

تخصص تيشو:

– حركة ثلاث سحبات والصمود 5 مرات.
- حركة مد الأرجل وهي مربوطة بالتيشو والتشقلب.
- حركة العكس لعمل صليب من الخلف.

تخصص ترابيز

- مراجعة حركة الملاك بقدم وقدمين .
- تقديم حركة (الصليب): شرح وتقديم التمارين لتمكين المتدربون من فهمها.

التمرين الأول :

يقف المتدرب/ـة بشكل طبيعي، و يمد اليدين جانباً، وبعدها يحضر المدرب عصا ويضعها بالعرض على أسفل الأكتاف والتي تسمى (اللوحتين)، لكي يعرف المتدرب/ـة أين سوف يكون البار في الحركة، وهنا يقوم المتدربون بفتح ودفع الصدر للأمام وإبقاء اليدين مفتوحتين .

تمرين ثاني: الجلوس على الترابيز بالشكل الطبيعي، ومن ثم يبدأ بالنزول للأسفل حتى يصل البار على أسفل الأكتاف، ثم النزول على الارض .

بعد ذلك، يتم دمج التمرينين معاً بمساعدة المدرب والمدرب المساعد. يقف المتدرب معلقاً في الهواء بين التمرين الأول والثاني مع إبقاء البار على أسفل الظهر فتصبح الحركة كاملة. وبعدها نقوم بتكرار الحركة وتطبيقها أمام المتدربين، حتى نساعد المتدربين من تمثيلها وتطبيقها بأنفسهم.

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (12)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

- 15 دقيقة: لعبة تنشيطية (لعبة كيكيبو).

الهدف:

أن تصبح آخر شخص في اللعبة.

قواعد اللعبة:

أولاً، ومع كل الأدوات، يجب على الجميع إيجاد العديد من المخابئ .

يطلق على العين اسم "كيكيبو" أو أي اسم آخر تختاره المجموعة ويقف الشخص الذي اختار أن يكون "العين" على الفرشة أو داخل حلقة ولا يمكنه تغيير مكانه.

يتأكد " المدرب" من تطبيق الجميع للقوانين.

تبدأ اللعبة عند اختباء الجميع في مكان واحد. تبدأ العين العد من العشرة إلى الصفر وهي مغلقة. وخلال هذا الوقت، يترك الجميع مخابئهم ويلمسون العين ويغيرون أماكن اختباؤهم. وعندما تصل العين بالعد إلى رقم صفر، تفتح أعينها وتبدأ بترديد أسماء وأماكن اختباء الأشخاص الذين تراهم. فعلى سبيل المثال: أرى سامر يختبئ خلف الفرشة الكبيرة الزرقاء. فإن كان ما قاله صحيحاً، يترك سامر مكان اختباؤه ويذهب بجانب العين حتى إنتهاء اللعبة. وفي المرة الثانية تبدأ العين بالعد من رقم 9 وفي المرة الثالثة تبدأ بالعد من رقم 8، والأخرى من رقم 7،6،5،4 ...وتنتهي اللعبة فور عثور الكيكيبو على الجميع.

- 20 دقيقة: تمرين إحماء.

- تمرين التصفيق: يطلب من المشاركين تمرير الصفقة إلى الجهة اليمين. بإمكان المشارك أن يصفق صفقتين، حينها تعود رسالة الصفقة إلى المشارك الذي أرسلها، ويتغير اتجاه مرور الصفقة..

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

جلسة رقم (12)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

كرات:

- إحماء بالكرات لمدة 5 دقائق.
- تكملة تعلم «التمرير» الباسنج بنفس التمرين السابق ومحاولة إتقانه.
- العمل على وضعيات باسينج مختلفة.

ديابلو:

- إحماء بالديابلو لمدة 5 دقائق.
- استكمال التمارين التي تم التدرب عليها في الجلسة السابقة.
- استكمال تمرين رمي الديابلو، ويمكن إضافة 3 أو 4 متدربين ليقوموا بالحركة معا. ويتم رمي الديابلو من الشخص الأول إلى الثاني ومن الثاني إلى الثالث ومن الثالث إلى الرابع ويتم إرجاعها، وهكذا.....

تخصص الجمباز:

فلك فلاك.

- تحضيرات جسدية على الترامبولين.
- تمارين القفز والهبوط على الترامبولين.
- تمارين فتح الحوض على الترامبولين.
- تطبيق الحركة على الترامبولين بمساعدة المدرب وفرشة الهبوط الخاصة في الترامبولين.

تخصص تيشو:

- حركة رأساً على عقب مع مد وثني الأرجل.
- حركة ربط الأرجل ممدودة والتشقلب ومد الأرجل مع عكس(وضع القاعدة).
- التعرف على حركة هبوط الرجل الوطواط.

تخصص ترابيز

تقسم الجلسة إلى جزئين :

الجزء الأول: مراجعة حركة الصليب وإتقانها بشكل جيد .

الجزء الثاني: مراجعة الحركات السابقة من البداية .

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (13)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:
مقدمة الجلسة

- 15 دقيقة: لعبة تنشيطية (القط والفأر).

قواعد اللعبة:
يتواجد الجميع في المساحة الفارغة، كل اثنين مع بعضهما واضعين ذارعيهما مع بعضهما لتشكيل "بيت" وهناك قط وفأر دون مأوى. على القط أن يركض خلف الفأر وعلى الفأر أن يجد بيتاً له! عندما يجد الفأر المأوى يضع ذراعه في ذراع شخص من الإثنين وبذلك يصبح الطرف الآخر فأراً. وإن أمسكت القطة الفأر قبل أن يصل إلى البيت يتبادلوا الأدوار فيصبح الفأر قطاً وتصبح القطة فأراً.

إضافات:
- عندما يجد الفأر مأوى له، يصبح الشخص الذي يترك المنزل قطة وليس فأراً.
- نفس القوانين باستثناء أن الجميع ينامون على بطونهم دون أن يمسكوا بأذرع بعض.
- عندما يجد الفأر مأوى له، عليه أن يقول اسمه بصوت عالي، وكذلك الشخص الذي يترك البيت.

المحتوى، مهارات السيرك
تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:
- إحماء بالكرات لمدة 5 دقائق.
- تكملة تعلم تمرين التمرير»الباسنج» بنفس الطريقة في الجلسات السابقة، مع تمديد الفترة الزمنية بين تبادل الكرات. سوف يتم استقبال الكرة باليد اليسرى والعد لثلاثة، ومن ثم رمي الكرة باليد اليمنى للشخص الآخر، وبعدها يتم التبديل. في هذه الجلسة يتم التركيز على العمل الزمني للاحتفاظ بالكرات قبل تمريرها.

جلسة رقم (13)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

ديابلو:
- إحماء بالديابلو لمدة 5 دقائق.
- استكمال رمي الديابلو بين اللاعبين. من الممكن أن يكون مع كل متدرب ديابلو، ويتم رمي الديابلو والتبادل في الرمي. المتدرب الأول يرمي لمستوى عالي والمتدرب الثاني لمستوى أقل حتى يتم خلق انسجام بينهما.

تخصص الجمباز:
تحضيرات صالتو خلفي على الترامبولين:
- تحضيرات جسدية على الترامبولين.
- تمارين القفز بشكل مستقيم على الترامبولين.
- تمارين الهبوط مع ثني القدمين.
- تمارين القفز للأعلى مع وضعية التك.

تخصص تيشو:
- حركة رأسا على عقب مع مد وثني الأرجل.
- حركة ربط الأرجل ممدودة والتشقلب ومد الأرجل مع عكس(وضع القاعدة).
- التعرف على حركة هبوط الرجل الوطواط.

تخصص ترابيز:
- تقديم حركة اللفة الخلفية للصعود بساق واحدة.
تمارين تحضير للحركة:
- الجلوس على الأرض بوضعية الكرة بشكل دائري، ومن ثم يقوم المتدرب بمد ساق للأمام، ونضع عصا تحت الركبة، وبعدها يقوم المتدرب بثني الركبة على العصا ويتأرجح للأمام وللخلف في هذه الوضعية، وعمل رول خلفي صغير جدا .

- يطبق المدرب الحركة أمام المتدربين ليتمكنوا من فهم وضعية اليدين قبل تجربتها. وبعدها نقوم بدمج التمرين مع شرح وضعية اليدين، وبعدها يبدأ المتدربون بمحاولة تطبيق الحركة مع مساعدة المدرب بشكل كبير للحفاظ على سلامتهم. يقلد المتدربون الحركة ويحاولون تطبيقها حتى نهاية الجلسة.

جزء الختام
10 دقائق: استرخاء.
10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (14)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

-15 دقيقة: لعبة تنشيطية (قدم البطة).

الهدف: علينا أن ندوس على جراب الأشخاص الآخرين دون أن نفقد جراباتنا.

قواعد اللعبة: على الجميع لبس جراباتهم حتى منتصف أقدامهم، والتأكد من أن منتصف الجورب الآخر خارج من القدم، فإن داس شخص على جورب شخص ما وتمكن من انتزاعه، يضعه جانباً.

إن فقدت إحدى جواربك، فلا بأس، لا زال بإمكانك مواصلة اللعب. ولكن، إن فقدت الإثنتين فعليك أن تبحث عن جورب آخر لتتمكن من مواصلة اللعب.

إضافات:

نلبس الجرابات على أيدينا ونمشي على أطرافنا الأربعة.

- 20 دقيقة: تمارين الاحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

سوف يتم في هذه الجلسة مراجعة كل ما تم تعلمه خلال الجلسات السابقة، وعمل تقييمات تقنية للمتدربين للحركات التي تم تعلمها في الفترة السابقة.

ديابلو:

سوف يتم في هذه الجلسة مراجعة كل ما تم تعلمه خلال الجلسات السابقة، وعمل تقييمات تقنية للمتدربين للحركات التي تم تعلمها في الفترة السابقة.

جلسة رقم (14)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

تخصص الجمباز:

فلك فلاك.

- تحضيرات جسدية متعلقة في فلك وصالتو.
- المرور على التمارين السابقة .
- تطبيق الحركة بمساعدة المدرب، لا يجوز تطبيق الحركة بدون وجود المدرب وذلك حفاظا على سلامة المتدربين.

تخصص تيشو:

- حركة الراس على العقب مع فتح وتسكير الأرجل
- حركة العقرب تبدأ من حركة الهبوط مع فتح الأرجل والوطواط.
- صعود الدراجة (البسكليت).

تخصص ترابيز

- تخصيص مساحة حرة للمتدربين بتطبيق ثلاث حركات من الحركات السابقة ويقوم المتدرب بتطبيقهم بطريقة متسلسلة.
- مراجعة حركة اللفة الخلفية للصعود والتدرب عليها.

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (15)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

- 15 دقيقة: لعبة تنشيطية.

تمرين كسر الجمود:

لعبة صياد السمك: يتم اختيار شخصين (صيادين) ويتم إيقافهم على طرفي القاعة مقابلين لبعضهما وإعطاء الكرة لأحديهما، ويتم إيقاف باقي المجموعة بين الطالبين في الوسط. يقوم اللاعبين برمي الكرة محاولين إصطياد باقي اللاعبين.

- 20 دقيقة: تمارين الاحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات وديابلو:

- سيكون الهدف من هذه الجلسة كسر الروتين في التدريب والتغيير في البرنامج، فسوف يتم في هذه الحصة إعطاء تمارين تركز على اللعب بدلا من التدريبات التقنية المعتادة.
- اختيار مجموعة من الألعاب والتمارين بالكرات.
- اختيار مجموعة من الألعاب والتمارين بالديابلو.

تخصص تيشو:

-5 اختراعات من الكرة الصغيرة.
- حركة التسلق الروسي و الدراجة البسكليت.
- حركة العقرب من فتح الأرجل.

تخصص ترابيز

- ستكون هذه الجلسة تحضيرية لكيفية الوصول إلى حركة التوازن على الحوض عن طريق المرجيحة.

تقديم تمرين المرجيحة: هو مسك البار باليدين وتأرجح كامل الجسم للأمام وللخلف.

تمرين آخر: عمل تمرين التأرجح وإضافة حركة سحب الساقين لعند البار أو لمس الأحبال. -

العمل على هذه التمارين أغلب وقت الجلسة .-

إفساح المجال لكل متدرب/ـة لتطبيق حركة اللفة الخلفية وحركة أخرى اختيارية.-

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (16)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

15 دقيقة : تمرين إحماء.

- تمرين اليمين واليسار:

يقف المشاركون في خط أفقي. يطلب المدرب من المشاركين أن يتحركوا خطوة إلى اليمين وخطوة إلى اليسار. وحين يقول المدرب يسار، على المشاركين أخذ خطوة بالاتجاه المعاكس، فيذهبوا إلى اليمين وهكذا. ويضيف المدرب حركتي الأمام والخلف.

20 دقيقة : تمارين تحضير جسدي.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

- إحماء بالكرات لمدة 5 دقائق.
- متابعة تطبيق حركات الجلسة السابقة حتى يتمكن المشاركين من إتقانها.
- تكملة تعلم التمرير «الباسنج» بنفس الطريقة في الجلسة السابقة.
- تعلم استقبال الكرة باليد اليسرى والعد 3 مرات ومن ثم رمي الكرة باليد اليمنى للشخص الآخر وهكذا، وبعدها يتم التبديل. في هذه الحصة يتم التركيز على العد.

ديابلو:

– إحماء بالديابلو لمدة 5 دقائق.
- استكمال تمرين رمي الديابلو بين 3-4 لاعبين كما في الجلسة السابقة.

تخصص الجمباز:

مراجعة الحركات الأرضية.

- تحضيرات جسدية.
- مراجعة جميع الحركات السابقة.
- ملاحظات وتصحيح الحركات.

تخصص تيشو:

- حركة سلخ القطة مع مساعدين اثنين.
- حركة تسلسل التسلق مع جزئيتين.

تخصص ترابيز

- مراجعة التمارين التي اعطيت في الجلسة السابقة، إضافة لتمرين آخر، يقوم بالاستلقاء على الأرض للأمام على وجوههم، وبعدها يقومون برفع اليدين والساقين للأعلى، وتبقى المنطقة الملامسة للأرض هي منطقة الحوض فقط .
- ومن ثم نكمل حركة التوازن على الحوض. نطبق الحركة، ونضيف عليها جزء باستخدام الحبل لسحب الجسم للأعلى. - بعدها نضع البار على الحوض، ويترك المتدرب يديه ونعيد الحركة عدة مرات.
- يقوم المدرب بمساعدة المتدربين للحفاظ على الامان والسلامة.

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (17)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

15 دقيقة : لعبة تنشيطية.- لعبة خط العمر: يطلب المدرب من المشاركين تنظيم أنفسهم حسب تاريخ الميلاد من الأصغر إلى الأكبر، بشرط أن ينفذوا التمرين بصمت وبدون كلام. بعد أن يرتب المشاركين أنفسهم في الخط بشكل تصاعدي. يطلب المدرب من كل مشارك تقديم تاريخ ميلاده ويذكر سنة أو فترة من حياته يعتبرها مثمرة أو مهمة، ويسرد المشاركين قصصهم لبعضهم البعض. مع تركيز المدرب على أن يكون كل مشارك قد اصطف بالترتيب الصحيح لخط الزمن.

20 دقيقة : تمارين الاحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

- إحماء بالكرات لمدة 5 دقائق.
- في هذه الجلسة نقوم بإعطاء كل متدرب ثلاث كرات، ويتم البدء بتمرين إرسال واستقبال الكرة بين المتدربين، ومن ثم اللعب في ثلاث كرات بشكل اعتيادي دون عد، وبعدها يتم التوقف والبدء بإرسال واستقبال الكرة بين كل زوج من المتدربين.

ديابلو:

- إحماء بالديابلو لمدة 5 دقائق.
- استكمال تمرين رمي الديابلو بين 3-4 متدربين.

-ملاحظة : على المدرب ايجاد الطرق المختلفة والوضعيات المتنوعة لتمارين رمي الديابلو كي لا يشعر الطلاب بالملل (مثال: وقوف المتدربين على مقاعد او مرتفعات).

تخصص الجمباز:

- تطبيق الحركات المأخوذة سابقا، ويقدم المدرب الملاحظات للمتدربين.
- تجميل الحركات بملاحظات المدرب. تجميل الحركة يعني القيام بالحركة بشكل مستقر ومتقن، والتأكد من عدم وجود إنحناءات أو ثني يد أو قدم غير ضروري في شكل الحركة. ويعتبر جزءاً مهما في تطوير وتحسين الحركة بعد إتقانها.

تخصص تيشو:

- حركة ثلاثة إلى خمسة اختراعات مع فتح الأرجل بوجود مساعد.
- مراجعة جميع الحركات الخاصة بربط القدم.

تخصص ترابيز:

الجزء الأول: تكرار وتطبيق حركة التوازن على الحوض بشكل عام .

الجزء الثاني: تطبيق وضعية التوازن على البطن بشكل جيد، على البار وليس على الأرض .

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (18)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

- 15 دقيقة: لعبة تنشيطية (ذيل الببغاء).

الهدف هو أن تصبح أجمل ببغاء وأن تحصل على أكثر من ريشة في ذيلك.

يضع الجميع شبرة ملونة في بناطيلهم من الخلف. ويحاولون الحصول على الشبر من غيرهم. ولوضع شبرة حصلت عليها، تجلس على أطرافك الأربعة وتضعها (ولن يستطيع أحد انتزاع ريشة منك وأنت في هذه الوضعية!)

بإمكانك إيقاف اللعبة لتسأل، كم عدد الأشخاص؟ وكم عدد الشبرات مع كل شخص؟

وإن لم يتبقى لديك أي شبرة، بإمكانك أن تأخذ واحدة أخرى من المدرب وأن تلعب مجدداً.

ذيل الأفعى:

هنالك أفعى صغيرة (5 أشخاص مع بعضهم البعض) يقفون في صف خلف بعضهم البعض، وأيديهم على أكتاف بعضهم. أول شخص هو الرأس وهو الذي يقرر اتجاه سير الأفعى. وآخر شخص هو الذيل وعليها الشبرة.

على كل أفعى محاولة أخذ الشبرة من ذيل الأفاعي الأخرى وفقط الرأس بإمكانه أن يفعل ذلك.

- 20 دقيقة : تمرين إحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

- إحماء.
- يتم تكملة العمل على تمرين التمرير «الباسينج»، ولكن في هذه الجلسة سوف يكون هناك عد عند ارسال واستقبال الكرة، والعد 3 مرات عند اللعب بالكرات، ومن ثم الإرسال والاستقبال وهكذا.

جلسة رقم (18)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

ديابلو:

- إحماء.
- وفي هذه الجلسة يقوم المتدربون باختيار الحركة التي يريدون تعلمها.

تخصص الجمباز:

فلك فلاك .

- تحضيرات جسدية.
- مراجعة التمارين التي تم تعلمها سابقا، وتسلسل الحركات بتناسق.
- مراجعة تمارين فتح الحوض عند الإقلاع.
- تطبيق الحركة على الأرض بمساعدة المدرب.

تخصص تيشو:

- ثلاثة إلى خمسة اختراعات من الأرجل المغلقة مع استقامة الركبة.
- حركة ربط الورك من حركة التسلق الروسي.

تخصص ترابيز

- مراجعة تمارين التوازن على الحوض.
- عرض تمارين تحضير لحركة التوازن على الظهر.

التمرين الأول: يضع كل متدرب /ـة يده على آخر فقرة في العمود الفقري، لمعرفة نقطة التوازن لجسمه\ا في هذه الحركة .

التمرين الثاني: الجلوس على البار، ويقوم المشارك بإنزال جسمه للإسفل حتى يصل البار الى آخر فقرة في العمود الفقري، ويثبت الظهر على البار ويمد الجزء العلوي من الجسم إلى الخلف من وضعية الاستلقاء على الظهر.

- بعد اداء التمارين يجرب المتدربون حركة التوازن على الظهر دون ترك الأحبال .

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (19)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:
مقدمة الجلسة

- 15 دقيقة: لعبة تنشيطية (بين اثنين).

الهدف: أن تكون أول الحاصلين على الشبرة.
قواعد اللعبة: هناك فريقان، المدرب يختار رقم لكل شخص من الفريقين بين الواحد و .....
أعضاء الفريق الأول يقفون في صف مقابل أعضاء الفريق الآخر، وتوضع الشبرة في المنتصف.
يختار المدرب رقماً، فيتقدم الشخصين (من الفريقين) الذين يمتلكان هذا الرقم ويحاولان أخذ الشبرة قبل أن يمسكه الشخص الآخر.
فإن تمكن الشخص من العودة إلى فريقه مع الشبرة، تحسب نقطة للفريق. أما إن تمكن الشخص الآخر من مسكه، تحسب نقطة للفريق الآخر.
إضافات: يختار المدرب رقمين في الوقت نفسه.
- 20 دقيقة: تمرين إحماء.

المحتوى، مهارات السيرك
تخصص جغلينغ والديابلو:
كرات:
- إحماء.
- يتم تكملة العمل على حركة التمرير «الباسينج» حتى يتم إتقانها بشكل جيد.
- تمرين : على كل متدرب ابتكار مقطوعة حركية مما تعلم خلال الفترات السابق.

ديابلو:
- إحماء.
تكملة التدرب على الحركة التي تم اختيارها من قبل المتدرب في الجلسة السابقة.
تمرين : على كل متدرب ابتكار مقطوعة حركية مما تعلم خلال الفترات السابق.

تخصص الجمباز:
صالتو خلفي على الترامبولين.
- تحضيرات جسدية.
- مراجعة جميع التمارين السابقة للصالتو.
- تطبيق الحركة على الترامبولين باستخدام اللانش (الحبال مع القشط).

تخصص تيشو:
- التسلق لأعلى التشيو بالحركة التي يرونها مناسبة.
- تسلسل ربط الورك (التيشو مفتوحة، الجلوس والالتفاف خارجها).
- التدرب على حركة العنكبوت والوطواط.

تخصص ترابيز
- استكمال تطبيق حركة التوازن على الظهر وتجربة عملها بدون يدين مع مساعدة المدرب.
- مراجعة حركة التوازن على البطن وعملها بشكل جيد، وتصحيح أية أخطاء إن وجدت.

جزء الختام
10 دقائق: استرخاء.
10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (20)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:
مقدمة الجلسة
- تمرين إحماء.
- تمرين قصة حذائي:
يقف المشاركون على شكل دائرة. يسرد كل مشارك ولحوالي مدة دقيقة قصة حذائه الذي يردتيه .

المحتوى، مهارات السيرك
تخصص جغلينغ والديابلو:
كرات:
- إحماء.
- سوف يتم في هذه الجلسة مراجعة كل ما تم تعلمه خلال الجلسات السابقة والبدء بعمل تقييمات تقنية للمتدربين في الحركات التي تم تعلمها. وإن لم تكتمل متطلبات الجلسة، يمكن اضافة جلسة أخرى لتحقيق الهدف.

ديابلو:
- إحماء..
- سوف يتم في هذه الجلسة مراجعة كل ما تم تعلمه خلال الجلسات السابقة والبدء بعمل تقييمات تقنية للمتدربين في الحركات التي تم تعلمها. وإن لم تكتمل متطلبات الجلسة، يمكن اضافة جلسة أخرى لتحقيق الهدف.

تخصص الجمباز:

صالتو خلفي على الأرض.
- تحضيرات جسدية.
- تمارين القفز للأعلى.
- تمارين تناسق اليدين والقدمين عند القفز والهبوط.
- تمارين القفز مع وضعية التك: ثني القدمين على الصدر خلال القفز دون دوارن الجسم عكسياً.

تخصص تيشو:
- التسلق للأعلى وتثبيت الأرجل.
- السقوط العكسي (الأقدام بالأعلى والرأس بالأسفل).
- تسلسل حركة ربط الورك.

تخصص ترابيز
- مراجعة وتنظيف التقنيات وترتيبها بشكل متسلسل.

جزء الختام
10 دقائق: استرخاء.
10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (21)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

15 دقيقة : لعبة تنشيطية (تمرين العد الصامت).

يطلب المدرب من المشاركين أن يغمضوا أعينهم، أن يعدوا إلى الثلاثين. يكون العد بشكل عشوائي، فيسمح لأي مشارك أن يعد، ولكن الشرط الوحيد ألا يعد شخصين في نفس الوقت، وإلا ستعود المجموعة للعد من الرقم واحد. تستمر المجموعة بمحاولة العد إلى أن ينهي المدرب اللعبة أو تتمكن المجموعة من العد للثلاثين دون تقاطع مشاركة شخصين أو أكثر للعد.

20 دقيقة : تمارين الاحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

- تحضير الحركات لليوم المفتوح.
- مراجعة التمارين.
- ترتيب التقنيات بشكل متسلسل.
- تجميل التقنيات والحركات.

ديابلو:

- إحماء.
- التدريب على العرض لليوم المفتوح.

تخصص الجمباز:

فلك فلاك على الارض.

- تحضيرات جسدية.
- مراجعة تمارين الكرسي والإقلاع.
- تطبيق الحركة مع مساعدة المدرب بشكل خفيف.
- تطبيق الحركة بدون مدرب وحسب قدرة المتدرب.

تخصص تيشو:

- التسلق للأعلى وتثبيت الأرجل. - السقوط الترالي.
- تسلسل حركة ربط الورك.
- حركة السقوط الترلالي : وهي طريقة سقوط متعارف عليها لذوي الخبرة في مجال التيشو. يمكن مراجعة المراجع التقنية لمدرسة سيرك فلسطين عبر قناة المدرسة عبر اليوتيوب، او المراجع الخاصة بالتيشو.

تخصص ترابيز

- التحضير للعرض النهائي في اليوم المفتوح، والتركيز على الجزء الفني في التخصص.
- دمج التقنيات لإنتاج مشهد فني متسلسل.

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (22)
موضوع الجلسة: جغلينغ والديابلو، جمباز، تيشو، ترابيز.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

- 15 دقيقة: لعبة تنشيطية (تمرين الصديق أ وب).

يطلب المدرب من المشاركين أن يضعوا في عقلهم أحد أفراد المجموعة الذي يمثل أ، وشخص آخر يمثل الشخص ب. يطلب منهم أن يتحركوا في الغرفة، وعلى كل مشارك أن يحاول الاقتراب كثيرا من الشخص أ ويبتعد بأكبر قدر ممكن عن الشخص ب.

- 20 دقيقة: تمرين إحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

اللعب بالكرات بالشكل الاعتيادي ويكون ذلك عبارة عن احماء لفقرة الكرات.

التدريب على العرض لليوم المفتوح.

ديابلو:

اللعب بالديابلو بالشكل الاعتيادي ويكون ذلك عبارة عن احماء لفقرة الديابلو.

التدريب على العرض لليوم المفتوح

تخصص الجمباز:

هد سبرينغ أمامي: هي وضع اليدين على الأرض أمام الجسم و»انقلاب الجسد بانتقال الأرجل من خلف اليدين إلى أمام اليدين.

- تمارين الوقوف على الرأس.
- تمارين دفع القدمين من وضعية الوقوف على الرأس.
- تمارين الهبوط على الأرض من وضعية الوقوف على الرأس.
- تمارين فتح الحوض من خلال وضعية الوقوف على الرأس.

تخصص تيشو:

التسلق لأعلى التيشو والثبات وتسمية 8 أنواع فواكة.

حركة سقوط الطائر عكس وتصليب التيشو من الخلف، رفع التيشو، التسلق عليها، وترك التيشو من الأيدي.

اختيار الحركة المفضلة: كل طالب يختار الحركة التي يريد ان يقوم بها للتطوير او المراجعة او التجربة.

تخصص ترابيز

العمل على تجميع التقنيات لانتاج عمل فني.

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام.

جلسة رقم (23)
موضوع الجلسة: تحضير لليوم المفتوح.

مدة الجلسة: ساعتين

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

- 15 دقيقة :تمارين تنشيطية.

تمرين التنشيط وبناء الفريق، يحضر المدرب مجموعة من الصور المختلفة التي تتعلق بالسيرك والعمل ضمن مجموعة. يطلب من كل مشارك ان يختار صورتين واحدة تمثله والاخرى لا تمثله. ويعرض كل مشارك الصور التي اختارها ويحدد الشيء الذي جعله يختار هذه الصورة ويربطها بشخصيته وطريقة عمله ضمن المجموعة.

- 20 دقيقة : تمارين الإحماء.

المحتوى، مهارات السيرك

في كل التخصصات يكون التركيز على :

العمل على تقييم الخطط الشخصية للمتدربين باستخدام الطرق المذكورة سابقاً او باستخدام طرق يبتكرها المدرب.

التركيز على تطوير نقاط الضعف لدى كل متدرب.

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (24)
موضوع الجلسة: تحضير لليوم المفتوح.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

تمرين التنشيط: إتاحة الفرصة للمتدربين لاختيار التمرين المفضل لديهم، وعلى المدرب التوضيح مسبقاً أنه سيتم التصويت على التمرين وعلى الجميع الإلتزام بقرار الأغلبية، (تجنباً لأي خلاف).

يتم تقديم فكرة النشاط الجماعي (اليوم المفتوح) للمتدربين: وهو عبارة عن يوم يدعى فيه أهالي المتدربين وأصدقائهم وعمل تمارين مشتركة معهم.

يتم الاتفاق بين المدربين والمتدربين في كل تخصص على مجموعة من الحركات التي يودون تعليمها وتطبيقها مع اصدقائهم خلال الحصة المقبلة في اليوم المفتوح.

بالإضافة إلى التخطيط الجماعي لمجريات اليوم من حيث توزيع القاعة، الضيافة، الملابس، وأي مقترحات ممكنة من المتدربين.

جزء الختام

10 دقائق: استرخاء.

10 دقائق: حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (25)
موضوع الجلسة: اليوم المفتوح.

مدة الجلسة: ساعتين.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

تمرين تنشيط:

يقسم المشاركون إلى مجموعتين، وعلى كل فريق إحضار المواد التي يطلبها منهم المدرب خلال فترة زمنية محددة . فعليهم توزيع المهام بينهم ليتمكنوا من الوصول لهدف التمرين.

قائمة الأشياء تعتمد على البيئة المحيطة بمكان التدريب مثلا (10 أحجار بأحجام مختلفة، 5 أنواع مختلفة لأوراق شجر، 5 أشياء يمكن إعادة تدويرها، شيء يستخدم لمرة واحدة، وهكذا)

تم عمل البرنامج مع المتدربين خلال التحضيرات والنقاشات السابقة.

توصيات عن اليوم المفتوح:

هو اليوم الذي يتم من خلاله عرض ما تعلمه المتدربون خلال السنة لأصدقائهم وعائلاتهم، واحتفالاً بإنهاء سنة تعليمية.

ملاحظات تنسيقية :

يتم التنسيق مع طاقم المدربين أو المساعدين أو أصدقاء المتدربين للعمل على تنظيم الفعالية بإشراف المدرب.

- تجهيز آلية استقبال الجمهور وأماكن جلوسهم.
- التأكد من أمان القاعة وأماكن جلوس الجمهور .
- التأكد من أمان المعدات المستخدمة وتوفرها.
- وضع المعدات في المكان المخصص لاستخدامها.
- تجهيز مكان إنتظار المتدربين قبل وبعد العرض.
- التأكد من الاحتياجات التقنية كالموسيقى والإضاءة .
- تنسيق ترتيب الأنشطة والكلمات الافتتاحية.
- الاتفاق على آلية التخريج كتسليم الشهادات الخ.. (إن وجد).
- يتم عقد اجتماع تقييمي مع المتدربين حول اليوم المفتوح.

ملاحظة : يفضل تقديم كل متدرب وشكره أمام الجمهور، كلٌ بإسمه.

برنامج شمس

البرنامج :
شمس

الفئة المستهدفة:

يستهدف برنامج شمس المتدربين خريجي برنامج قمر.

الأدوات اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج:

الترابيز.

التيشو .

الكرات عدد 25.

الديابلو عدد 10.

فرشات: فرشة «رول» أو «فرشة مربعات مركبة «بزلز» فرشات هبوط لكل تخصص.

ملاحظة : يجب التأكد من أمان المعدات المعلقة، وتخزينها بشكل آمن بعيداً عن الرطوبة.

مدة البرنامج:

تتكون السنة التعلمية من 75 ساعة تدريبية مقسمة خلال العام الدراسي بواقع ثلاث ساعات أسبوعية.

.تتكون كل جلسة من أربع محطات:

المحطة الأولى: الإحماء وتكون مدتها 50 دقيقة.

المحطة الثانية: التخصصات (جغلينغ والديابلو، ترابيز، جمباز، تيشو). وتكون مدتها 75 دقيقة.

المحطة الثالثة: التخصصات المتنوعة، وتكون مدتها 45 دقيقة.

المحطة الرابعة: الاسترخاء وتكون مدتها 15 دقيقة.

تبديل المجموعات :

ملاحظة: يمكن استخدام طرق تقسيم المتدربين والتبديل بناءً على عدد المتدربين على النحو التالي :

يعود تقسيم الحصة إلى تخمين المدرب المبني على أساس عدد المتدربين، ففي حال كان العدد 10 متدربين على سبيل المثال فالأفضل أن تقسم الحصة إلى قسمين على النحو التالي:

نقسم المجموعة إلى قسمين :

مجموعة(أ): ويمكن تسميتها اسم مناسب مثير للطلاب كمجموعة "التفاح".

مجموعة(ب): ويمكن تسميتها اسم مناسب مثير للطلاب كمجموعة "البرتقال".

تذهب المجموعة (أ) إلى محطة التخصص وتذهب المجموعة (ب) إلى محطة التمارين الفنية. ثم يتم التبديل بينهما.

عدد المتدربين:

من المهم ألا يتجاوز عدد المتدربين في برنامج شمس من 20 - 24 متدرب/ ـة من خريجي برنامج قمر. مع تواجد أربعة مدربين أساسيين ومساعد\ة.

المتدربين من الفئة العمرية ما بين 12 – 18 عام.

يعتمد دخول المتدربين إلى البرنامج على تقييم أدائهم التقني والفني والموقف من المجموعة. (مهارات التواصل والالتزام).

البرنامج :
شمس

وصف عام للتدريب

يستهدف برنامج شمس المتدربين الذين أنهوا برنامج قمر. يركز برنامج شمس على بناء المجموعة والعمل الجماعي، كما يعمل على تطوير قدرات المتدربين في التقنيات التي قد أنجزوها في البرنامج السابق "قمر".

في الوضع الطبيعي، يبدو واضحاً لدى المتدربين في هذه المرحلة اهتماماتهم. فكل مشارك موجود بالبرنامج قد اختار التخصص مسبقاً خلال برنامج قمر ولديه مستوى جيد به، ويستكمل التدريب على تخصصه خلال برنامج شمس بمستوى تقني أعلى.

يتابع المدرب خلال السنة الدراسية مدى تحقيق الأهداف لكل متدرب (الخطة الشخصية)، ويقوم بتقييم العملية التعلمية بشكل دائم، وفي نهاية السنة الدراسية يقيم المتدرب والمدرب مدى تحقيق الأهداف.

قبل انتهاء أي برنامج يتم تقييم كل متدرب/ ـة وقابليته /ـا للانتقال للمرحلة التالية. ولكل متدرب/ ـة لم يتمكن من تجاوز المستوى المطلوب من التدريبات فرصة الانضمام إلى المخيمات الصيفية لتجربة مواد غير مدرجة بالبرامج التعليمية وإنجاز المستوى المطلوب خلال السنة.

الهدف العام:-

بعد الانتهاء من برنامج شمس يتوقع أن يتمكن المشارك من:

- تحديد التخصص الذي يود كل مشارك التركيز عليه خلال العام (تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو، ترابيز) .
- بناء قدرات المتدرب في التخصص المحدد.
- اتقان حركات وتمارين التخصص بمستوى عالي.
- إنتاج مشهد ضمن التخصص (تطوير فني).

نسعى من خلال برنامج شمس إلى أن يتمكن المشاركين من:

- تحديد أدوارهم في المجموعة.
- الالتزام في أدوارهم في المجموعة.
- الالتزام بقوانين السيرك وقوانين الأمان.
- تحديد التخصص المراد التركيز عليه خلال البرنامج.
- التركيز على تخصص، الميول وتطوير الأداء.
- التعرف على أساسيات التخصصات غير الأساسية للمتدربين.
- التدرب على يوم العرض.
- إنتاج مشهد يشمل تخصصات السيرك المختلفة.
- تنفيذ العرض النهائي وإتقان الحركات التي تم تعلمها خلال العام.

منهجية التدريب:

يحاول المدربين من خلال أساليبهم التدريبية المتنوعة وطرق إعطاء التمارين تعزيز الاعتماد على الذات، وتعزيز دخول الطلاب بشعور بالمسؤولية تجاه التدريب وأهدافهم. يوجد مواد وتخصصات متنوعة خلال البرنامج، وعلى المدرب بناء الخطط الشخصية لكل متدرب على حدى بالتشارك معه\ا كما ذكر بالسابق. ويتم تقييم تقدمه\ا من خلال المعايير التي وضعها مع مرور الوقت، وتعزيز الاعتماد على النفس من خلال التدريب الذاتي ، وفتح المجال لتعزيز دور المتدربين في برنامج شمس من خلال تعليم الأقران.

إرشادات للمدربين للبرنامج:

على المدرب خلق مساحة كبيرة للمشاركين للتعبير، والمبادرة وقيادة الجلسة في بعض الأحيان، كما عليه المحافظة على نمط العلاقة المناسبة مع المتدربين، نظراً لوجود فترات تدريبية أطول من البرامج السابقة.

على المدرب أن ينتبه للمستويات المختلفة للمتدربين .

خطة جلسات برنامج شمس

جلسة رقم (1)
موضوع الجلسة: بناء الفريق والتعرف على برنامج شمس.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

- التعريف بالمدربين.
- التعرف على برنامج شمس وآليات العمل.
- يحدد كل مشارك التخصص الذي ينوي التركيز عليه.
- عمل نشاط جماعي، مسار أو إعداد الغداء بشكل جماعي.

15 دقيقة، جزء الختام

حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (2)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: جمباز.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

تمرين تنشيط: تمرين التنشيط «عيني في عينك»

يقف المشاركون في دائرة، يعد المدرب 1،2،3. يطلب المدرب من المشاركين أن ينحنوا بوضعية الركوع، وعندما يعد 1،2،3 يرفع المشاركون رؤوسهم وينظروا إلى بعضهم البعض، عند التقاء نظرات المشاركين، يقوم المشاركون بالصراخ (التعبير بالمفاجأة) والخروج من اللعبة. وتكرر اللعبة إلى أن يخرج كل المشاركين من اللعبة.

على المدرب أن يؤكد على المشاركين أن عليهم النظر في أعين بعضهم البعض.

جلسة البداية: يسأل المدرب المشاركين عن رأيهم في الجلسة السابقة، وما الأمور التي يرغبون في مشاركتها قبل البدء بالجلسة.

- تمارين الإحماء.

جلسة رقم (2)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: جمباز.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

- يحتوي تخصص الجغلينغ والديابلو على عدة تخصصات فرعية منها الكرات، ديابلو، كلبس، رولا بولا وبوي.

يحدد المتدرب التخصص الذي يرغب في التركيز عليه خلال العام، حيث يتم التدرب عليه بشكل موسع وتقني وبمستوى أعلى .

- يتم الترحيب بالمشاركين مرة أخرى ببداية الفصل الجديد.
- إحماء 10 دقائق للمفاصل وإعطاء لعبة بالكرات عن طريق الدائرة.
- فصل كل طالب حسب التخصص الذي يريده في تخصص الجغلينج.
- يتم التدريب بشكل عام على ما تعلمه في نفس البرنامج أو في البرامج التي مر بها المتدرب خلال برنامج قمر.
- يتم توزيع نموذج الخطة الفردية لكل متدرب، حيث يقوم كل متدرب بتدوين الخطة السنوية وتحديد الحركات التي يريد تعلمها وذلك بمساعدة المدرب.

تخصص جمباز:

تجهيز المتدربين للعمل مع باقي المجموعة وأخذ دور المدرب في مجموعات العمل خلال الفترة الثانية من الحصة.

تخصص ترابيز:

تعليم حركة الرول الأمامي من الوقوف على الأرجوحة. ولتعلم هذه الحركة يجب التدرب على تمارين معينة وهي:

التمرين الأول: عمل رول أمامي صغير جدا على الأرض، مع إبقاء اليدين على الأرض، وبعدها رول بدون يدين.

التمرين الثاني: إنزال الأرجوحة بمستوى الأرض، ويقف المتدرب/ـة على البار، ويمسك الحبلين مع لف اليدين من الأمام (ليس بشكل المسكة الطبيعية اي وضع اليدين بشكل عكسي)، وصول الأرجوحة عند مستوى الحوض، ثم يقوم بمد الجسم للأمام لتصبح يداه مستقيمتين.

التمرين الثالث: هذا التمرين هو عبارة عن التمرين الثاني مع إضافة رول أمامي مع مساعدة المدرب بشكل كبير.

وبعد هذه التمارين نقوم بدمج الحركات والتمارين مع بعضها بتسلسل، لتشكل حركة الرول الأمامي، ويتم التدرب عليها لباقي الجلسة..

جلسة رقم (2)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: جمباز.

تخصص تيشو:

- مراجعة جلسات البرنامج السابق "قمر"
- مراجعة الصعود والنزول على التيشو كالمعتاد.
- مراجعة التقنيات التي اكتسبها في البرامج السابقة قبل مرحلة شمس.
- القيام بتمارين تحضير جسدي.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة:

- جمباز جماعي لكافة المتدربين:

يتم إعطاء الحركات التي تم القيام بها خلال تخصص الجمباز، ويأخذ المتدربين في تخصص الجمباز دور مدربين مساعدين خلال الحصة.

تمارين ثقة وعمل جماعي :

- تمارين التمثال: ينام أحد المتدربين مثل التمثال أو القطعة الجليدية الواحدة دون أن يحرك أي جزء في جسده، وبشكل مشدود غير مرتخي. ويكون المتدربين في مجموعات مكونة من 2 – 3، وتقوم كل مجموعة برفع المتدرب «التمثال» من قدميه، وعلى المتدرب أن يبقى قطعة واحدة ولا يثني جسده.

- تمارين الوقوع على فرشات الهبوط ومن إرتفاعات مختلفة باستخدام الكراسي.
- تمارين 123 عم بوقع: نطلب من المجموعة أن تمشي في المساحة، وإذا قال أحد المشاركين « 1 2 3 أنا بوقع»، عليه أن يتجمد من حالة الوقوف ويبدأ بالسقوط بوضعية التمثال، وعلى المجموعة أن تلحق به وتساعده قبل أن يصل الأرض. يحتاج التمرين الكثير من التركيز من المدربين حتى لا يسقط أحد المشاركين، في حال لم يستطع المشاركين الآخرين اللحاق به.

إضافات: يمكن استخدام كلمات أخرى مختلفة عن «عم بوقع» مثل اختيار «عم بنط»، أو القيام بحركة، مثلاً من ينام على الأرض يذهب الجميع لحمله.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (3)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

- المحامي:

يقف المشاركون على شكل دائرة، ويقف المدرب في وسط الدائرة. يشرح المدرب النشاط للمشاركين، بأنه سيقف في الوسط وسيتحدث مع أي شخص من أفراد المجموعة. ولكن في هذا التمرين على الشخص الذي يقف على يمين الشخص أن يجيب عوضاً عن الشخص الذي يتحدث معه المدرب. فكل شخص يكون محاميا للشخص الذي يكون على يساره. وكل شخص يوجه له المدرب أي حديث عليه أن يصمت ويرد عليه المحامي وهو الشخص الذي يقف على يمينه. فيحاول المدرب خلق حديث مع المشاركين ليرى مدى تركيزهم خلال التمرين.

- تمارين الإحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

- 10 دقائق، إحماء مفاصل المتدربين وتقديم لعبة بمعدات تخصص الجغلينج، وهي عمل مجسم بمعدات الجغلينج، ويتم تصويره، وبعدها يتم إعادة بناءه مثل ما كان. تهدف هذه اللعبة لزيادة تركيز المشاركين وتحفيز إبداعاتهم.
- فصل المتدربين كلٌّ حسب تخصصه في الجغلينج.

كرات:

- مراجعة الحركات التي تم تعلمها من قبل.

ديابلو:

- مراجعة الحركات التي تم تعلمها من قبل.

جلسة رقم (3)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

تخصص جمباز:

- التعريف بأهمية التحضيرات الجسدية.
- عرض فيديو عن الجمباز والتحضيرات الجسدية.
- مراجعة الحركات التي أُخذت من قبل.

تخصص ترابيز:

الجزء الأول: تجميل حركة الرول الأمامي وعملها بشكل جيد مع رفع مستوى الأرجوحة عن الأرض .

الجزء الثاني: تطبيق تمارين تحضيرية لحركة الصالتو الخلفي مع توازن الركبتين والأرجوحة:

- التمرين الأول: الوقوف على الأرض ورفع الذراعين للأعلى ووضع الرأس في منتصف اليدين. يقوم بالانحناء للأمام وللخلف في الجزء العلوي من الجسم والقدمين في نقطة ثبات، ومن المهم أن يكون الرأس بين اليدين خلال الانحناء .
- التمرين الثاني: وضع الركبتين على البار وشكل القدمين (نقطة) بجانب بعضهما البعض، وعمل الأرجحة من اليدين والرأس للأمام وللخلف. يجب على المتدرب الوصول إلى أعلى نقطة يراها للأمام وللخلف .
- التمرين الثالث: عمل هاند ستاند Hand stand، على الأرض، ومن ثم إرجاع القدمين إلى الأرض بأقصى سرعة، مع دفع اليدين للنهوض بشكل سريع .

تخصص تيشو:

- تقديم حركة (الفسخ) على التيشو بالإضافة إلى مراجعة ما تم بالسابق.
- تقديم تمارين تحضير جسدي.
- تمارين تحضيرية للحركة كالاتي:

التمرين الأول : مسك التيشو بكلا اليدين وعمل فسخ طولي بالساقين.

التمرين الثاني : عمل قفل شد الساقين، بشكل مستقيم على القدمين وإبقاء اليدين على التيشو. ويكون التيشو ملامس للأرض وليس مرتفعا. ونقوم بفسخ القدمين بالشكل الطولي كما ذكر في التمرين الاول.

جلسة رقم (3)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

- بعد ذلك نقوم بدمج كلا التمرينين معاً وعملهم على مستوى مرتفع عن الأرض. هكذا تم إنجاز حركة الفسخ، ومع التكرار للحركة سوف يتم إتقانها وعملها على ارتفاع عالي.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: حركة جسدية

- الإحماء:

التمارين:

الجري حول القاعة وإحماء أجزاء الجسم كامله. القفز في المكان والتركيز على الذراعين.

التكرار:

1 لفة مشي+1لفة (على الأمشاط والكعب).

3 لفات جري فقط.

1 لفة جري مع تحريك الذراعين للأمام والخلف.

1لفة مع رفع الركبتين للأمام وللخلف.

1لفة رفع الركبتين للخارج والداخل.

1 لفة للجري الجانبي للداخل والخارج.

تمارين القوة : تمارين الضغط، تمارين الضغط بأنواعها : عادي، واسع، ضيق، تمرين ضغط من الاكتاف.

التكرار:20 ثانية مع التكرار مرتين.

تمارين المعدة:

تمارين المعدة بأنواعها :

تمرين المعدة بالوضع العادي.

تمرين المعدة رفع الساقين.

تمرين المعدة رفع الساقين مع الجذع كامل.

تمرين معدة للجوانب .

التكرار: 30 ثانية تمرين – راحة 20 ثانية ، 3 تكرارات.

الاسترخاء.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (4)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والإحماء:

- تمرين تنشيط.
- جلسة البداية: نطلب من المتدربين التأمل في اللقاء الماضي، وذكر أكثر شيء أعجبهم وتحدي واجهوه في الأسبوع الماضي.
- تمرين إحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

- البدء بتعلم التحكم بـ 4 كرات: يتم مسك كرتين بيد واحدة، والبدء باليد اليمنى. ويتم الرمي بشكل دائري لفترة، ومن ثم التحويل على اليد اليسرى، ومن ثم يتم البدء برمي الأربع كرات مرة واحدة..

ديابلو:

- حركة رمي الديابلو والتقاطها بيد واحدة:

يتم تسريع الديابلو بسرعة مناسبة. تمسك عصا الديابلو بيد واحدة، مع مسك طرف الحبل باليد الأخرى، ومن ثم رمي الديابلو، ووضعه على الحبلين، ثم رمي الديابلو في الهواء، وباليد التي يوجد بها العصا يرمي الحبل لالتقاط الديابلو.

تخصص جمباز:

- كتابة الخطة التعليمية المتعلقة بتقنيات الجمباز بمساعدة المدرب .
- عرض مهارات المتدربين في الجمباز لتقييم المستوى.

جلسة رقم (4)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

تخصص ترابيز:

- العمل على دمج التمارين التي تم التدرب عليها في الجلسة السابقة لعمل حركة الصالتو.
- تكرار التمارين وتصحيح الأخطاء وعملها بشكل جيد مع مساعدة المدرب بالحركة والتمارين .
- في نهاية الحصة يتم مراجعة حركة الرول الأمامي.

تخصص تيشو:

- في بداية الجلسة نقوم بمراجعة حركة الفسخ.
- عرض حركة (الصليب العكسي) : وهي لف القدمين من أمام التيشو للخلف، ومن ثم من الأمام للخلف بالاتجاه المعاكس (مثل الانفينتي)، ويقف بشكل مستقيم مع شد الساقين، ويقوم بترك يديه عن التيشو، ويقع للخلف، فيصبح معلق من القدمين والجسم مقلوب.
- عمل تمارين تحضير جسدي.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة:

تعتمد التمارين على عنصر القوة وتركز على عضلات الجزء السفلي من الجسم وعضلات الجذع (ظهر).

1- الإحماء: جري حول القاعة وإحماء أجزاء الجسم كاملة، القفز في المكان، التركيز على الأرجل والجذع.

التكرار:

1 لفة مشي+ 1لفة (على الأمشاط والكعب).

3 لفات جري فقط

1 لفة جري مع تحريك الذراعين للأمام والخلف.

1لفة مع رفع الركبتين للأمام وللخلف.

1لفة رفع الركبتين للخارج والداخل.

1 لفة للجري الجانبي للداخل والخارج.

جلسة رقم (4)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

2- تمارين القوة:
تمارين سكوات بأنواعه.
تمارين سكوات مع القفز.
تمرين سكوات رجل يمنى (مع زميل).
تمرين سكوات رجل يسرى (مع زميل).
تمرين الجري مع مسك الزميل بمقاومات مختلفة.
التكرار: 30 ثانية تمرين – راحة 20 ثانية- التكرار مرتين.

3- تمارين معدة :
تمارين رفع الجذع من وضع النوم على البطن بأنواعه.
تمرين رفع الجذع عادي مع(زميل).
تمرين رفع الجذع ومن ثم لليمين واليسار مع (زميل).
تمرين رفع الجذع مع القدمين.
التكرار:30 ثانية تمرين – راحة 20 ثانية 2 تكرارات

4- تمارين استرخاء للاجزاء التي تم العمل عليها.

15 دقيقة، جزء الختام
استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (5)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: جمباز.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:
50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:
- تمرين تنشيط: «عيني في عينك»
يقف المشاركون في دائرة، يعد الميسر 1،2،3 يطلب المدرب من المشاركين أن ينحنوا بوضعية الركوع، وعندما يعد 1،2،3 يرفع المشاركون رؤوسهم وينظروا إلى بعضهم البعض. ينظر المشارك في أعين أحد المشاركين الآخرين. فإذا تلاقت نظراته مع شخص آخر، يقوم المشاركين بالصراخ (التعبير بالمفاجأة) والخروج من اللعبة. وتكرر اللعبة إلى أن يخرج كل المشاركين من اللعبة. على المدرب التأكيد على المشاركين أن عليهم النظر في أعين بعضهم البعض .

- تمارين الإحماء.

75 دقيقة، التخصصات:
تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:
- استكمال تعلم استخدام 4 كرات.
- يتم البدء برمي الأربع كرات مرة واحدة، ومن ثم يتم العد أثناء الرمي، ومحاولة الاستمرار برمي الكرات. ويتم مراعاة كل كرتين بيد واحدة، وعند الرمي البدء باليمين بكرة واحدة ومن ثم اليسار، وبعدها اليمين ومن ثم اليسار ويجب الاستمرار.

ديابلو
- الاستمرار بالتدرب على حركة الجلسة الماضية، وعند رمي الديابلو وإلقاء الحبل عليه لإلتقاطه، يجب مراعاة اتجاه الجسم، فيكون الديابلو مقابل الجسم مباشرة، ليتم التقاط الديابلو بشكل سلس ومرن.

جلسة رقم (5)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: جمباز.

كلبس :

- تكملة التدريب على 2 كلبس: بالبداية يتم تطبيق ما تم التدرب عليه في الجلسة الماضية «طريقة اكس». ويجب اتقانها بشكل جيد حتى يتم الانتقال للمرحلة الأخرى.

تخصص جمباز:

روندف بأنواعه :

- روندف الأرجل مع بعض (مراجعة).
- روندف ساق ساق (مراجعة).
- تجهيز الروندف للفلك فلاك وصالتو خلفي.

تخصص ترابيز:

- مراجعة الحركتين (الصالتو / الرول الأمامي)، وإتقان الحركتين قدر المستطاع .
- تحضير المتدربين لحركة « X» مع التوازن على البطن:

المرحلة الأولى: إنزال الأرجوحة على الأرض، وشرح كيفية مسك الحبلين ليستطيع المتدرب/ـة عمل حركة "X" .

المرحلة الثانية: عمل "X"، شرح عملية إدخال الساقين من بين الأحبال والبار، مع إنزال الجسم للأسفل إلى أن يصل البار الى الحوض .

تخصص تيشو:

- بداية الجلسة تكون مراجعة للجلسة السابقة.
- تطبيق حركة الصليب العكسي.
- حركة (الرول الامامي).
- تحضير جسدي.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة:

- تجميع الدحرجة الأمامة والخلفية والعجلة (الكارتويل).
- دحرجة أمامية مع الوقوف على القدمين.
- دحرجة أمامية مع وضع اليدين في وضعيات العجلة.
- دحرجة أمامية مع العجلة ومن ثم الجلوس في وضعية الدحرجة الخلفية.
- دحرجة أمامية مع العجلة والدحرجة الخلفية.
- إعطاء فرصة للطلاب لترتيب الحركات بالشكل الذي يختاروه .

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (6)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: تخصص فني.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والإحماء:

- تمرين الكهرباء:

يقف المشاركون بدائرة، ويقوم كل مشارك برفع إصبعه السبابة من اليد اليمين، ويقوم بفتح يده اليسرى باتجاه إصبع الشخص الذي يقف على يساره. يقوم المدرب بالنداء «كهرباء»، عندها على كل مشارك محاولة الإمساك بإصبع الشخص الذي على يساره، والهروب بإصبعه اليمين من يد الشخص الذي يقف على يمينه.

ملاحظة: على المدرب أن ينتبه إلى مدى تقبل المشاركين للتلامس الجسدي.

- تمارين الإحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

- الاستمرار بالتدرب على رمي 4 كرات، ويجب العد والوصول إلى وقت أطول وعد أكثر للرمي.

ديابلو

- حركة "السحر" مع رمي الديابلو ثم التقاطه من خلف الظهر مع حركات دائرية.
- التدرب على رمي الديابلو والتقاطه من خلف الظهر، إما من الجهة اليسرى أو الجهة اليمنى. ويستمر التدرب على الحركة حتى يتم إتقانها، ثم تطبيق حركة السحر ورمي الديابلو والتقاطه من خلف الظهر، مع مراعاة أخذ خطوة صغيرة للأمام مع الاستمرار.

كلبس:

- وضع 2 كلبس باليد اليمنى لأحد المتدربين، مع مراعاة طريقة الالتقاط الصحيحة، ومسك الكلبس بشكل صحيح. ومن ثم البدء بالرمي لليد اليسرى، بهدف تعويد اليد على الإمساك ب 2 كلبس ورميهما، وبعد ذلك يتم العمل على 3 كلبس، 2 كلبس باليد اليمنى، و1 كلبس باليد اليسرى. بشكل مشابه لمبدأ الكرات. ويتم الرمي مره واحدة فقط .

تخصص جمباز:

فلك فلاك خلفي.

- 20 دقيقة تحضيرات جسدية.
- تمارين وضعيات الكرسي.
- تمارين الإقلاع .
- تمارين لفتح اليدين عند الإقلاع.
- تمارين ليونة 15 دقيقة.

تخصص ترابيز:

- مراجعة المراحل التي تم التدرب عليها في الجلسة السابقة وإضافة التالي:

نرفع مستوى الأرجوحة ونعمل المراحل كلها. وهنا نعطي تمرين تأرجح من الجزء الأسفل بالجسم، وثم نرفع الجزء السفلي للأعلى مع المساعدة بالأحبال عن طريق القدمين، وبعد عمل التمرين وإنجازه، تصبح الحركة جاهزة.

نكمل العمل على كيفية إنهاء الحركة عن طريق إرجاع الجزء السفلي للخلف، ووضع اليدين على البار، مع إنحناء الجزء العلوي من الجسم للأمام فتصبح الحركة منتهية .

نقوم بمراجعة كل المراحل السابقة وتكرارها، وهكذا تصبح الحركة كاملة، مع المساعدة من قبل المدرب .

جلسة رقم (6)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: تخصص فني.

تخصص تيشو:

- مراجعة جميع الحركات، وتصحيح ما هو بحاجة إلى تعديل حتى يتمكن المشاركين من أدائها بشكل جيد وتطبيقها بشكل سلس.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: تخصص فني

التمرين الأول:

تشكيل دائرة وفصل الحواس (دائرة واكس):

- نطلب من المتدربين تشكيل دائرة بشكل منفرد.
- نطلب منهم تشكيل إشارة (X).
- محاولة دمج الدائرة وإشارة الإكس مع بعضهما البعض.
- محاولة عكس الأشكال مثلا الدائرة باليمين والإكس باليسار. ثم عكس الدائرة باليسار والإكس باليمين.

التمرين الثاني:

تمرين التخيل:

نطلب من كل مشارك أخذ الوضعية التي يريد، ونطلب من المشاركين أن يغمضوا أعينهم. ويقوم المدرب بسرد قصة، ونطلب من المشاركين تخيل القصة. مثلا، يتخيل المشارك نفسه ذاهباً إلى رحلة في الغابات، ويجب عليه التخيل والتمعن بكل التفاصيل. ومن الممكن في بعض الأحيان أن يتفاعل مع التخيلات بالتحرك أو بتغيير الوضعية التي هو فيها .

.التمرين الثالث:

تمرين المشي بالمساحة:

- المشي بشكل عشوائي في المكان ومحاولة استكشاف المكان.
- المشي بسرعات مختلفة (سريع – وسط – بطيء)، نطلب من كل مشارك المشي بسرعة مختلفة عن الآخر.
- المشي بشكل عشوائي، ويقوم المدرب بتوجيه أوامر مختلفة والمشي بسرعات مختلفة (عادية، بطيء، سريع، قفز، النوم على الأرض).
- المشي بعكس الإشارة: فعندما يقول المدرب سريع على المشاركين المشي بشكل بطيء(سريع، بطيء/ القفز، الاستلقاء على الارض).

-يمكن الإضافة على هذا التمرين: في البداية يتم تحديد موقع الجمهور وموقع المشي بالمساحة. يتم عمل خط يفصل المنطقتين. ثم تشكيل صورة معينة مثل (أصدقاء في رحلة، صورة عرس..) والنظر إلى الجمهور.

التمرين الرابع:

من تمارين المشي في المساحة:

نطلب من المشاركين المشي في المساحة بشكل عشوائي ثم يقوم شخص ويقول "أنا احب كذا"، وعلى أفراد المجموعة الوقوف إلى جانب الشخص بمسافة تعبر عن حبهم للشيء نفسه. فمثلا إذا قال أحد المتدربين أنا أحب السباحة، فالأشخاص الذين يحبون السباحة كثيراً يقفون بأقرب نقطة من الشخص، والأفراد الذين لا يحبون السباحة يقفون بعيداً عن الشخص.

ويمكن في هذا التمرين إضافة:

أثناء المشي بالمساحة، يقوم المشاركون واحداً تلو الآخر بشكل عشوائي بقول "أنا أحب أن أعمل شيء ما"، وعلى باقي المشاركين قول "اوه يااااا" بصوت عالٍ إذا كانوا يتفقون مع حبهم للشيء، أو قول "اووه لاااا" إذا كانوا لا يحبون نفس الشيء.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (7)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: التخصص الفني.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

- تمرين تنشيط «دب، سمكة، ناموسة»:

يشرح المدرب التمرين للمشاركين: الدب يأكل السمكة، والسمكة تأكل الناموسة، والناموسة تلدغ الدب. وهناك حركة خاصة لكل منهم.

يقسم المشاركون إلى مجموعتين، وتقوم كل مجموعة بالاتفاق بسرية على أن يكونوا واحدة من هذه الشخصيات. وبعد إعطاءهم الوقت الكافي للاتفاق. يطلب المدرب من كل فريق الوقوف مقابل الفريق الآخر. ويخبرهم بانه سيعد 1،2،3، وعند العدد 3 يقوم كل أفراد المجموعة بعمل حركة الشخصية التي اختاروها مع الصوت الخاص. تكرر اللعبة ثلاث مرات.

- تمارين الإحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

- تكملة التدرب على التحكم بـ 4 كرات.
- التدريب على حركة 2.2:رمي الكرات من اليد اليمنى واليد اليسرى مع بعضهما بشكل عمودي ودائري. يتم البدء بالرمي من اليدين بنفس الوقت بشكل أفقي للأعلى وبنفس المستوى، ويتم العمل لمرة واحدة، وهكذا.

ديابلو

- في هذه الجلسة يتم استكمال التدرب على حركة السحر مع الرمي والتقاطها من خلف الظهر. مع إضافة كيفية إحضار الديابلو إلى أمام الجسم. ومن ثم دمج الحركات الدائرية والاستمرار حتى يتم عمل الحركة كاملة.

جلسة رقم (7)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: التخصص الفني.

كلبس

- استكمال الرمي ب 3 كلبس. ويجب الاستمرار في رمي 3 كلبس والعد أثناء الرمي . ومحاولة الزيادة بالعد والاستمرار في كل مرة.

تخصص جمباز:

تطبيق فلك فلاك.

-20 دقيقة تحضيرات جسدية.

-مراجعة التمارين السابقة.

- تطبيق الحركة بمساعدة المدرب ومن غير مساعدة حسب قدرة المتدرب.

- تمارين ليونة 15 دقيقة.

تخصص ترابيز:

- مراجعة حركة "X" مع التوازن ليصبح المتدربين قادرين على القيام بها بمساعدة قليلة من المدرب أو بدون مساعدة .

تخصص تيشو:

- حركة (الرول الجانبي المتدحرج)

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: المحطة الفنية

التمرين الأول:

- يتم تحديد مكان الجمهور ومكان المسرح

- يجلس الجميع في منطقة الجمهور ومن ثم يتم استدعاء من 4 -6 مشاركين، وذلك حسب عدد المشاركين في المجموعة.

- يتم تقديم سيناريو للتخيل: نحن موجودون في متحف، وهناك عدة أقسام وغرف في هذا المتحف، ويمكن تمثيل كل مجموعة باعتبارها قسم أو غرفة.

المستوى الأول: يقف المشاركون الذين تم اختيارهم بعكس اتجاه الجمهور(ظهورهم للجمهور)، ويتم إعطاء كل مشارك رقم. فمثلاً، رقم خالد 1 ورقم منال 2. ويجب على كل شخص عمل وضعية بشكل فردي وتكون العناوين مثل (مطعم،حمام، مدرسة ..) ويمكن تكرار التمرين مع المشاركين.

جلسة رقم (7)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: التخصص الفني.

المستوى الثاني: اختيار مشاركين آخرين وإعطاؤهم أرقاماً بشكل عشوائي. وبعدها نقوم بإعطاء عنوان أو موضوع. وفي هذا المستوى يكون هناك علاقة بين الجميع. ويتم عمل الوضعيات بالترتيب حسب الارقام ويمكن تكرارها عدة مرات مع المشاركين.
المستوى الثالث: يتم اختيار مشاركين آخرين. ويتم الإضافة على المستوى الثاني: خلال خمس دقائق يجب أن تتحرك الصورة، ويتم تغيير الوضعيات وملاحظة الفرق. على المشاركين نقل نفس الصورة المكونة من الأفراد من مكان إلى آخر، على أن تكون بنفس الشكل، ويتم المقارنة بين الشكل قبل وبعد النقل .

التمرين الثاني:

- سوف يتم عمل التمرين الأول بالمستوى الأول، ولكن هنا يمكن التحدث فقط عن المشاعر، ويتم معرفة الفرق في المشاعر باستخدام الوجه، أو عمل مشاعر بحركة الجسم كاملة.

التمرين الثالث:

- يتم عمل مجموعتين من المشاركين. وإعطاء الوقت المناسب لكل مجموعة لتشكيل عدة صور عن أي موضوع يتم اختياره، بشكل تشاركي. ثم تعمل المجموعة على تحويل المواضيع إلى صور.
الصور الجسدية : هي عبارة عن شكل يكونه المتدربون بأجسادهم بوضعية ثابتة.
الخطوة الثانية : على كل مجموعة عرض الصور للمجموعة الأخرى، كي تحاول فهم موضوع الصورة.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (8)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

تمرين التنشيط.

لعبة الجزيرة:

الهدف: أن تكون آخر شخص موجود على الفرشة.

قواعد اللعبة: يقف جميع المشاركين على الفرشة. يمشي الذئب على أطرافه الأربعة (على الفرشة أيضاً) وهو معصوب العينين، محاولاً لمس جميع المتواجدين على الفرشة. فإن قام بلمسك، تقف خارج الفرشة، وإن قمت بوضع أي عضو من جسمك خارج الفرشة فينبغي عليك التوقف عن اللعب أيضاً.
الفائز هو آخر الصامدين. وبإمكانك مساعدة الذئب بالقول " تبقى 3 أشخاص على سبيل المثال"

- تمارين الإحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

- استكمال التدرب على الحركة 2.2: في هذه الجلسة يتم العمل على الاستمرارية والعد لفترات أطول.
- التدرب على حركة الأعمدة: سوف يتم التدرب على رمي الكرات بشكل عمودي. البدء بيد واحدة «اليمنى»، ترمى الكرتين بشكل عمودي ومتتالي، ومن ثم التجربة على اليد اليسرى بنفس الطريقة.

ديابلو

- في هذه الجلسة سوف يتم جمع الحركات التي تم تعلمها وعمل وصلة كاملة.
- عمل بداية ونهاية.

جلسة رقم (8)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

كلبس:

- استكمال التدرب برمي 3 كلبس. يجب الاستمرار برمي 3 كلبس، حتى يتم إتقان الحركة.

تخصص جمباز:

صالتو خلفي:

- تحضير جسدي 20 دقيقة.
- تمارين القفز العالي.
- تمارين تناسق اليدين مع القدمين.
- تمارين تناسق اليدين مع القفز.
- تمارين وضعية التك على الأرض.
- تمارين سرعة الدوران.
- ليونة 15 دقيقة.

تخصص ترابيز:

- توضيح حركة الرول الخلفي.

تمارين تحضيرية للحركة:

التمرين الأول: عمل رول خلفي بأصغر حجم ممكن مع يدين.
التمرين الثاني: التعلق في البار مع رفع الساقين إلى الصدر.
التمرين الثالث: مسك البار ولف الساقين من الأمام ولفهما للخلف، والبقاء في وضعية التعلق في الهواء.
التمرين الرابع: مسك الحبلين من أعلى نقطة ممكنة، وإيصالها للأعلى، ومن ثم رفع الساقين للأعلى ووضعهم على الحبل.

- بعد كل التمارين التي ذكرت، يتم دمجهم وعملهم بشكل متتالي. ونضيف حركة إنزال الساقين من الحبل إلى البار من الخلف.

جلسة رقم (8)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

تخصص تيشو:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: حركة جسدية

العنصر الرئيسي: عنصر التحمل.

الجزء المستهدف: عضلات الجزء العلوي، عضلات المعدة.

1- الإحماء: الجري حول القاعة، وإحماء أجزاء الجسم كاملة. القفز في المكان والتركيز على الذراعين.

التكرار:

1 لفة مشي+1 لفة (على الامشاط والكعب)

3 لفات جري فقط.

1 لفة جري مع تحريك الذراعين للامام والخلف.

1لفة مع رفع الركبتين للامام وللخلف.

1لفة رفع الركبتين للخارج والداخل.

1لفة للجري الجانبي للداخل والخارج.

2- التحمل:تمارين الضغط

تمارين الضغط بأنواعها :

واسع، مع (الثبات)

ضيق، مع (الثبات)

تمرين الوقوف على الذراعين مع مساعدة مشارك آخر (هاندستاند)

30 ثانية تمرين – راحة 20 ثانية- التكرار مرتين.

3- تمارين معدة:

- تمارين المعدة بأنواعها :

تمرين المعدة بالوضع العادي مع(الثبات).

تمرين المعدة مع رفع الأرجل و(الثبات).

تمرين المعدة: الارتكاز على المرفقين مع (الثبات).

تمرين المعدة: ارتكاز على المرفق الأيمن ثم المرفق الأيسر مع (الثبات)

30 ثانية تمرين – راحة 20 ثانية - التكرار مرتين.

4- تمارين استرخاء للأجزاء التي تم العمل عليها.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (9)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

- تمرين التنشيط «التقدير»:

يؤطر المدرب التمرين بتقديم أهمية تقدير الآخرين والتركيز على الصفات والممارسات الإيجابية التي يقوم بها أفراد المجموعة .
تقسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة مكونة من ثلاثة أشخاص، يطلب المدرب من المجموعات بأن يجلس أحد أفراد المجموعة على كرسي، ويقوم الآخرون بالوقوف خلفه. ويبدأ المشاركون بسرد الصفات الإيجابية وإخبارها للمشارك الذي يجلس. تبدل الأدوار بين أفراد المجموعة الثلاثية، إلى أن يستمع كل أفرادها إلى التقدير من زملائهم.
يلخص المدرب التمرين.

- تمارين الإحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

- استكمال التدرب على حركة الأعمدة.
- التدرب على 4 كرات: رمي الكرة الأولى من اليد اليمنى، والكرة الثانية من اليد اليسرى، ومن ثم الكرة الثالثة من اليد اليمنى، والكرة الرابعة من اليد اليسرى مع مراعاة رمي الكرات بشكل عمودي.

ديابلو

- في هذه الحصة يتم التدريب ومعرفة كيفية العمل ب 2 ديابلو، وتجربة العمل على 2 ديابلو بالشكل البسيط.

جلسة رقم (9)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

كلبس:

- في هذه الحصة سوف يتم التدريب على عمل حركات في كلبس واحد.
- التدريب على 5 حركات.

تخصص جمباز:

صالتو خلفي.

- تحضير جسدي 20 دقيقة.
- كل تمارين الجلسات السابقة المتعلقة بالصالتو الخلفي.
- تطبيق الحركة بمساعدة المدرب ومن غير مساعدة حسب قدرة المتدرب.
- ليونة 15 دقيقة

تخصص ترابيز:

- خلال الجلسة يتم مراجعة حركة الرول الخلفي والحركات السابقة جميعها، والتدرب حتى التمكن من الحركات قدر المستطاع وبدون مساعدة المدرب.

تخصص تيشو:

- تسير بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: التحضير الجسدي

العنصر الرئيسي،عنصر التحمل.

الجزء المستهدف: عضلات الجزء السفلي والجذع (الظهر)

1- الإحماء:

- الجري حول القاعة، أجزاء الجسم بالكامل، القفز في المكان، مع التركيز على الأرجل والجذع.
- التكرار:

1 لفة مشي+1لفة (على الأمشاط والكعب).

1 لفة مشي (نصف على الأمشاط، نصف على الكعب)

3 لفات جري فقط.

1 لفة جري مع تحريك الذراعين للأمام والخلف.

1 لفة مع رفع الركبتين للأمام وللخلف.

1 لفة رفع الركبتين للخارج والداخل.

1 لفة للجري الجانبي للداخل والخارج.

جلسة رقم (9)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

2- التحمل:

- تمارين سكوات بأنواعها:

تمارين سكوات على الحائط مع الثبات.

تمرين سكوات رجل يمنى (مع مشارك آخر)

تمرين سكوات رجل يسرى (مع مشارك آخر)

تمرين الوقوف على الأمشاط والثبات.

- التكرار:

30 ثانية تمرين – راحة 20 ثانية- التكرار مرتين.

3- تمارين معدة :

- تمارين الجذع بأنواعها:

تمرين رفع الجذع من وضع النوم على البطن عادي مع(مشارك آخر) والثبات.

تمرين الجسر على الحائط (والثبات).

تمرين رفع الجذع مع القدمين(ثبات)، من وضع النوم على البطن.

- التكرار:

30 ثانية تمرين – راحة 20 ثانية- التكرار مرتين.

4- تمارين استرخاء للأجزاء التي تم العمل عليها.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (10)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: بحث جسدي.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

لعبة الدب النائم :

قواعد اللعبة: أحد الأشخاص هو الدب، ينام على ظهره، يفكر بأحد أصابع يديه أو قدميه.

يتواجد الآخرون في البيت على الفرشة ويتوجهون باتجاه الدب النائم للمسه بأطراف أصابعهم بهدوء حتى يستيقظ الدب. فإن لمس أحدهم الإصبع الذي فكر فيه الدب. يصحو فجأة ويبدأ بلمس الأشخاص المشاركين قبل أن يصلوا إلى بيتهم.

والشخص الذي يلمسه الدب، يصبح دباً ويتبادلوا الأدوار. وبإمكانه أيضاً أن ينضم إلى الدب (يعتمد ذلك على ما يتم الإتفاق عليه في بداية اللعبة)

- تمارين الإحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

كرات:

- حركة الأعمدة 2-2.

- تمرين باستخدام 4 كرات:خلال الجلسة سيتم التدرب على رمي كرتين من اليد اليمنى واليد اليسرى، وبعد الوصول إلى أعلى نقطة والرجوع، يتم رمي الكرتين الموضوعات في اليدين وهكذا ويتم الاستمرار بالرمي.

ديابلو:

- استكمال التدرب بـ2 ديابلو.

كلبس:

- بعد التدرب على 5 حركات، يتم عمل وصلة كاملة مكونة من الحركات التي تم تعلمها.

تخصص جمباز:

هاند سبرينغ:

- 20 دقيقة تحضيرات جسدية.
- تمارين الوقوف على اليدين.
- الوقوف على اليدين والنزول على فرشة الهبوط بشكل مستقيم على الظهر.
- تمارين دفع اليدين من الأرض.
- تمارين تقويس الظهر مع دفع الأرجل.
- تطبيق الحركة مع مساعدة المدرب وبدون مساعدة حسب قدرة المتدرب.

تخصص ترابيز:

- العمل على دمج الحركات بشكل متسلسل كمشهد تقني لكل متدرب.

تخصص تيشو:

تكون سير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: البحث الجسدي

العمل الفردي «10 دقائق» : يطلب المدرب من المتدربين أن يعملوا بشكل فردي على تطوير حركة ما يختارها المدرب بناءً على مستوى المجموعة في تخصص الجمباز.على سبيل المثال، «الرول الأمامي».

على كل متدرب محاولة إضافة حركة أو عدة حركات أخرى لهذه الحركة. مثلا، البدء برول وإنهاؤه بالوقوف والدوران. أو عمل نصف رول والنوم على الأرض ثم الدوران من الاستلقاء على الظهر إلى البطن. وهكذا.

جلسة رقم (10)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: بحث جسدي.

5 دقائق: يعرض المتدربون ما تعلموه للمجموعة كلٌ في مكانه، لتوفير الوقت.

العمل الثنائي:
- 10 دقائق: يتم تقسيم المجموعات في أزواج، يتم إعطاؤهم مساحة 10 دقائق لتطوير حركة جسدية ما.
مثال:
تطوير الرول بشكل ثنائي: يمكن للمتدربين أن يقوموا بعمل الرول وهم ممسكين بأيدي بعضهم البعض، أو بأن يعمل أحدهم الرول فوق الآخر ، الخ... .
يمكن فتح المجال للمتدربين لاختيار أي حركة يرونها مناسبة لتطويرها، لكن يجب أن تتضمن شخصين بالنهاية.
5 دقائق: يعرض المتدربون ما تعلموه للمجموعة كلٌ في مكانه، لتوفير الوقت.

العمل الثلاثي أو الجماعي:
10 دقائق: بنفس طريقة العمل الثنائي. لكن يجب على الطلاب إنتاج حركات جسدية تتضمن ثلاثة أفراد أو أكثر. 5 دقائق: يعرض المتدربون ما تعلموه للمجموعة كلٌ في مكانه، لتوفير الوقت.

15 دقيقة، جزء الختام
استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (11)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: جمباز.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:
50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:
- تمرين تنشيط:
تمرين العد: يطلب المدرب من المشاركين أن يغمضوا أعينهم، أن يعدوا إلى الثلاثين. يكون العد بشكل عشوائي فيسمح لأي مشارك أن يعد ولكن الشرط الوحيد ألا يعد شخصين في نفس الوقت، وإلا فستعود المجموعة للعد من الرقم واحد. تستمر المجموعة بمحاولة العد إلى أن ينهي المدرب اللعبة أو تتمكن المجموعة من العد للثلاثين دون تقاطع.
- تمارين الإحماء.
75 دقيقة، التخصصات:
تخصص جغلينغ والديابلو:
كرات:
- في هذه الجلسة سنقوم بعمل مقطع (وصلة) بالكرات. نبدأها باستخدام كرة واحدة حتى استخدام 4 كرات.
ديابلو
- 5 دقائق: إحماء بالديابلو.
- العمل على الخطة الشخصية لكل متدرب، كما على المتدرب مشاركة ماذا تعلم خلال اليوم.
كلبس
- الرجوع للتدرب على 3 كلبس بالطريقة العادية.
تخصص جمباز:
- 90 دقيقة صالتو أمامي.
- 20 دقيقة تحضيرات جسدية.
- تمارين القفز العالي.
- تمارين تناسق اليدين مع القدمين.
- تمارين تناسق اليدين مع القفز.
- تمارين وضعية التك على الأرض الأمامي.
- تمارين سرعة الدوران.
- ليونة 15 دقيقة.

تخصص ترابيز:
- يقوم المدرب باختيار حركات جديدة حسب ما تم الاتفاق عليه مع المتدرب.
تخصص تيشو:
- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: جمباز
- كتابة الخطة التعليمية المتعلقة في تقنيات الجمباز بمساعدة المدرب .
- عرض مهارات المتدربين في الجمباز لتقييم المستوى.

15 دقيقة، جزء الختام
استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (12)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: تخصص فني.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

قواعد اللعبة:

يتواجد الجميع في المساحة الفارغة، كل اثنين مع بعضهما واضعين ذارعيهما مع بعضهما لتشكيل "بيت" وهناك قط وفأر دون مأوى. على القط أن يركض خلف الفأر وعلى الفأر أن يجد بيتاً له! عندما يجد الفأر المأوى يضع ذراعه في ذراع شخص من الإثنين وبذلك يصبح الطرف الآخر فأراً. وإن أمسكت القطة الفأر قبل أن يصل إلى البيت يتبادلوا الأدوار فيصبح الفأر قطاً وتصبح القطة فأراً.

إضافات:

- عندما يجد الفأر مأوى له، يصبح الشخص الذي يترك المنزل قطة وليس فأراً.
- نفس القوانين باستثناء أن الجميع ينامون على بطونهم دون أن يمسكوا بأذرع بعض.
- عندما يجد الفأر مأوى له، عليه أن يقول اسمه بصوتٍ عالٍ، وكذلك الشخص الذي يترك البيت.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

- إحماء بالكرات أو الديابلو أو الكلبس لمدة 5 دقائق.
- في هذه الجلسة يحدد كل متدرب 5 حركات يرغب بتعلمها في تخصص الجغلينغ والديابلو بمساعدة المدرب، يدون المتدرب خطته على ورقة نموذج الخطة.

تخصص جمباز:

- صالتو أمامي.
- تحضيرات جسدية.
- تطبيق الحركة على الترامبولين.
- تطبيق الحركة على الرفاس.
- تطبيق الحركة على الأرض بمساعدة المدرب أو بدون المدرب حسب قدرة المتدرب.

جلسة رقم (12)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: تخصص فني.

تخصص ترابيز:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

تخصص تيشو:

تكون سير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: محطة فنية

- التمرين الأول:

المستوى الأول: يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات ثنائية. يقول المشارك الأول كلمة معينة، وعلى المشارك الثاني تمثيلها، ومن ثم يتم عكس الأدوار.عندما يقول المدرب "تبديل"، يقوم كل أفراد المجموعة بالتبديل وتكوين مجموعات جديدة، وهكذا. يتم التبديل عدة مرات، حتى يتاح لكل مشارك تجربة التمرين مع الجميع.

المستوى الثاني: هذا التمرين مشابه للتمرين السابق، ولكن عند قول المشارك الأول لكلمة معينة، يجب على المشارك الآخر الرد بسرعة بكلمة أخرى.

المستوى الثالث: بنفس الطريقة في المستويات الأول والثاني، ولكن يكون التبديل بشكل أسرع ووقت أقل للتفكير.

التمرين الثاني:

- في هذا التمرين يقسم المشاركين إلى مجموعات ثنائية. يتم العمل في كل مجموعة على خلق قصة مع بعضهم البعض، وعلى كل مشارك أن يقول كلمة ويقوم الشخص الآخر بقول كلمة أخرى حتى تتشكل القصة. ويتم التبديل بين المشاركين، عندما يطلب المدرب ذلك.

التمرين الثالث:

- في هذا التمرين يتم تجميع كل المشاركين مع بعضهم البعض، للعمل على خلق قصة بشكل جماعي. كل مشارك يقول كلمة. ويجب أن تكون القصة مترابطة، ولها بداية ونهاية.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (13)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: إيقاع .

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

-لعبة تنشيطية (قدم البطة).

الهدف: علينا أن ندوس على جراب الأشخاص الآخرين دون أن نفقد جراباتنا.

قواعد اللعبة:على الجميع لبس جراباتهم حتى منتصف أقدامهم، والتأكد من أن منتصف الجورب الآخر خارج من القدم، فإن داس شخص على جورب شخص ما وتمكن من انتزاعه، يضعه جانباً.

إن فقدت إحدى جواربك، فلا بأس، لا زال بإمكانك مواصلة اللعب. ولكن، إن فقدت الإثنتين فعليك أن تبحث عن جورب آخر لتتمكن من مواصلة اللعب.

إضافات:

نلبس الجرابات على أيدينا ونمشي على أطرافنا الأربعة.

- تمارين الإحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب، بالرجوع لخطة المتدرب.

تخصص جمباز:

- 90 دقيقة، مراجعة جميع الحركات السابقة (تدريب مفتوح).
- 15 دقيقة (ليونة) .

تخصص ترابيز:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

تخصص تيشو:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: ايقاع

تمرين جماعي:

- يطلب من المتدربين البحث بالقاعة أو خارجها أو حتى في سلة المهملات، عن أداة يمكن اعتبارها الآلة الموسيقية لكل شخص (أداة يصدر عنها نوع من الأصوات).
- على الميسر أن يبحث عن أداة لها صوت مرتفع لتكون إيقاع صوتي: 1 . 2 . 3 . 4 . 1 . 2 . 3 . 4 وهكذا.
- يبدأ الميسر بالإيقاع، ويبدأ المشاركون بالدخول إلى الإيقاع تدريجياً كل شخص حسب أداته.
- يحاول الميسر كتم بعض الأصوات ورفعها والتحكم بالوتيرة من خلال الإشارة.
- يفتح المدرب المساحة لمتدرب آخر لقيادة التمرين.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (14)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
تقييم المرحلة

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

- تمرين تنشيط «لعبة وأنا كمان».

يقوم المشاركون بالجلوس على كراسي على شكل دائرة. وتكون عدد الكراسي أقل بكرسي واحد عن عدد المشاركين. فيقوم المشارك الذي ليس لديه كرسي بالوقوف في وسط الدائرة ويقول معلومة عن نفسه، وكل اللذين يشتركون بنفس الصفة أو لديهم نفس المعلومة يقول «وأنا كمان». وينتقلون من مكانهم لإيجاد كرسي آخر ليجلسوا عليه. أما المشارك الذي لم يتمكن من ايجاد كرسي للجلوس عليه، يقف في وسط المجموعة ويقوم بمشاركة معلومة أو صفة عن نفسه وهكذا.

- تمارين الاحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

- استكمال التدرب على الحركات المتفق عليها ضمن الخطة لكل متدرب.

تخصص جمباز:

تطبيق الحركات السابقة من وضعيات مختلفة:

- 20 دقيقة تحضيرات جسدية.
- روندف مع فلك فلاك.
- روندف مع صالتو.
- صالتو من ثبات.
- أكثر من فلك مع الروندف.
- يكون تطبيق الحركات مع مساعدة المدرب أو دون مساعدته وذلك حسب قدرة المتدرب.

تخصص ترابيز:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

تخصص تيشو:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

45 دقيقة، تقويم سير التعلم:

- التقييم النصفي للتعلم: تقييم مستوى المتدربين وخططهم وتطوير الخطط العملية بما يتناسب مع نتائج التقييم.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (15)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

- تمرين تنشطي «سيدي سيدي»:

قواعد اللعبة:

يتم وضع الكرة في مكان واحد. وباستطاعة الجميع أخذها ورميها على شخص آخر. ولكن يمكنك أن تخطو ثلاث خطوات فقط والكرة بيدك ولا تستطيع حملها لمدة تتجاوز الخمس ثواني!

فإن لمستك الكرة، ينبغي عليك أن تقف على الفرشة وأن تتذكر الشخص الذي لمسك بالكرة. ولا تستطيع اللعب إلا إن خرج الشخص الذي لمسك بالكرة ووقف على الفرشة.

وهناك ثلاث قوى (ويمكنك شرحها بعد اللعبة الأولى أي بعد أن تصبح القاعدة الأولى مفهومة لدى الجميع)

الشبرة الزهرية "سيد النار": إن كانت الكرة مع سيد النار، تصبح كرة نارية. لا يمكنك لمس الكرة إلا بعد أن تسقط على الأرض وترتد ثلاث مرات.

الشبرة الخضراء "سيد الريح": وبإمكان سيد الريح أن يركض حاملاً الكرة دون قيود.

الشبرة الزرقاء "سيد دودو": إن كانت الكرة مع السيد دودو، بإمكانه أن يقول: دودو! وعلى الجميع التوقف وإغلاق أعينهم لتمكين السيد دودو من رمي الكرة.

إن لمس أحدهم أحد السادة، تنتقل القوى إلى هذا الشخص. فإن إمتلك أحدهم قوتان، يجب عليه التخلي عن إحدى قواه لشخص آخر.

جلسة رقم (15)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

- تمارين الإحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

- استكمال التدرب على الحركات التي تم تحديدها من قبل المتدرب، بالإضافة إلى تمارين من اختيار المدرب لبناء المجموعة وكسر الروتين.

تخصص جمباز:

متابعة خطة المتدرب، وتمارين «وقوف على اليدين».

-15 دقيقة وقوف على اليدين.

- التدرب على الحركات المتفق عليها في خطة المتدرب وتحت إشراف المدرب.
- العمل على مستويات مختلفة مع المتدرب حسب مستوى كل متدرب وحسب الاحتياج.
- ليونة أو تحضير جسدي بناءً على التدريب أثناء اليوم.

تخصص ترابيز:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات من اختيار المتدرب.

تخصص تيشو:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات من اختيار المتدرب.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة، حركات جسدية

العنصر الرئيسي: عنصر المرونة.

الجزء المستهدف:جميع عضلات الجسم.

جلسة رقم (15)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

1- الإحماء: الجري حول القاعة، وإحماء أجزاء الجسم كاملة، القفز في المكان والتركيز على الأرجل والجذع.
- التكرار:
1 لفة مشي+1لفة (على الامشاط والكعب).
3 لفات جري فقط.
1 لفة جري مع تحريك الذراعين للأمام والخلف.
1لفة مع رفع الركبتين للأمام وللخلف.
1لفة رفع الركبتين للخارج والداخل.
1 لفة للجري الجانبي للداخل والخارج.

2- تمارين المرونة:
- تمارين الطعن بأنواعه
تمرين طعن أمامي بالقدمين.
تمرين طعن جانبي بالقدمين.
تمرين ثني ورفع الجذع.
تمرين من وضع الضغط ثني الجذع.

التكرار: 30 ثانية تمرين – راحة 20 ثانية – التكرار مرتين.

تمارين معدة :
تمرين للاكتاف على الحائط
تمرين لتفتيح الحوض مثل الجلوس
تمرين الفراشه للحوض مع (مشارك آخر)

التكرار: 30 ثانية تمرين – راحة 20 ثانية- 2 تكرار.

15 دقيقة، جزء الختام
استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (16)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:
50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

لعبة تنشيطية: كيكيبو.
الهدف:
أن تصبح آخر شخص في اللعبة.

قواعد اللعبة:
أولاً، ومع كل الأدوات، يجب على الجميع إيجاد العديد من المخابئ .
يطلق على العين اسم "كيكيبو" أو أي اسم آخر تختاره المجموعة ويقف الشخص الذي اختار أن يكون "العين" على الفرشة أو داخل حلقة ولا يمكنه تغيير مكانه.
يتأكد " المدرب" من تطبيق الجميع للقوانين.

تبدأ اللعبة عند اختباء الجميع في مكان واحد. تبدأ العين تعد من العشرة إلى الصفر وهي مغلقة. وخلال هذا الوقت، يترك الجميع مخابئهم ويلمسون العين ويغيرون أماكن اختباؤهم. وعندما تصل العين بالعد إلى رقم صفر، تفتح أعينها وتبدأ بترديد أسماء وأماكن اختباء الأشخاص الذين تراهم. فعلى سبيل المثال: أرى سامر يختبئ خلف الفرشة الكبيرة الزرقاء. فإن كان ما قاله صحيحاً، يترك سامر مكان اختباؤه ويذهب بجانب العين حتى إنتهاء اللعبة. وفي المرة الثانية تبدأ العين بالعد من رقم 9 وفي المرة الثالثة تبدأ بالعد من رقم 8، والأخرى من رقم 7،6،5،4 ...وتنتهي اللعبة فور عثور الكيكيبو على الجميع.

جلسة رقم (16)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: حركة جسدية.

- تمارين الإحماء.

75 دقيقة، التخصصات:
تخصص جغلينغ والديابلو:
- متابعة خطة كل طالب.

تخصص جمباز:
تمارين الوقوف على اليدين، بالإضافة لمتابعة خطة المتدرب:
- 15 دقيقة وقوف على اليدين.
- التمرن على الحركات الموضوعة في الخطة من قبل المتدرب وتحت إشراف المدرب.
- تطبيق حركات مختلفة حسب مستويات المتدربين وحسب احتياج كل متدرب.
- ليونة أو تحضير جسدي بناءً على التدريب أثناء اليوم.

تخصص ترابيز:
- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات من اختيار المتدرب وحسب الخطة.

تخصص تيشو:
- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات من اختيار المتدرب وحسب الخطة.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: الحركة الجسدية

تمرين:
- يستلقي الجميع على الأرض، ويحاول المدرب خلق جو من التركيز والهدوء والتأمل. مع التاكد من إغلاق باب القاعة والحفاظ على خصوصية التدريب لخلق مساحة راحة وحرية للمتدربين خلال الحركة.

- يبدأ التمرين بتشغيل الموسيقى الهادئة. يطلب المدرب من المشارك أن يتخيل بأنه يكتب رسالة إلى شخص أو مجموعة أو إلى العالم يوضح فيها مشاعره أو ما يود قوله.
- يطلب من المتدربين الحركة في القاعة بالمستوى المنخفض (زحف ودون الوقوف).
- يطلب من المتدربين كتابة الرسالة عن طريق الجسد على الأرض، وثم يفتح مجال الحركة ببطىء.
- يمكن للمدرب تطوير التمرين، لتصبح الكتابة بشكل ثنائي أو ثلاثي بين المتدربين.

15 دقيقة، جزء الختام
استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (17)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: جمباز.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:
50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:
- تمرين تنشيط من اختيار المدرب.
- جلسة البداية.
- تمرين إحماء.

75 دقيقة، التخصصات:
تخصص جغلينغ والديابلو:
- متابعة العمل على الخطة الشخصية.

تخصص جمباز:
وقوف على اليدين ومتابعة خطة المتدرب.
- 15 دقيقة وقوف على اليدين.
- التمرن على الحركات الموضوعة في الخطة من قبل المتدرب وتحت إشراف المدرب.
- تطبيق تمارين بمستويات مختلفة مع المتدربين، مع مراعاة احتياج ومستوى المتدرب.
- ليونة أو تحضير جسدي بناءً على التدريب أثناء اليوم.

تخصص ترابيز:
- متابعة التدرب على الخطة الشخصية لكل متدرب.

تخصص تيشو:
- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

. 45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: جمباز
تمرين "البحث عن الإجابة ":
يطرح المدرب سؤالاً ما، وعلى المتدربين الإجابة عن السؤال من خلال مقطوعة حركية أو مشهد فني.
الخطوة الأولى:
- يقوم المدرب بتقسيم المتدربين إلى مجموعات مكونة من 3 – 5 أشخاص.
- يحاول المدرب توزيع المتدربين على المجموعات حسب قدراتهم، مثلاً توزيع المشاركين المبادرين وعدم وجودهم بمجموعة واحدة ، توزيع المستويات الجيدة تقنياً على المجموعات.
- يطرح المدرب السؤال. أسئلة مقترحة:
ماذا نريد ؟
ما دورنا في الحياة؟
ماذا نفعل بأوقات الفراغ؟

- ملاحظة : يجب أن تكون الأسئلة مفتوحة وغير محددة. لكن في حال عدم قدرة الطلاب على الإنتاج فيجب على المدرب تحديد السؤال بشكل مباشر.
- يمكن للمتدربين العمل على إيجاد الموسيقى المناسبة، لكن على المدرب أن يكون جاهزا لوضع موسيقى في حال عدم توفر الأفكار الموسيقية لدى المتدربين.

ا -

الخطوة الثانية:
- يعطي المدرب 15 دقيقة للعمل على الأفكار، مع إفساح المجال ل 5 دقائق إضافية في حال عدم إنتاجهم أو حسب الحاجة.
- على المدرب أن يمر على المجموعات ويدعمها بالأفكار، توجيهات، الخ... ، كي لا نصل إلى موعد النهاية دون إنتاج شيء.

جلسة رقم (17)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: جمباز.

الخطوة الثالثة :

- تجهيز مكان العرض، (الكواليس)، ومكان وجود الجمهور.
- تقوم المجموعات بعرض ما تم العمل عليه، يدون المدرب الأفكار مع المتدربين، ويفضل توثيق فيديو.
- يمكن العمل بشكل أكبر على المشاهد خلال الحصص اللاحقة، من تطوير فني وتقني واستخدامها بالعرض النهائي.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (18)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:ف

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

- تمرين تنشيط «لعبة الذبابة»:

الجميع مشغولون بنسج شبكة عنكبوت، فيستلقون على ظهورهم ويمدون أيديهم وأرجلهم على الأرض. يمشي أحدهم ويلقي بشريطة على أيدي الأشخاص المشغولون بنسج الشبكة. فإن كنت من الأشخاص المشغولون بنسج الشبكة فعليك محاولة مسك الحشرة الطائرة. فإن أمسكتها تتبادلوا المواقع.

- تمارين الإحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

- استكمال الخطة الخاصة بكل متدرب.

تخصص جمباز:

وقوف على اليدين والعمل على استكمال التمرين حسب خطة كل متدرب:

- 15 دقيقة وقوف على اليدين.
- العمل على الحركات الموضوعة في الخطة من قبل المتدرب وتحت إشراف المدرب.
- العمل على مستويات مختلفة مع المتدربين حسب مستوى كل طالب وحسب الاحتياج.
- ليونة أو تحضير جسدي بناءً على التدريب أثناء اليوم.

تخصص ترابيز:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

جلسة رقم (18)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة

تخصص تيشو:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: محطة فنية

التمرين الأول :

العمل على التركيز :

- تكوين دائرة مع إغلاق العينين:

إغلاق للعيون مع أخذ وضعية على الأرض حسب ما يريد المشارك، ويجب على المشاركين تكوين دائرة وهم مغمضي الأعين دون الكلام مع بعضهم البعض خلال 5 دقائق. ثم يفتحوا أعينهم عندما يطلب منهم المدرب ذلك.

التمرين الثاني :

- يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة حيث تتكون كل مجموعة من 6 مشاركين، ويتم إعطاء أوراق كبيرة للمجموعات. ويجب على المجموعات كتابة كلمة يتناقشون حولها خلال 10 دقائق.

- تبديل المجموعات، ونطلب من المجموعات الجديدة كتابة كلمة كتعليق على الكلمة التي كتبتها المجموعات الأولى، ويكون التبديل بشكل عشوائي.

- الاستمرار في تبديل المجموعات وهكذا حتى يكون هنالك 6 كلمات على كل ورقه.

- إعطاء ربع ساعة لمناقشة الكلمات وعمل ما بين 3 - 6 صور جسدية، لها علاقة بالكلمات الموجودة، ويطلب من الجمهور إعطاء كلمة على الصورة الجسدية التي تم عرضها.

- تجميع النتائج على شكل مشهد كجزء من العرض النهائي.

ملاحظة :الصور الجسدية هي عبارة عن شكل يكونه المتدربون بأجسادهم بوضعية ثابتة.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (19)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: بحث جسدي.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

لعبة توي توي:

الهدف: إيجاد ال "توي توي"

قواعد اللعبة: يغلق الجميع أعينهم أو يغطونها ويمشون ببطء في المساحة. أحدهم يعرف باسم توي توي دون أن يعرف الأشخاص الآخرين هويته.

حاول لمس شخص ما واسأله: توي توي؟ إن لم يكن هو سيرد عليك توي توي؟ وإن كان هو سيبقى صامتاً فأمسك بيده لتصبح مثله، وهكذا حتى تكبر المجموعة وتصبح مجموعة واحدة.

- تمارين الإحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

- استكمال الخطة الخاصة بكل متدرب.

تخصص جمباز:

وقوف على اليدين، واستكمال خطة المتدرب:

- 15 دقيقة وقوف على اليدين.
- استكمال التدريب على الحركات حسب الخطة لكل متدرب وبإشراف المدرب.
- التمرن على تمارين مختلفة وبمستويات مختلفة حسب احتياج ومستوى كل متدرب.
- ليونة أو تحضير جسدي بناءً على التدريب اثناء اليوم.

تخصص ترابيز:

- استكمال الخطة الخاصة بكل متدرب .

تخصص تيشو:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة:بحث جسدي

- على المدرب أن يحضر مجموعة من الأوراق الصغيرة ويكتب عليها حركات مثل : رول أمامي، رول خلفي، جسر....
- ويكتب على أوراق أخرى بعض الشروط مثل: يجب أن تلامس اليدين الأرض، يجب أن يكون الظهر على الأرض، يجب استخدام الركبة، يجب استخدام أداة ما .
- تقسيم المتدربين إلى عدة مجموعات مكونة من 3 أشخاص في كل مجموعة.
- يسحب كل فريق 3 – 4 أوراق.
- على كل فريق أن يدمج الحركات الموجودة على الورق.
- تقوم الفرق بعرض ما أنتجت.
- تكرر الفكرة لكن بدون أوراق (يستخدم المتدربون أفكارهم ويضعون مقترحاتهم ويبحثوا بالأمر).

- تجميع النتائج على شكل مشهد كجزء من العرض النهائي.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (20)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: بحث جسدي.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

- تمرين تنشيطي من اختيار المدرب.
- جلسة البداية.
- تمرين إحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

- استكمال التدرب حسب الخطة الخاصة بكل متدرب.

تخصص جمباز:

وقوف على اليدين والعمل على خطة المتدرب.

- 15 دقيقة وقوف على اليدين.
- استكمال التدرب على الخطة المتفق عليها لكل متدرب وتحت إشراف المدربين.
- التدرب على الخطط بمستويات مختلفة مع المتدربين حسب مستوى واحتياج المتدرب.
- ليونة أو تحضير جسدي بناءً على التدريب أثناء اليوم.

تخصص ترابيز:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات جديدة من اختيار المتدرب.

تخصص تيشو:

- تسير الجلسة بناءً على ما يتم الاتفاق عليه من حركات من اختيار المتدرب.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: بحث جسدي

العمل الفردي:

- 10 دقائق: يطلب المدرب من المتدربين العمل بشكل منفرد على تطوير حركة ما يختارها المدرب بناءً على مستوى المجموعة. على سبيل المثال «الرول الامامي»: على كل طالب محاولة الإضافة إلى هذه الحركة، حركة أخرى أو عدة حركات. مثلا، رول وإنهاؤه بالوقوف والدوران، أو بعمل نصف الرول والنوم على الأرض ثم الدوران من الاستلقاء على الظهر إلى البطن. وهكذا.
- 5 دقائق: يعرض المتدربون ما تعلموه للمجموعة كل في مكانه، لتوفير الوقت.

العمل الثنائي:

- 10 دقائق: يتم تقسيم المجموعات إلى أزواج. وإعطاؤهم 10 دقائق لتطوير حركة جسدية ما. مثال : تطوير الرول بشكل ثنائي: يمكن للمتدربين أن يقوموا بعمل الرول وهم ممسكي بأيدي بعضهم البعض، أو بأن يعمل أحدهم الرول فوق الآخر ، الخ... . ويفتح المجال للمتدربين لاختيار أي حركة يرونها مناسبة لتطويرها، لكن يجب أن تتضمن شخصين بالنهاية
- 5 دقائق: يعرض المتدربون ما تعلموه للمجموعة كل في مكانه، لتوفير الوقت.

العمل الثلاثي أو الجماعي:

- 10 دقائق: بنفس الطريقة في العمل الثنائي، لكن يجب على المتدربين إنتاج حركات جسدية تتضمن ثلاثة أفراد أو أكثر.
- 5 دقائق: يعرض المتدربون ما تعلموه للمجموعة كل في مكانه، لتوفير الوقت.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (21)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: بحث جسدي.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

- استقبال المتدربين ونقاش تصوراتهم ومقترحاتهم للعرض النهائي واليوم المفتوح.
- تمرين تنشيط من اختيار المتدربين.
- يمكن للمدرب استغلال الوقت للعمل على تشبيك المشاهد أو مراجعة العروض الخ.. .

- تمارين الإحماء.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

- التدرب على إنتاج مشهد فني.

تخصص جمباز:

- التدرب على إنتاج مشهد فني.

تخصص ترابيز:

- التدرب على إنتاج مشهد فني.

تخصص تيشو:

- التدرب على إنتاج مشهد فني.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة: بحث جسدي

تمرين :تحويل الألعاب إلى مشاهد":

يعتمد هذا التمرين على مهارات وإبداعات المدرب وطريقة قيادة الجلسة والمتدربين، إذ على المدرب اختيار اللعبة المناسبة لتحويلها إلى مشهد، وتشجيع المتدربين وتوفير المساحة والتوجيهات التي تدعم إبداع المتدربين ومشاركتهم.

جلسة رقم (21)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: بحث جسدي.

مثال: لعبة 1 . 2 . 3 . قف:

- على المتدربين أن يقفوا في صف عند خط البداية الذي حدده المدرب، يقف شخص بالطرف الآخر الذي يشكل خط النهاية.
- على المتدربين الذهاب من خط البداية إلى خط النهاية دون أن ينتبه لهم الشخص الواقف عند خط النهاية. ويكون الشخص الواقف عند خط النهاية مغلق العينين، ويبدأ بالعد 1 2 3 قف، وعندما يقول قف يفتح عينيه، وإن رأى أحد ما يتحرك يطلب منه العودة إلى خط البداية.

تحويل لعبة 1 . 2 . 3 . قف إلى مشهد:

- يطلب من المتدربين استبدال المشي للأمام بحركات سيرك، خلال الذهاب أو العودة. كما أن المساحة مفتوحة للمدرب لتحديد الحركات التي سيقوم بها كل شخص.
- يتم تثبيت المقطوعات الحركية المنتجة .
- تكرار التمرين بعدد اشخاص مختلف.

- إضافات :

يمكن للمدرب تطوير التمرين أو مساعدة الأفراد من خلال وضع قواعد مثل:

- لا يسمح لجزء ما من الجسم ملامسة الأرض. مثلاً، يمنع ملامسة اليدين الأرض.
- عدم استخدام جزء ما من الجسم.
- عدم ملامسة أحد الأفراد الأرض.
- تحديد مستوى ارتفاع الجسم عن الأرض. مثلاً، العمل يجب أن يكون تحت ارتفاع متر عن الأرض أو أقل.
- تحديد مستوى ارتفاع الجسم عن الأرض. مثلاً، لا يجب أن يكون الخصر تحت مستوى متر عن الأرض.

- تجميع النتائج على شكل مشهد كجزء من العرض النهائي.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (22)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: بحث جسدي.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

- تمرين تنشيط وإحماء من اختيار المدرب.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

- التحضير لمشهد فني وتقني.

تخصص جمباز:

- التحضير لمشهد فني وتقني.

تخصص ترابيز:

- التحضير لمشهد فني وتقني.

تخصص تيشو:

- التحضير لمشهد فني وتقني.

45 دقيقة، التخصصات المتنوعة:بحث جسدي

تمرين "ارتجال وبحث حركي":

يقوم المدرب بتحديد نقطة بداية للتمرين ونقطة نهاية للمساحة المتوفرة، على أن تكون المسافة بين النقاط 4 – 6 أمتار.

جلسة رقم (22)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: بحث جسدي.

الخطوة الأولى "العمل الفردي":

يطلب المدرب من المتدربين الانطلاق من نقطة البداية إلى نقطة النهاية عن طريق حركات سيرك (أي ان تكون الحركة طريقة للتنقل بين النقطتين) على سبيل المثال "رول،كارتويل، جسر، فليك، حركة جسدية راقصة".

الخطوة الثانية "العمل الثنائي":

يطلب المدرب من المتدربين الانطلاق من نقطة البداية إلى نقطة النهاية عن طريق حركات بشكل ثنائي. على سبيل المثال: "يقف شخص ويمرر الآخر من فوقه، ثم يحمل الشخص الثاني الشخص الأول، ويقوموا بحركة الرول المزدوج، ثم حركة راقصة بالجسد متشابهة، ثم العمل على تطوير ذلك ".

الخطوة الثالثة :تكرار التمرين بثلاثة إلى أربعة أشخاص .

إضافات:

يمكن للمدرب تطوير التمرين أو مساعدة الأفراد من خلال وضع قواعد مثل:

- لا يسمح لجزء ما من الجسم ملامسة الارض، مثلاً يمنع ملامسة اليدين الأرض.
- عدم استخدام جزء ما من الجسم.
- عدم ملامسة أحد الأفراد الأرض.
- تحديد مستوى ارتفاع الجسم عن الأرض.مثلاً، العمل يجب أن يكون تحت ارتفاع متر عن الأرض أو أقل.
- تحديد مستوى ارتفاع الجسم عن الأرض. مثلاً، لا يجب أن يكون الخصر تحت مستوى متر عن الأرض.

- تجميع النتائج على شكل مشهد كجزء من العرض النهائي.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (23)
موضوع الجلسة:
التخصصات: جغلينغ والديابلو، جمباز، ترابيز، تيشو.
التخصصات المتنوعة: كيف تصنع مشهدك.

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

- تمرين تنشيط وإحماء من اختيار المدرب.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

- التدرب على تمارين وحركات اليوم المفتوح.

تخصص جمباز:

التدرب على العرض التقني والفني.

تخصص ترابيز:

التدرب على العرض التقني والفني.

تخصص تيشو:

التدرب على العرض التقني والفني.

التخطيط لليوم المفتوح:

يتم عقد نقاش مع المتدربين ووضع الخطة لليوم المفتوح بشكل جماعي.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (24)
موضوع الجلسة:
التحضير للعرض النهائي

مدة الجلسة: ثلاث ساعات.

سير الجلسة:

50 دقيقة، مقدمة الجلسة والاحماء:

استقبال المتدربين .

يتم الاتفاق على الأزياء والملابس للعرض النهائي.

يضع المدرب خطة العمل خلال الحصة بناءً على النتائج من حيث :

- حاجة المتدربين لمراجعة التقنيات.
- تثبيت المشاهد.
- دمج مجموع المشاهد.
- عمل العرض النهائي عدة مرات لمراجعته قبل اليوم المفتوح.

75 دقيقة، التخصصات:

تخصص جغلينغ والديابلو:

- التدرب على العرض التقني والفني.

تخصص جمباز:

- التدرب على العرض التقني والفني.

تخصص ترابيز:

- التدرب على العرض التقني والفني.

تخصص تيشو:

- التدرب على العرض التقني والفني.

التحضير لليوم المفتوح :

- العمل على العرض النهائي .
- الاتفاق على برنامج اليوم المفتوح من حيث استقبال الجمهور وتوقيت العرض وكافة التفاصيل.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (25)
موضوع الجلسة:
اليوم المفتوح

مدة الجلسة: يتم تحديدها مع المتدربين

تم عمل البرنامج مع المتدربين خلال التحضيرات والنقاشات السابقة.

توصيات عن اليوم المفتوح:

هو اليوم الذي يتم من خلاله عرض ما تعلمه المتدربون خلال السنة لأصدقائهم وعائلاتهم، واحتفالاً بإنهاء سنة تعليمية.

ملاحظات تنسيقية :

يتم التنسيق مع طاقم المدربين أو المساعدين أو أصدقاء المتدربين للعمل على تنظيم الفعالية بإشراف المدرب.

- تجهيز آلية استقبال الجمهور وأماكن جلوسهم.
- التأكد من أمان القاعة وأماكن جلوس الجمهور .
- التأكد من أمان المعدات المستخدمة وتوفرها.
- وضع المعدات في المكان الخصص لاستخدامها.
- تجهيز مكان إنتظار الفنانين قبل وبعد العرض.
- التأكد من الاحتياجات التقنية كالموسيقى والإضاءة .
- تنسيق ترتيب الأنشطة والكلمات الافتتاحية.
- الاتفاق على آلية التخريج كتسليم الشهادات الخ.. (إن وجد).
- يتم عقد اجتماع تقييمي مع المتدربين حول اليوم المفتوح.

ملاحظة : يفضل تقديم كل متدرب وشكره أمام الجمهور، كلٌ بإسمه.

برنامج شهيق

البرنامج : شهيق

الفئة المستهدفة:

يستهدف برنامج شهيق الفتيات التي تتراوح أعمارهن ما بين 14- 21، من خلفيات ثقافية واجتماعية متنوعة ومختلفة، من المناطق المهمشة التي تعاني من سيطرة العادات والتقاليد التي تحد من نشاط المرأة فيها. إذ تسيطر على مثل هذه المجتمعات السلطة الأبوية والذكورية بشكل كبير. مما يضع المرأة في قالب يمنعها من ممارسة الأنشطة المختلفة مثل ممارسة الرياضة والفنون أو التواجد في مساحات حرة لتكتشف وتخطئ وتتعلم.

عندما تنشأ المرأة في مجتمع لا يعترف بقدرة المرأة على العيش بحرية والتمتع بحقوقها، مع وجود منظومة المجتمع ونظام التعليم والقوانين التي ساهمت في خلق أفكار مغلوطة حول المرأة. لذا، جاء برنامج شهيق ليكسر هذا النوع من التفكير ويتحداه من خلال إشراك الفتيات في تدريبات سيرك تظهر قدراتهن لأنفسهن قبل أي أحد.

المستهدفات في برنامج شهيق:

- الفتيات والنساء من الفئة العمرية فوق 14 عام .
- الفتيات والنساء في مراكز التأهيل والجمعيات العاملة بشؤون المرأة.
- الفتات والنساء من الحالات الخاصة اللواتي وقع عليهن اضطهاد أو تهميش.
- الفتيات والنساء من ذوات الإعاقة البسيطة .

الأدوات اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج:

فرشات الجمباز (الرول / فرشة هبوط)

الترابيز + فرشة .

التيشو+ فرشة .

كرات عدد 30 .

الديابلو عدد 12.

الحبل المشدود.

مدة البرنامج:

25 حصة تدريبية، بواقع ثلاث ساعات أسبوعياً.

المتدربات:

20 – 24 متدربة، مع تواجد أربعة مدربين أساسيين .

ملاحظة: ارتفاع وانخفاض نسبة المدربين لعدد المتدربين، يمكن معالجته من خلال آلية تقسيم المجموعات على المحطات التدريبية.

البرنامج : شهيق

وصف عام للبرنامج

برنامج شهيق يلخص تجربة دامت أكثر من عشرة سنوات من العمل مع مراكز تدريب وتأهيل الفتيات. إذ استخدمت مدرسة سيرك فلسطين السيرك الاجتماعي كأداة تأثير وتغيير مع مراعاة الخصوصيات الثقافية المختلفة، ودون الانحراف عن الخط العام للقيم الإنسانية. إذ يتماشى نهج عملنا من خلال أنشطتنا، مع سعينا الدائم لنشر أندية السيرك التدريبية في عدة مدن فلسطينية، وخوض تجارب وتحديات تعليمية مع فئات المجتمع المختلفة.

نسعى من خلال برنامج شهيق إلى المساهمة في تمكين المرأة من خلال تطوير مهاراتها جسدياً ونفسياً وعاطفياً وفكرياً وإنتاجياً. نحن نؤمن أن هذا النوع من الأنشطة أساسي لبناء شخصية حرة قادرة على مواجهة المعيقات التي تحاصر تطورها. نحاول استخدام خليط من الفعاليات الجسدية والنفسية والتربوية المختلفة، التي تمرر من خلالها قيم العمل الجماعي، والعمل ضمن فريق، والثقة بالنفس والآخرين وكسر الحواجز. بالإضافة إلى تنمية مهارات الاتصال والتواصل، والتركيز، والتأقلم مع الاختلافات الموجودة بالفريق جسدياً، وثقافياً وطبقياً (التعددية)، والتعبير عن النفس، والشعور بالإنجاز كفرد وكمجموعة، والشعور بالحرية الجسدية والفكرية من خلال الحركة التي تعزز التطور والإبداع، وتعزيز روح المبادرة.

تختص المدرسة بتعليمها "التحدي" كقيمة حيوية في برنامج شهيق بشكل أكبر من البرامج الأخرى. وتم اعتماد هذه الفلسفة لتحفيز الطالبات على المواجهة والمطالبة وانتزاع الحقوق.

لماذا شهيق :
نأمل أن يكون هذا البرنامج هو الهواء المفعم بالنشاط والتحدي الذي تستنشقه المرأة، كي تواصل نضالها المجتمعي والسعي نحو حقوقها وقيم العدالة بمجتمعنا.

الأهداف العامة:-

- تبنّي قيم السيرك الاجتماعي.
- بناء الفريق بين أفراد المجموعة.
- خلق مساحة من الحرية وخلق مساحات لحرية التعبير.
- احترام آراء الآخرين والالتزام بقوانين المجموعة.
- تعزيز روح المبادرة لدى المتدربات.
- احترام التنوع والاختلاف.
- تبني التفكير النقدي الذي يساعد على طرح التساؤلات التي تتحدى القيم المجتمعية غير العادلة.
- تطوير مهارات المتدربات في الجانب التقني للسيرك.
- إنتاج مشاهد للعرض النهائي.

محتوى البرنامج:

- التعرف على تخصصات السيرك: (الحبل المشدود، التيشو، الجمباز، الجغلنغ).
- العمل على التمارين القيمية بشكل أسبوعي في كل حصة كالتعارف، التحدي، التواصل، كسر الحواجز، الحركة.
- رسم شكل العلاقة مع المتدربات خلال التدريبات.
- اختيار تخصص والعمل عليه بشكل مكثف.
- تطوير قدرة المتدربات على الجانب الفني والارتجال.
- إقامة حلقات نقاش لمواضيع اجتماعية والقيم والحقوق.
- تعزيز مهارات الحركة الجسدية والرقص المعاصر (الاجتماعي).
- العمل على إنتاج عرض بجودة عالية في نهاية السنة.
- العمل على إنتاج مشاهد بالتخصصات.
- إنتاج مشهد تمثيلي.

البرنامج : شهيق

منهجية التدريب:

يحاول المدربون من خلال أساليبهم المختلفة، وطرق إعطاء التمارين تعزيز الاعتماد على الذات، وتعزيز الشعور بالمسؤولية تجاه التدريب وأهدافه.
يعتمد التدريب على منهجية تفاعلية. يحتوي منهاج هذه المرحلة على مجموعة من الوحدات منها:
- بناء الفريق وذلك لخلق مساحة آمنة بين المشاركين ليتمكنوا من المشاركة وتطبيق الحركات والمهارات التي يتعلمونها خلال هذه المرحلة.
- يتم التركيز على الأثر السلوكي والمجتمعي للسيرك.

ارشادات للمدربين للبرنامج

تتبع إرشادات المدرب إلى ميثاق السلوك، المدرج في بداية الدليل، كما يجب الانتباه للجوانب التالية :
- الانتباه على فصل الجانب الشخصي عن الجانب التدريبي.
- محاولة دعم كافة المشاركات والانتباه الى الاختلافات الشخصية واحتياجات كل مشاركة.
- اختيار الكلام والألفاظ بعناية، وخاصة تلك التحفيزية.
- التعامل بشكل شفاف أمام الجميع وعدم نسج أي مواضيع سرية أو خاصة مع المتدربات.

خطة جلسات برنامج شهيق

جلسة رقم (1)
موضوع الجلسة:
تعارف وبناء الفريق.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

سير الجلسة:

مقدمة الجلسة

- تعريف بالمدربين وببرنامج شهيق.
- تمرين تعارف أسماء.
- وصف سير برنامج الجلسات والتخصصات.
- تمارين بناء فريق وبناء الثقة.
- إقامة نشاط جماعي كفطور جماعي أو طلاء الجدران.

15 دقيقة، جزء الختام

استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (2)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

سير الجلسة:

30 دقيقة، مقدمة الجلسة

- لعبة تنشيطية (لعبة كيكيبو).

الهدف: أن تصبح آخر شخص في اللعبة.

قواعد اللعبة:

أولاً، ومع كل الأدوات، يجب على الجميع إيجاد العديد من المخابئ .

يطلق على العين اسم "كيكيبو" أو أي اسم آخر تختاره المجموعة ويقف الشخص الذي اختار أن يكون "العين" على الفرشة أو داخل حلقة ولا يمكنه تغيير مكانه.

يتأكد " المدرب" من تطبيق الجميع للقوانين.

تبدأ اللعبة عند اختباء الجميع في مكان واحد. تبدأ العين العد من العشرة إلى الصفر وهي مغلقة. وخلال هذا الوقت، يترك الجميع مخابئهم ويلمسون العين ويغيرون أماكن اختباؤهم. وعندما تصل العين بالعد إلى رقم صفر، تفتح أعينها وتبدأ بترديد أسماء وأماكن اختباء الأشخاص الذين تراهم. فعلى سبيل المثال: أرى سامر يختبئ خلف الفرشة الكبيرة الزرقاء. فإن كان ما قاله صحيحاً، يترك سامر مكان اختباؤه ويذهب بجانب العين حتى إنتهاء اللعبة. وفي المرة الثانية تبدأ العين بالعد من رقم 9 وفي المرة الثالثة تبدأ بالعد من رقم 8، والأخرى من رقم 7،6،5،4 ...وتنتهي اللعبة فور عثور الكيكيبو على الجميع.

25 دقيقة: **حبل مشدود**

- مقدمة عن الحبل المشدود، وشرح كيف يتم الصعود على الحبل وكيفية وضع الجسم وتوجيه النظر إلى نقطة ربط الحبل أثناء الصعود، وتقديم خطوات النزول.
- عرض تمرين الميزان: وضع القدم على الحبل، وثم الضغط للأسفل ودفع الجسم للأعلى.
- تحاول المتدربات الصعود والنزول.

جلسة رقم (2)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ.

25 دقيقة: **تيشو**

- مقدمة عن التيشو.
- عرض آلية التسلق على التيشو.
- شرح الخطوات الأساسية للتسلق على التيشو: الجلوس على الأرض وجلب التيشو ولفه على القدم، وعرض طريقة لف التيشو على القدم، وكيفية مسك التيشو باليدين .
- تقوم المتدربات بتطبيق التمرين على التيشو بمساعدة المدرب.

20 استراحة

25 دقيقة: **جمباز**

- الدحرجة الأمامية المكورة.
- تمارين مد الذراعين إلى الأمام مع ثني الركبتين.
- تمارين لإنزال اليدين على الأرض مع ميلان الجذع إلى الأمام.

25 دقيقة: **جغلينغ**

كرات

- التعرف على الكرات وعمل عرض صغير مدته دقيقة للمتدربات بالكرات.
- التعلم بكرة واحدة: عمل دائرة للمتدربات، ورمي الكرة بينهن (بهدف تعلم إرسال واستقبال الكرة).

- ثم يتم إعطاء كل مشاركة كرة واحدة. ترمي الكرة باليد اليمنى لفترة معينة، ويتم التدرج بالمستوى عالي، متوسط، منخفض. ثم يتم تكرار نفس التمرين على اليد الأخرى. بعدها تقوم المشاركات برمي الكرة من اليمين إلى اليسار بشكل قوس على مستويات مختلفة، ومن ثم الثبات على مستوى النظر والتكرار.

ديابلو

تمرين (تركيز شخص يمسك العصا وشخص آخر مواجه له، ويجب على هذا الشخص مسك العصا عند تركها من قبل زميله) العمل على العصا بدون ديابلو، والبدء بتحريك اليد اليمنى واليد اليسرى ثابتة، والعكس للذين يستخدمون اليد اليسرى. تحريك اليد إلى الأمام والخلف، وشرح في حال حركة الديابلو إلى الامام، نقوم بتحريك اليد إلى الخلف والعكس صحيح.

30 دقيقة، جلسة الختام

- تقييم و نقاش حول السيرك.
- استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (3)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

سير الجلسة:

30 دقيقة، مقدمة الجلسة

- تمارين تعارف وترفيه وكسر حواجز من اختيار المدرب.

25 دقيقة: **حبل مشدود**

- مراجعة تمارين الصعود والنزول عن الحبل.
- شرح تمرين: نضع حبل على الأرض، ونطلب من المتدربات المشي عليه مع وضع القدم كاملة على الحبل بالشكل الصحيح. وبعدها نجرب التمرين على الحبل المعلق، ونجرب المشي على الحبل.

25 دقيقة: **تيشو**

- مراجعة حركات التسلق على التيشو.
- عرض كيفية ربط العقدة ومن ثم تجربة التمارين التالية:

التمرين الأول: تقف كل مشاركة وترفع يديها للأعلى، وتمسك التيشو، وترفع احدى القدمين وتضعها على عقدة التيشو.

التمرين الثاني: فبعد أخذ وضعية التمرين الأول، تقوم المشاركة بسحب الجسم للأعلى باستخدام اليدين، ووضع القدم التي كانت على الأرض بجانب القدم الأخرى فوق العقدة.

20 استراحة

25 دقيقة: **جمباز**

- الدحرجة الخلفية المكورة .
- تمارين من الجلوس لدحرجة الجسم على الظهر.
- تمارين وضع اليدين عند الكتفين.
- تطبيق الحركة: دحرجة بدوران الساقين، إلى أن تصل إلى وضع الجلوس وفوق القدمين.

جلسة رقم (3)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو.

25 دقيقة: **جغلينغ**

كرات

التعرف على الكرات وعمل عرض صغير مدته دقيقة للطلاب بالكرات.

التعلم بكرة واحدة : عمل دائرة للطلاب ورمي الكرة لبعض ومحاولة التقاطها (الهدف إرسال واستقبال الكرة).

يحمل كل مشارك كرة في البداية، ويرمي الكرة باليد اليمنى لارتفاع عمودي معين ويتم التدرج بالمستوى عالي،متوسط، منخفض.
يتم تكرار الحركة السابقة على اليد الأخرى ومن ثم يقوم برمي الكرة من اليمين إلى اليسار بشكل قوس على مستويات مختلفة، ومن ثم الثبات على مستوى النظر والتكرار.

30 دقيقة: **جلسة الختام**.

- تقييم و نقاش حول السيرك.
- استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (4)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

سير الجلسة:

30 دقيقة، مقدمة الجلسة

- تمرين قصة حذائي:

تقف المشاركات على شكل دائرة. وتسرد كل مشاركة خلال دقيقة قصة حذائها الذي ترتديه.

25 دقيقة: حبل مشدود

- مراجعة المشي على الحبل بمساعدة المدرب.
- تمرين التوازن على القدم: تقف كل مشاركة على قدم واحدة لمدة 10 ثوان.
- تحاول المتدربات الوقوف على الحبل مع مساعدة .

25 دقيقة: **تيشو**

- مراجعة التسلق على التيشو.
- يتم تقديم التمارين التالية للتحضير لحركة الفراشة:

التمرين الأول: تقف المتدربة وتستلقي متدربة أخرى على الأرض وتمسك قدمي المتدربة الواقفة. وبعدها تقوم بسحب الساقين فوق رأسها مع فتحهما بالعرض (فسخ عرض).

التمرين الثاني: الصعود على التيشو كما تم التدرب عليه في الجلسة السابقة. وعندما تقف المتدربة على التيشو، تأخذ وضعية الجلوس، وتقوم بإنزال الحوض تحت العقدة وتثبت لعدة ثوان.

- دمج التمارين السابقة على التيشو يشكل حركة الفراشة.

20 استراحة

25 دقيقة: **جمباز**

- الدحرجة الخلفية المكورة.
- تمارين من الجلوس لدحرجة الجسم على الظهر.
- تمارين وضع اليدين عند الكتفين.

25 دقيقة: **جغلينغ**

كرات

تشكيل دائرة والبدء برمي الكرة لكل مشارك، ومن ثم يتم إضافة كرة أخرى ومحاولة التحكم برمي الكرات واستقبالها (الهدف التركيز والتحكم).

تكملة على اللعب بكرة واحدة (في الحصة السابقة) والبدء بتعلم 5 حركات، من هذه الحركات حركات التوازن ومعرفة نقاط الارتكاز مثل الرأس،اليدين، ومحاولة موازنة الكرات لفترات طويلة (لمدة خمس ثوان فأكثر) من الثبات والتحرك.

ديابلو

مراجعة الحركات الأولى بالعصا (الحصة السابقة)، ومن ثم إحضار ديابلو مناسب لكل طالب، ووضع حبل العصا في الديابلو، ووضعه على الجهة اليمين ومن ثم تحريكه إلى اليسار وهكذا.

من ثم وضع الديابلو على الجهة اليمين وتحريكه إلى اليسار، والبدء برفع الديابلو مع تحريك اليد اليمنى وثبات اليد اليسرى والعكس للذين يستخدمون اليد اليسرى

من ثم محاولة فقد السيطرة على الديابلو والتحكم به. ويجب أن يكون الديابلو دائما بين القدمين في البداية.

30 دقيقة، **جلسة الختام**

تقييم اليوم :

- يقوم المدرب بتحديد خط طويل بالقاعة.
- يتم تحديد الجانب الممتاز بالخط والجانب السيء والوسط.
- يطلب من الطالبات تقييم الحصة من خلال الوقوف على الخط. فإذا كان جيد، يقفن على الطرف الجيد، وإذا كان ما بين الجيد والسيء فيقفن في الوسط، وإذا كان سيء، الوقوف على الجانب الآخر.

- استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (5)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

سير الجلسة:

30 دقيقة، **مقدمة الجلسة**

- تمرين العد:

يطلب المدرب من المشاركات أن يغمضن أعينهن، ومطلوب منهن أن يعدوا إلى الثلاثين. يكون العد بشكل عشوائي فيسمح لأي مشاركة أن تعد، ولكن الشرط الوحيد ألا يعد شخصين في نفس الوقت، وإلا فستعود المجموعة للعد من الرقم واحد. تستمر المجموعة بمحاولة العد إلى أن ينهي المدرب اللعبة أو تتمكن المجموعة من العد للثلاثين دون تقاطع مشاركة شخصين أو أكثر للعد.

25 دقيقة: **حبل مشدود**

- مشي إلى الأمام على الحبل بمساعدة المدرب.
- تمرين تغيير الاتجاه: تمشي المتدربة على الأرض بخط مستقيم. وفي آخر الخط، تضع القدم بشكل مائل وتلف جسمها باتجاه نقطة البداية.
- الوقوف على قدم واحدة للتوازن، ونترك مساحة للمتدربات لمحاولة الوقوف لوحدهن لمدة 5 ثوان لكل قدم.

25 دقيقة: **تيشو**

- مراجعة حركتي التسلق وحركة الفراشة.
- تقديم حركة الرول الأمامي:

لتنفيذ حركة الرول الأمامي، نتبع نفس خطوات حركة الفراشة. وبعدها نضيف لف الساقين على التيشو (كل ساق على اتجاه من التيشو). وبعدها نقوم بالتسلق للأعلى باستخدام اليدين، وهنا تدخل المتدربة يديها داخل التيشو، وتفلتهم في الهواء. وتبقي الساقين مفتوحتين بالعرض.عند الوصول لهذه الوضعية، تقوم المتدربة بعمل رول أمامي.

20 استراحة

25 دقيقة: **جمباز**

- شبك الدحرجة الأمامية بالدحرجة الخلفية.
- دحرجة أمامية مع الوقوف.
- دحرجة أمامية مع نصف لفة.
- دحرجة أمامية مع نصف لفة لوضعية الدحرجة الخلفية.
- دحرجة امامية مع الخلفية.

25 دقيقة: جغلينغ

كرات.

إحماء اليدين والذراعين مدة قصيرة 3-5 دقائق.

تكملة حركات بكرة واحدة وهي حركات الرمي من تحت القدم يساراً ويميناً، ورمي الكرة من خلف الظهر للجهتين ومن تحت الذراعين، رمي كرة يمين ويسار. رمي الكرة ولف الجسم والتقاطها.

عمل وصلة حركات بكرة واحدة.

ديابلو

تمرين اللف حول الديابلو وجعل الديابلو ثابت بالوسط

تمرين المشي بالديابلو بتركيز والسيطرة عليه.

30 دقيقة، **جلسة الختام**.

- تقييم و نقاش حول السيرك.
- استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (6)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

سير الجلسة:

30 دقيقة، مقدمة الجلسة

- تمرين «سلطة»:

تقف المشاركات في دائرة، يقوم المدرب بتسمية المشاركات بأنواع خضار(خيار، ليمون، بندورة، بقدونس). يمكن أن يضيف أنواع الخضار حسب عدد المشاركات. ثم يسرد المدرب قصة يذكر فيها أسماء الخضار التي وزعها على المشاركات. وعندما يذكر اسم الخضار تقوم المجموعة التي تسمى بنفس الاسم بالنزول قليلا وعندما يذكر كلمة سلطة، على كل المجموعة النزول.

فمثلا يقول المدرب:» ذهبت للسوق لشراء المواد لأعد السلطة، فقمت بشراء بندورة، خيار، ليمون... ويكمل المدرب القصة بالطريقة التي يجدها مناسبة. وعلى المشاركة التي تخطئ بالنزول أن تخرج من اللعبة.

25 دقيقة: **حبل مشدود**

- مراجعة المشي للأمام وتغيير الاتجاه.
- التدرب على التوازن، بوضعية الجلوس على الحبل مع مساعدة وإشراف المدرب.

25 دقيقة: **تيشو**

- مراجعة وتقويم الحركات.
- إضافة حركة ترفيهية للمتدربات وهي حركة الدجاجة المشوية: وتكون بالجلوس فوق العقدة وتسكير التيشو من حول المتدربة وتحريكها بشكل دائري .

20 استراحة

25 دقيقة: **جمباز**

- تقديم تمرين العجلة (الكارتويل).
- مراجعة التمرينات السابقة.
- تطبيق الحركة مع رسم وضعيات اليدين والساقين على الأرض.

25 دقيقة: **جغلينغ**

كرات

البدء بالتدريب على كرتين في البداية، رمي الكرات بشكل عمودي على نفس اليد بمتسويات مختلفة عالي،وسط،منخفض.

رمي الكرتين تقاطع بشكل (اكس)، والبدء من اليد اليمنى ومن ثم اليد اليسرى، وبعد فترة يتم البدء باليد اليسرى ومن ثم اليمنى، واعطاء توقيت للرمي مع العد مثل 1 2 3 4.

ديابلو

استمرار التمرين على السيطرة والتحكم بالديابلو.

تعليم عمل عقدة بالديابلو الهدف منها (لتسريع الديابلو).

عمل عقدة والعد عشر مرات وفك العقدة ويتم الاستمرار هكذا.

تعليم حركة الرمي بالهواء والتقاط الديابلو (يتم الرمي بشكل عمودي وعند التقاط الديابلو، يتم شد الحبل وعمل زاوية بالخيط، والجهة الأعلى للزاوية يتم الالتقاط بها.

30 دقيقة، **جلسة الختام**.

- نقاش لاستكشاف أهداف المتدربات من التدريب.
- استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم

جلسة رقم (7)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

سير الجلسة:

30 دقيقة، مقدمة الجلسة

تجلس المشاركات على شكل دائرة، ويطلب المدرب من المشاركات وصف الحالة الجوية. بمعنى أن تقول كل مشاركة ما حالة الطقس بالنسبة لها؟ وتشرح باختصار ما شعورها؟

«أنا فلانة.. الحالة الجوية لدي اليوم ماطرة. أنا لا أحب المطر وأشعر بالملل في هذا النوع من الأجواء». وتذكر مشاركة أخرى، أنا فلانة.. الحالة الجوية عندي مشمسة، أشعر بطاقة إيجابية واستمتع بجمال فصل الربيع...

25 دقيقة: **حبل مشدود**

- مراجعة الجلوس على الحبل والمشي للأمام مع تغيير الاتجاه.
- تمرين المشي الخلفي (لتحضير المتدربات للمشي على الحبل للخلف): وضع حبل على الأرض بخط مستقيم، وتقف المتدربة على أول الخط. ثم تبدأ المشي للخلف، وتثبت المتدربة أنظارها إلى نقطة بداية الحبل.
- تطبيق التمرين على الحبل المعلق مع مساعدة المدرب.

25 دقيقة: **تيشو**

- مراجعة حركات التسلق.
- إضافة حركة القفل (اللوك): في بداية الحركة نقوم بشرحها وتطبيقها على الأرض لتسهيل فهم الحركة وبعدها نقوم بدمجها مع التسلق .

20 استراحة

25 دقيقة: **جمباز**

- تجميع الدحرجة الأمامة والخلفية والعجلة (الكارتويل).
- دحرجة أمامية مع الوقوف على القدمين.
- دحرجة أمامية مع وضع اليدين في وضعيات العجلة.
- دحرجة أمامية مع العجلة، ومن ثم الجلوس في وضعية الدحرجة الخلفية.
- دحرجة أمامية مع العجلة والدحرجة الخلفية.
- إعطاء فرصة للمتدربات لترتيب الحركات بالشكل الذي يخترنه.

جلسة رقم (7)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ.

25 دقيقة: **جغلينغ**

كرات

تعلم بداية اللعب في 3 كرات: وضع كرتين في يد واحدة، ورمي مرة ومن ثم رمي من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى وبعد ذلك الاستمرار في الرمي بكرتين.

رمي كرتين وبعد رمي الكرة الثانية عمل تك (تخيل الكرة الثالثة)، الأولى باليمين والثانية باليسار وبعدها مع الاستمرار.

ديابلو.

حركة نصف شبكة ورمي الديابلو منها.

ويمكن إضافة حركات أخرى في حال تم إتقان الحركة بسرعة.

30 دقيقة، **جلسة الختام**.

- تقييم المرحلة الأولى من البرنامج: يتم تقسيم المجموعة إلى عدة مجموعات صغيرة. وعلى كل مجموعة كتابة التقييم والتوصيات حول التدريب من عدة عناوين وهي:
- تعليمياً .
- المدربين.
- المتدربين.

يمكن للمدرب الاطلاع على النماذج المرفقة كأمثلة في نهاية الدليل.

- استرخاء، **حلقة الختام** والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (8)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

سير الجلسة:

30 دقيقة، **مقدمة الجلسة**

لعبة تنشيطية «تمرين السارق»:

الهدف من التمرين: يجب على جميع أعضاء الفريق إحضار الأدوات إلى بيتهم أي إلى "الفرشة رقم 1".

القصة:

1. يسرق أحد المدربين (السارق) جميع الأدوات. ويقف على فرشة في آخر القاعة، وجميع الأدوات المسروقة أمامه على الأرض. يغلق السارق عينيه ويبدأ بالعد من واحد إلى عشرة. وقبل أن ينتهي من العد على جميع أعضاء الفريق المتواجدين على الفرشة رقم 1 أن يتقدموا باتجاه السارق الذي يقف على الفرشة رقم 2. وعند الإنتهاء من العد على الجميع أن يتواجدوا على واحدة من الفرشات الصغيرة.

2. فور إنتهاء السارق من العد، على جميع أعضاء الفريق التواجد على واحدة من الفرشات، ويتوجب عليهم في كل مرة أن يسرقوا أداة واحدة من أمام السارق من على الفرشة رقم 2، وأن يعودوا بها إلى بيتهم أي على الفرشة رقم 1.

بإمكانك تحرير أي شخص تم إخراجه من اللعبة، وذلك بإعادة أداة واحدة إلى السارق عندما تكون في المنزل.

وتنتهي اللعبة عند تواجد جميع أعضاء الفريق المتبقي في المنزل مع جميع الأدوات.

50 دقيقة، تخصص أساسي

حبل مشدود:

- مشي للأمام وتغيير الاتجاه على الحبل، ومراجعة المشي للخلف والجلوس على الحبل بمساعدة خفيفة.

تيشو:

- مراجعة التسلق وحركة القفل (اللوك) مع التسلق.
- نضيف على الحركات السابقة، حركة القفل على القدم الأخرى من التسلق. ويكون ذلك بمساعدة وإشراف المدرب.

جمباز:

وقوف على الرأس: مراحل تعليم الحركة

- رسم مثلث متساوي الساقين على الأرض.
- تعليم المتدربات نقطة استناد الرأس، وعلى وجه التحديد نقطة إلتقاء الرأس بالجبهة.
- تمارين اليدين: تكون باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.
- بعد وضع الرأس و اليدين على الأرض بشكل مثلث، ووضع اليدين كما ذكر، تحاول المتدربة رفع القدمين إلى الأعلى، باستخدام ارتكاز الوزن على الأرض من خلال الرأس واليدين.

ملاحظة: على المدرب دعم ومساعدة المتدربات.

- مراجعة الحركات السابقة.

جغلينغ:

كرات:

تكون البداية باللعب في 3 كرات على مستوى عادي، مستوى منخفض، مستوى عال. وتستخدم كلمة مستوى هنا للدلالة على ارتفاع الكرات عند رميها بالهواء: ارتفاع الكرة تحت مستوى النظر أو على مستوى النظّر أو فوق مستوى النظر.

مراجعة حركة من حركات تخصص الكرات.

ديابلو:

نبدأ بمراجعة حركات التحكم والسيطرة على الديابلو والإحماء. ومن ثم نقوم بتطبيق الحركات التي تم تعلمها في برنامج يلا نلعب، والتدرب على الحركة أكثر من مرة.

مراجعة الحركات التالية:

رمي الديابلو والتقاطه.

تطبيق نصف شبكة.

تطبيق حركة السحر للديابلو من تحت القدم.

حركات دائرية.

20 استراحة

50 دقيقة: **تبديل المجموعات**

يتم تبديل المجموعات بإحدى الطرق الموضحة في بداية البرنامج.

30 دقيقة، **جلسة الختام**.

- استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (9)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

سير الجلسة:

30 دقيقة، مقدمة الجلسة

مقدمة الجلسة: تمرين تنشيطي.

الهدف:

على جميع المشاركين أن يقطعوا البحر دون لمس المياه.

قواعد اللعبة:

في البداية، يكون الجميع على الفرشة رقم 1، وعليهم الإنتقال إلى الفرشة رقم 2، دون لمس الأرض "المياه". وذلك عن طريق القفز على الأدوات المتواجدة في القاعة.

إضافات:

بإمكانك أن تصعب المهمة على الفريق المشارك: فشخص منهم لا يستطيع استخدام إلا رجل واحدة، وآخر أعمى، وآخر لا يود قطع الطريق، وشخص يقنعه بذلك، شخص بدون ذراعين ... الخ.

- يبدأ الفريق بوجود الأدوات على الفرشة رقم 1، وبعد قطع المسافة ينبغي عليهم إحضار الأدوات إلى الفرشة رقم 2.

50 دقيقة، تخصص أساسي

حبل مشدود:

- التمرين الأول: الاستلقاء على الأرض، والنوم على البطن ورفع الساقين عن الأرض ورفع اليدين. المنطقة الملامسة للأرض هي منطقة الحوض. وهذه تسمى وضعية الصحن.
- التمرين الثاني: جلب عصا إسفنج دائرية ووضعها على الأرض والنوم عليها على البطن، وبعدها يتم أخذ وضعية الصحن كما في التمرين الأول. .
- تجربة الوضعية على الحبل مع مسك الحبل بمساعدة المدرب.

جلسة رقم (9)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو.

تيشو:
- شرح حركة النجمة: نقوم بعمل تمارين تحضيرية للحركة.
- التمرين الأول: الوقوف على الأرض، ويقوم المتدرب بفتح اليدين للجوانب على مستوى الأكتاف وفتح الساقين بالعرض.
- التمرين الثاني: يمسك المتدرب بكل يد بجزء من التيشو، وتقوم المشاركة بحمل نفسها باستخدام يديها على التيشو، وتفتح الساقين بالعرض. وبعد ذلك، تقف على التيشو فوق العقدة، وتقوم بعمل التمارين مع بعضهم البعض، فتصبح حركة النجمة كاملة.

جمباز:
تمرين الجسر: تعليم حركة الجسر يعتمد على الليونة، وفهم وضعيات اليدين والقدمين.
- يتم تعليم الجسر من الرقود على الظهر ثم الرفع للجسر
- العمل خلال السنة في الإحماءات على ليونة الظهر والأكتاف.
- تمارين تقوية اليدين.

جغلينغ:
كرات:
البداية باللعب بالكرات للإحماء لمدة 5 دقائق. البدء بتعلم حركة جديدة للكرات وهي «الأعمدة»، إذ يتم رمي الكرات بشكل عمودي. يبدأ الطالب ب 3 كرات، اثنتين ف اليد اليمنى وواحدة في اليد اليسرى. يقوم المتدرب برمي كرة من اليد اليمنى وكرة من اليد اليسرى في نفس الوقت بشكل عمودي، وعند الإمساك بالطابتان، يتم رمي الكرة الثالثة بشكل عمودي من الوسط لمرة واحدة. يتم تكرار هذه الحركة، حتى يتم اتقانها.
ديابلو:
5 دقائق: إحماء بالديابلو بالشكل الاعتيادي.
في هذه الجلسة يتم مراجعة الحركات التي تم تعلمها وممارستها في الجلسة السابقة، ثم يتم التدرب على دمج الحركات كلها ومحاولة عملها بشكل جيد ومتقن، ويتم تصحيح الحركات إذا وجد هناك أي أخطاء في عمل هذه الحركات.
20 استراحة
50 دقيقة: تبديل المجموعات
يتم تبديل المجموعات بإحدى الطرق الموضحة في بداية البرنامج.
30 دقيقة، جلسة الختام.
- استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (10)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

سير الجلسة:
30 دقيقة، مقدمة الجلسة
لعبة تنشيطية: لعبة العائلة.
الهدف: الحصول على الأدوات المتشابهة.
قواعد اللعبة:
تقسم المجموعة إلى 4 فرق، وكل فريق يحمل شبرة واحدة وديابلو واحد وفلاور ستيك واحدة وكرة واحدة.
والهدف من هذه اللعبة هو الحصول على عائلة واحدة تضم 4 أدوات متشابهة.
كل فريق لديه أداة من كل نوع، تبدأ اللعبة بمحاولة أحد الفرق سرقة أداة من الفرق الأخرى بهدف تجميع أدوات من نفس النوع. ولكن بشرط سرقة أداة واحدة في كل مرة ودون محاولة الفريق الآخر الدفاع عن الأدوات.
وعند تمكن فريق ما من الحصول على أربع أدوات من نفس النوع، لا يمكن للفرق الأخرى محاولة السرقة من هذا الفريق.

50 دقيقة، تخصص أساسي
حبل مشدود:
- التوازن على البطن مع المساعدة .
- مراجعة الجلوس على الحبل .
تيشو:
- مراجعة حركة النجمة والحركات السابقة. تختار المتدربات الحركات التي يرغبن في مراجعتها والتدرب عليها.

جمباز:
- تمرين التمثال.
- تمارين الوقوع على فرشات الهبوط.
- تمرين 123 عم بوقع.

جغلينغ:
كرات:
الإحماء من خلال اللعب بالكرات لمدة 5 دقائق.
تكملة التدريب على حركة الأعمدة ومحاولة إتقانها بشكل جيد..

ديابلو: الإحماء بالديابلو لمدة 5 دقائق.تعلم حركة جديدة: رمي الديابلو ثم لف الجسم ومحاولة التقاطه. يتم بالبداية التدرب على لف الجسم مع العصا بدون ديابلو، من ثم يتم بالتدريج لف الجسم مع الديابلو. في النهاية يتم التدرب على رمي الديابلو بشكل عمودي لأعلى نقطة، ومن ثم لف الجسم والتقاط الديابلو مرة أخرى.

20 استراحة

50 دقيقة: نقاش حول القيم
- يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات، ويطرح المدرب مثالا على سيناريو للنقاش.
مثلا: يسأل المدرب المشاركات، في حال حصلت على منحة لمدة ثلاث سنوات في دولة أوروبية، ماذا ستكون ردة فعلك؟ هل ستوافقين أم لا؟ مع تفسير. ويدور نقاش في المجموعات لماذا أنتِ مع؟ ولماذا أنتِ ضد.
خلال التمرين، يقوم المدرب بتيسير النقاش وطرح أسئلة استكشافية على المشاركات، وتشجيعهن على المشاركة وإبداء رأيهن في الموضوع. بطريقة غير مباشرة، وعن طريق الأسئلة، على المدرب أن يحاول كسر الصور النمطية غير المنطقية لدى المتدربات.

30 دقيقة، **جلسة الختام**.
- استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (11)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

سير الجلسة:

30 دقيقة، **مقدمة الجلسة**

لعبة تنشيطية: سندوش الفلافل.

الهدف: الهروب من الذئب ومنعه من لمسك وتحرير الآخرين. الذئب: هدفه أن يلمس الجميع.

قواعد اللعبة:

في حال لمسك الذئب تصبح "فلافل". ولكي تتحرر يجب على إثنان من الفريق أن يقفوا إلى جانبك وكأنهم خبز.

وبإمكان المدرب أن يطلب من أكثر من شخصين تحرير "الفلافل". ممكن أن يصبحوا ثلاثة أشخاص: شخصان يقومان بدور الخبز وشخص يقوم بدور البصل.

50 دقيقة، تخصص أساسي

حبل مشدود:

- مراجعة المشي الأمامي والخلفي، وتغيير الاتجاه والجلوس على الحبل والتوازن على البطن بأقل مساعدة ممكنة.

تيشو:

- مراجعة التسلق.
- (حركة السهم): وهي من الوقوف على عقدة التيشو، ثم تقوم المتدربات بترك قدم للخلف، وإبقاء القدم التي على التيشو مستقيمة، وإرجاع الجسم للخلف، مع مد اليدين مستقيمتين.

جمباز:

- الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين.
- تحضيرات جسدية.
- تمارين الدحرجة الخلفية.
- تمارين الرفع في اليدين، للوقوف على اليدين.
- تطبيق الحركة: دحرجة خلفية، اليدين للخلف، دفع اليدين مع عدم ثني مفصل الكوع، والقدمين بشكل مستقيم للأعلى.
- تجربة الحركة والتدرب عليها وتكرارها.

جلسة رقم (11)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ.

جغلينغ:

كرات:

إحماء بالكرات لمدة 5 دقائق.

تعلم حركة جديدة وهي رمي كرة من الخارج لليد الثانية:

احضار كرتين متماثلتين في الشكل، وكرة مختلفة. والبدء باللعب بالثلاث كرات، وعند وصول الكرة المختلفة لليد اليمنى يتم رميها من الخارج لليد اليسرى ونكرر الحركة.

ديابلو:

إحماء بالديابلو لمدة 5 دقائق.

تكملة التدريب على حركة الرمي ولف الجسم، حتى يتم إتقانها.

عمل حركة رمي الديابلو ولف الجسم ومحاولة إتقانها بشكل جيد، مع مراعاة الرمي الصحيح للديابلو، وأيضا لف الجسم بطريقة الصحيحة.

20 استراحة

50 دقيقة: نقاش حول القيم

- يطرح المدرب سؤالاً مرتبطاً بأحداث مجتمعية مرت خلال الفترة الحالية، ويطلب من المشاركات مناقشته. ويكون دور المدرب طرح الأسئلة الاستكشافية وتيسير النقاش.

30 دقيقة، **جلسة الختام**.

- استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (12)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:
30 دقيقة، مقدمة الجلسة

- لعبة المساجين

الهدف:
يجب على المساجين أن يفوزوا: ويتحقق ذلك بتحرير الجميع! أو تفوز الشرطة: ويتحقق ذلك بوضع جميع المساجين في السجن

قواعد اللعبة:
يوجد أناس عاديين وراء الخط الأول، ويوجد مساجين على الطرف الآخر وراء الخط الثاني. وهناك شرطيان (أو أكثر بناءً على عدد المشاركين) موجودين بالوسط.
ولتحرير السجناء، يجب على الأناس العاديين أن يدخلوا السجن ويمسكوا بيد أحد المساجين ويسحبوه إلى الجهة الأخرى. وفي حال تمكنت الشرطة من لمس الشخص قبل وصوله إلى السجن، ينضم إلى فريق السجناء، وإن تم لمسه وهو ممسك بيد السجين، يدخل كلاهما إلى السجن.
لا يمكن للسجناء مغادرة السجن بمفردهم. وفي حال إخراج الشخص قدمه من الخط، لا يمكنه التردد والعودة عن قراره، بل عليه التوجه فوراً باتجاه المساجين.
50 دقيقة، تخصص أساسي
حبل مشدود:
- العمل على دعم المتدربات معنوياً، لخوض تجربة الوقوف على الحبل لوحدهن بشكل مستمر في كل جلسة مع تبديل الأرجل.
- العمل على المشي للأمام وللخلف والتحدث مع الآخرين أثناء المشي.
- مراجعة الحركات السابقة (وضعية الجلوس).

تيشو:
- الكرة الصغيرة: تعليق الأيدي للأعلى على التيشو المفتوحة، ثم رفع الركب باتجاه الصدر بشكل مستمر ل5 ثواني. هذه أول خطوة للتسلق على التيشو، إذا تمكنت المتدربة من حمل جسمها، عندها يمكنها التسلق.

- التسلق العادي:
كيفية معرفة نقطة التسلق للمدرب: مساعدة المشاركة برفع القدم مثنية الركبة لأعلى، ما يمكنها مع رفع التيشو أسفل القدم، لتتمكن من وضع قدمها عليها بقوة لتسهيل عملية الارتفاع في التسلق. ملاحظة: يجب عدم إمساك قدم المتدربة أثناء الصعود.
- النجمة المقلوبة:
يتم عقد التيشو، وبعد ذلك تفتح، وتدخل فيها المتدربة رأسا على عقب مع فتح الأرجل. في حال لم تتمكن المتدربة من تنفيذ الحركة، فمن الممكن أن تساعدها زميلاتها (كل زميلة تمسك بقدم).
- كيفية مد يد العون في هذه التمارين: بدلاً من أن تشعر المشاركات بالملل أثناء انتظار دورهن، نساعدهن في خلق طرق لمد يد العون للأخريات.

جمباز:
- تحضيرات جسدية.
- تمرين فتح الكتف: الوقوف بعيدا عن الحائط في خطوة واحدة، ومحاولة ملامسة اليدين للحائط، والبدء بإنزال اليدين تدريجا للوصول للأرض ومع فتح الخصر.
- الوقوف بشكل مستقيم مع رفع اليدين إلى الأعلى، ومحاولة إنزال اليدين على الأرض لوضعية الجسر (تنفذ الحركة بمساعدة المدرب).
- تطبيق الحركة بمساعدة المدرب.
- تطبيق الحركة باستخدام فرشات الهبوط.

جغلينغ:

الديابلو :
- 5 دقائق للطلاب لمراجعة الحركات السابقة.
- إعطاء حركة "M" : وهي عبارة عن شبك خيطان الديابلو لتكوين حرف "M".
- تكليف الطلاب بإحماء دوران الديابلو بسرعة تمكنهم من عمل حركتين من اختيارهم بناءً على رغبة وإمكانية كل شخص.

جلسة رقم (12)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو.

الكرات :
- إحماء بالكرات.
- استكمال تعلم الحركة من الحصة الماضية: والآن يتم عن طريق اليد اليسرى، عندما تأتي الكرة المختلفة لليد اليسرى يتم رميها من الخارج وهكذا، وبعدها يتم تكرار الحركة.

20 استراحة

50 دقيقة: تبديل المحطات والتخصص بناءً على رغبة كل متدربة.

30 دقيقة، **جلسة الختام**.
- استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (13)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

سير الجلسة:

30 دقيقة، مقدمة الجلسة

حجر، ورقة، مقص.

الهدف: الوصول إلى فريق واحد.

قواعد اللعبة:

ثلاثة أشخاص يمتلكون ثلاث قوى مختلفة مثل لعبة "حجر، ورقة، مقص"

حيث يأكل العملاق الساحر، ويأكل الساحر القزم ، والقزم يأكل العملاق.

عملاق < ساحر < قزم <عملاق

شخص واحد يمثل شخصية واحدة. العملاق:أطول شخص في المجموعة // الساحر: شخص متوسط الطول، ويلبس زي ساحر.

هناك فريقان. كل فريق يختار شخصية ما. عند بداية اللعبة، يواجه الفريقان بعضهما ويعرض الفريق الأول شخصيته. فإن كانت شخصية الفريق الثاني أقوى، ينبغي على الفريق الأول الركض وأن يقطع الخط. فإن تم لمسك قبل أن تقطع الخط، تصبح من ضمن الفريق الآخر.

50 دقيقة، تخصص أساسي

حبل مشدود:

- تجربة الوقوف على قدم دون مساعدة.
- المشي للأمام وللخلف والتحدث مع الأخريات خلال المشي.
- تمرين :تقسيم المجموعة إلى أزواج، ويطلب منهن المدرب تبادل المعلومات حول مكان السكن، الألوان المفضلة، أو قصص يجدها المدرب مناسبة خلال المشي على الحبل.

تيشو:

- الكرة الصغيرة: تعليق الأيدي للأعلى على التيشو المفتوحة، ورفع الركب باتجاه الصدر بشكل مستمر ل 8 ثوانٍ
- التسلق العادي: كيفية معرفة نقطة التسلق للمدرب، مساعدة المشاركة برفع القدم مثنية الركبة لأعلى ما يمكن، مع رفع التيشو أسفل القدم لتتمكن من وضع قدمها عليها بقوة، لتسهيل عملية الارتفاع في التسلق. ملاحظة: يجب عدم إمساك قدم المتدرب أثناء الصعود.
- الكرة الصغيرة: تعقد التيشو وتتسلق المتدربة بوضع قدمها على العقدة، ومن ثم فتح جوانب التيشو والجلوس في أحد الجوانب، ووضع الرجل في الجهة المقابلة مع الاختباء داخلها.
- النجمة الواقفة: الوقوف على العقدة وفتح القدمين.

جمباز:

حركة العجلة (الروندف)

- تحضيرات جسدية.
- تمارين التحمل لليدين.
- تمارين لوضعيات اليدين والساقين على الأرض.
- تمارين لرفع الساقين للأعلى مع ثبات اليدين على الأرض.
- تمارين لف الخصر.
- تطبيق الحركة.

جغلينغ:

تمرين جماعي لمتدربي الكرات والديابلو: تقف المجموعة على شكل دائرة، وتقوم الطالبات برمي أكبر عدد ممكن من الكرات لبعضهن البعض. وتركز المتدربة على رمي واستلام الكرات. بعدها يتم فصل المتدربات حسب تخصصاتهن كرات او ديابلو.

جلسة رقم (13)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ.

كرات:

- إحماء بالكرات لمدة 5 دقائق.
- بعد تجربة رمي الكرة المختلفة من اليمين واليسار، في هذه الجلسة محاولة رمي كرة من الخارج باليد اليمنى باستمرار، وعند الانتهاء يتم العمل على اليد الأخرى كما تم العمل على اليد اليمنى.

ديابلو:

- إحماء بالديابلو لمدة 5 دقائق.
- محاولة دمج 3 حركات مع بعض، وهي حركات «الدائرية» ومن ثم حركة «الرمي والإلتقاط» وحركة «الرمي ولف الجسم والإلتقاط».

20 استراحة

50 دقيقة: محطات متنوعة .

يتواجد المدربون عند كل محطة، وعلى المتدربات اختيار ما يرغبن بتعلمه والذهاب إلى المحطة (يتم تنسيق توزيع المحطات مسبقاً).

30 دقيقة، **جلسة الختام.**

- استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.

جلسة رقم (14)
موضوع الجلسة:
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

سير الجلسة:

30 دقيقة، مقدمة الجلسة

لعبة المدير.

الهدف: على المدير إيجاد كل الفنانين!

قواعد اللعبة:

يرغب فنانو السيرك بالمغادرة إلا أن المدير غير مسرور ويركض خلفهم. فإذا لمس أحدهم، يجب على الفنان أن يؤدي مشهد سيرك بالإيماء (جغلينغ، ترابيز، حبل، ...) وذلك بنفس المكان الذي تم لمسه فيه. ويتوقف عن أداء المشهد فقط إن وقف شخص آخر أمامه وقام بالتصفيق 10 مرات.

ملاحظة: ممكن استخدام هذه اللعبة لتعريف الطالبات على تقنيات السيرك المختلفة. ويمكن مباشرة اللعبة بسؤال: "من منكن يعرف إحدى تقنيات السيرك؟"

ملاحظة :لا تنسوا تغيير المدير.

50 دقيقة، تخصص أساسي

حبل مشدود:

- مراجعة الحركات السابقة.
- وضع خطة لكل مشاركة للعمل على الجانب الجسدي بالتناسب مع الاحتياجات في كل حالة.
- المشي باستخدام العصا: تقوم إحدى المشاركات بالمشي على الحبل، وتستخدم العصا كوسيلة مساعدة واستناد. تمسك المشاركة والمدرب بالعصا ، ويتركها المدرب عند الشعور بقدرة المشاركة على الاستمرار لوحدها .

تيشو:

- الكرة الصغيرة والأرجل المستقيمة.
- مقدمة التسلق الروسي: هذا النوع من التسلق يعد صعباً بعض الشيء، لذلك على المدرب أن يهيئ المتدربات لذلك.
- النجمة برجل واحدة: يتم عقد التيشو وبعد ذلك تفتح وتدخل فيها المتدربة رأسا على عقب مع فتح الأرجل، إحدى الأرجل تكون ملتفة حول التيشو.

جمباز:

- حركة العجلة (الروندف).
- مراجعة التمارين السابقة.
- تطبيق الحركة مع رسم وضعيات اليدين والساقين على الأرض وباستخدام فرشات الهبوط.

جغلينغ:

كرات :

- إحماء بالكرات.
- يتم الاستمرار بالتدريب على الحركة برمي الكرة عدة مرات من اليمين وعدة مرات من اليسار، و لاننسى أن تكون باستمرار ويجب التكرار.
- تمرين : وضع الكرات على الأرض، وعلى كل متدربة العمل على إيجاد الطريقة التقنية وابتكار حركات لجلب الكرات من الأرض بشكل جميل.

ديابلو:

- إحماء بالديابلو.
- تكملة على الجلسة الماضية: دمج 3 حركات جديدة.
- العمل على دمج 6 حركات ويتم دمج التحمية بين كل حركتين.

20 استراحة

50 دقيقة: تبديل المحطات والتخصص بناءً على رغبة المتدرب.

30 دقيقة، جلسة الختام.

- استرخاء، حلقة الختام والاتفاق على اللقاء القادم.
- تقييم المرحلة كاملة، للدخول بمرحلة إنتاج العرض النهائي والعمل على الخطط الشخصية.

جلسة رقم (15، 16، 17)
موضوع الجلسة: مرحلة التحضير للعرض النهائي .
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو.

مدة الجلسة: 3 ساعات.

يعتمد العمل الفني وإنتاج العرض النهائي على طريقة الميسر، التي يتم تحديدها بناءً على المخرجات التدريبية والملاحظات والأفكار التي قد تبلورت خلال الفترة السابقة، وعليه فإننا نعرض هنا طرق متنوعة تساعد الميسر والمدرب على إنتاج العرض، بحيث يمكنه اختيار الطريقة الأكثر ملائمة لطبيعة ومستوى المتدربات. لكن ما يجب التشديد عليه هو واجب المدرب في العمل على أساس ديمقراطي وعادل، يتيح الفرصة لكافة المتدربات لمشاركة آرائهن وتطلعاتهن خلال العرض، ودمج كافة المتدربات وضمان شعورهن بالفخر بما ينتجن، وخاصة اللواتي لم يتمكن من تحقيق مستوى تقني جيد، وإيجاد الطرق والوسائل لدمجهن وإعطائهن المساحة بالمشاركة بالإنتاج.

يمكن أن يواجه المدرب بعض الخصوصيات والتحديات الثقافية المختلفة، التي لا ينسجم معها المشاركة بالعرض أمام الجمهور، وعلى المدرب التعامل مع الموضوع كتحدي بتغيير النظرة الخاطئة للسيرك على أنه لا يخالف الثقافة الشعبية في بعض المناطق من خلال موائمة العرض والأدوار مع الثقافة الفلسطينية بشكل عام. ومن الأمثلة طرق دمج المتدربات اللواتي تمنعهن خصوصياتهن الثقافية من الأداء على المسرح، هو دمجهن بالعمل اللوجستي والإداري والتقني، فيمكن توزيع الأدوار من حيث وضع منسقين للوقت، ترتيب المسرح، تصميم الأزياء، تشغيل الموسيقى، والعديد من الأدوار التي تساهم بإنجاح العمل.

اليوم المفتوح:

في نهاية كل برنامج، نحاول أن نعطي الفرصة للمتدربين والمتدربات بعرض مهاراتهم/ن في السيرك لأهاليهم وأصدقائهم والمجتمع المحلي. ويتم ذلك من خلال فعالية نطلق عليها "اليوم المفتوح". وتهدف الفعالية إلى تعزيز ثقة المشاركين\ات بأنفسهم/ن من خلال الوقوف على خشبة المسرح وعرض ما تعلموه بشكل فردي أو جماعي. في هذه الجلسة، سيتم العمل على تحضير المشاركات في برنامج شغف لتحضير العرض النهائي لليوم المفتوح. علما أن طريقة التخطيط للفعالية، تتم بشكل كامل بالتوافق مع المستهدفات، وهن من يقررن آلية تنفيذ النشاط.

هناك عدة طرق لإنتاج المشاهد، اليكم بعضاً منها :

طريقة 1:

تمرين "ارتجال وبحث حركي":

يقوم المدرب بتحديد نقطة بداية للتمرين ونقطة نهاية للمساحة المتوفرة، على أن تكون المسافة بين النقاط 4 – 6 أمتار.

الخطوة الأولى "العمل الفردي":

يطلب المدرب من المتدربين الانطلاق من نقطة البداية إلى نقطة النهاية عن طريق حركات سيرك (أي ان تكون الحركة طريقة للتنقل بين النقطتين) على سبيل المثال "رول، كارتويل، جسر، فليك، حركة جسدية راقصة".

الخطوة الثانية "العمل الثنائي":

يطلب المدرب من المتدربين الانطلاق من نقطة البداية إلى نقطة النهاية عن طريق حركات بشكل ثنائي. على سبيل المثال: "يقف شخص ويمرر الآخر من فوقه، ثم يحمل الشخص الثاني الشخص الأول، ويقوموا بحركة الرول المزدوج، ثم حركة راقصة بالجسد متشابهة، ثم العمل على تطوير ذلك ".

الخطوة الثالثة : تكرار التمرين بثلاثة إلى أربعة أشخاص .

إضافات:

يمكن للمدرب تطوير التمرين أو مساعدة الأفراد من خلال وضع قواعد مثل:

- لا يسمح لجزء ما من الجسم ملامسة الارض، مثلاً يمنع ملامسة اليدين الأرض.
- عدم استخدام جزء ما من الجسم.
- عدم ملامسة أحد الأفراد الأرض.
- تحديد مستوى ارتفاع الجسم عن الأرض.مثلاً، العمل يجب أن يكون تحت ارتفاع متر عن الأرض أو أقل.
- تحديد مستوى ارتفاع الجسم عن الأرض. مثلاً، لا يجب أن يكون الخصر تحت مستوى متر عن الأرض.

- تجميع النتائج على شكل مشهد كجزء من العرض النهائي.

جلسة رقم (15، 16، 17)
موضوع الجلسة: مرحلة التحضير للعرض النهائي .
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو.

طريقة 2

تمرين :تحويل الألعاب إلى مشاهد":

يعتمد هذا التمرين على مهارات وإبداعات المدرب وطريقة قيادة الجلسة والمتدربين، إذ على المدرب اختيار اللعبة المناسبة لتحويلها إلى مشهد، وتشجيع المتدربين وتوفير المساحة والتوجيهات التي تدعم إبداع المتدربين ومشاركتهم.

مثال: لعبة 1 . 2 . 3 . قف:

- على المتدربين أن يقفوا في صف عند خط البداية الذي حدده المدرب، يقف شخص بالطرف الآخر الذي يشكل خط النهاية.
- على المتدربين الذهاب من خط البداية إلى خط النهاية دون أن ينتبه لهم الشخص الواقف عند خط النهاية. ويكون الشخص الواقف عند خط النهاية مغلق العينين، ويبدأ بالعد 1 2 3 قف، وعندما يقول قف يفتح عينيه، وإن رأى أحد ما يتحرك يطلب منه العودة إلى خط البداية.

تحويل لعبة 1 . 2 . 3 . قف إلى مشهد:

- يطلب من المتدربين استبدال المشي للأمام بحركات سيرك، خلال الذهاب أو العودة. كما أن المساحة مفتوحة للمدرب لتحديد الحركات التي سيقوم بها كل شخص.
- يتم تثبيت المقطوعات الحركية المنتجة .
- تكرار التمرين بعدد اشخاص مختلف.

- إضافات :

يمكن للمدرب تطوير التمرين أو مساعدة الأفراد من خلال وضع قواعد مثل:

- لا يسمح لجزء ما من الجسم ملامسة الأرض. مثلاً، يمنع ملامسة اليدين الأرض.
- عدم استخدام جزء ما من الجسم.
- عدم ملامسة أحد الأفراد الأرض.
- تحديد مستوى ارتفاع الجسم عن الأرض. مثلاً، العمل يجب أن يكون تحت ارتفاع متر عن الأرض أو أقل.
- تحديد مستوى ارتفاع الجسم عن الأرض. مثلاً، لا يجب أن يكون الخصر تحت مستوى متر عن الأرض.
- تجميع النتائج على شكل مشهد كجزء من العرض النهائي.

جلسة رقم (15، 16، 17)
موضوع الجلسة: مرحلة التحضير للعرض النهائي .
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو.

طريقة 3

تمرين "البحث عن الإجابة ":

يطرح المدرب سؤالا ما، وعلى المتدربين الإجابة عن السؤال من خلال مقطوعة حركية أو مشهد فني.

الخطوة الأولى:

- يقوم المدرب بتقسيم المتدربين إلى مجموعات مكونة من 3 – 5 أشخاص.
- يحاول المدرب توزيع المتدربين على المجموعات حسب قدراتهم، مثلاً توزيع المشاركين المبادرين وعدم وجودهم بمجموعة واحدة ، توزيع المستويات الجيدة تقنياً على المجموعات.
- يطرح المدرب السؤال. أسئلة مقترحة:

ماذا نريد ؟

ما دورنا في الحياة؟

ماذا نفعل بأوقات الفراغ؟

- ملاحظة : يجب أن تكون الأسئلة مفتوحة وغير محددة. لكن في حال عدم قدرة الطلاب على الإنتاج فيجب على المدرب تحديد السؤال بشكل مباشر.
- يمكن للمتدربين العمل على إيجاد الموسيقى المناسبة، لكن على المدرب أن يكون جاهزاً لوضع موسيقى في حال عدم توفر الأفكار الموسيقية لدى المتدربين.

الخطوة الثانية:

- يعطي المدرب 15 دقيقة للعمل على الأفكار، مع إفساح المجال ل 5 دقائق إضافية في حال عدم إنتاجهم أو حسب الحاجة.
- على المدرب أن يمر على المجموعات ويدعمها بالأفكار، توجيهات، الخ... ، كي لا نصل إلى موعد النهاية دون إنتاج شيء.

الخطوة الثالثة :

- تجهيز مكان العرض، (الكواليس)، ومكان وجود الجمهور.
- تقوم المجموعات بعرض ما تم العمل عليه، يدون المدرب الأفكار مع المتدربين، ويفضل توثيق فيديو.
- يمكن العمل بشكل أكبر على المشاهد خلال الحصص اللاحقة، من تطوير فني وتقني واستخدامها بالعرض النهائي.

الطريقة 4:

تمرين :تحويل النص إلى مشهد.

يطلب المدرب في حصة سابقة من كل متدرب إحضار نص مكتوب، يمكن أن يكون مقطع من قصة أو يمكن أن يكتب المتدرب النص.

الخطوة الأولى:

- يجمع المدرب النصوص في سلة.
- يقسم المتدربات إلى مجموعات مكونة من 3 – 5 أشخاص.
- يعطي كل مجموعة ورقتين من النصوص من السلة بشكل عشوائي.

الخطوة الثانية:

- على كل مجموعة اختيار أحد النصين لتحويله إلى مشهد خلال 5 دقائق.
- تعمل المتدربات على تحويل النصوص التي اخترنها إلى مشهد ما خلال 15 دقيقة .
- يمكن للمدرب إرشاد المشاركات من خلال إتاحة استخدام أدوات ما، أو بالطريقة التي يراها المدرب مناسبة. على المدرب أن يمر على المجموعات ويدعمها بالأفكار والتوجيهات.

الخطوة الثالثة:

- على المجموعات عرض المشاهد التي أنتجتها، ويمكنهم استخدام الموسيقى كخلفية للمشهد.
- تقييم المشاهد توثيقها وبحث امكانية تطويرها مع المتدربات للعرض النهائي.

جلسة رقم (15، 16، 17)
موضوع الجلسة: مرحلة التحضير للعرض النهائي .
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو.

طريقة 5

تمرين: البحث الجسدي

العمل الفردي «10 دقائق» : يطلب المدرب من المتدربات أن يعملن بشكل منفرد على تطوير حركة ما يختارها المدرب بناءً على مستوى المجموعة في تخصص الجمباز. على سبيل المثال، «الرول الأمامي».

على كل متدربة محاولة إضافة حركة أو عدة حركات أخرى لهذه الحركة. مثلا، البدء برول وإنهاؤه بالوقوف والدوران. أو عمل نصف الرول والنوم على الأرض ثم الدوران من الاستلقاء على الظهر إلى البطن. وهكذا.

5 دقائق: يعرض المتدربين ما تعلموه للمجموعة كلٌ في مكانه، لتوفير الوقت.

العمل الثنائي:

- 10 دقائق: يتم تقسيم المجموعات في أزواج، يتم إعطاؤهن مساحة 10 دقائق لتطوير حركة جسدية ما.

مثال:

تطوير الرول بشكل ثنائي: يمكن للمتدربات أن يقمن بعمل الرول وهن ممسكات بأيدي بعضهن البعض، أو بأن تعمل إحداهن الرول فوق الأخرى ، الخ... .

يمكن فتح المجال للمتدربين لاختيار أي حركة يرونها مناسبة لتطويرها، لكن يجب أن تتضمن شخصين بالنهاية.

5 دقائق: يعرض المتدربين ما تعلموه للمجموعة كلٌ في مكانه، لتوفير الوقت.

العمل الثلاثي أو الجماعي:

10 دقائق: بنفس طريقة العمل الثنائي. لكن يجب على الطلاب إنتاج حركات جسدية تتضمن ثلاثة أفراد أو أكثر. 5 دقائق: يعرض المتدربين ما تعلموه للمجموعة كلٌ في مكانه، لتوفير الوقت.

طريقة 6

تمرين:الحركة الجسدية

—

تمرين:

- يستلقي الجميع على الأرض، ويحاول المدرب خلق جو من التركيز والهدوء والتأمل. مع التاكد من إغلاق باب القاعة والحفاظ على خصوصية التدريب لخلق مساحة راحة وحرية للمتدربات خلال الحركة.

- يبدأ التمرين بتشغيل الموسيقى الهادئة. يطلب المدرب من المشاركات أن يتخيلن بأنهن يكتبن رسالة إلى شخص أو مجموعة أو إلى العالم يوضحن فيها مشاعرهن أو ما يرغبن بقوله.
- يطلب من المتدربات الحركة في القاعة بالمستوى المنخفض (زحف ودون الوقوف).
- يطلب من المتدربات كتابة الرسالة عن طريق الجسد على الأرض، وثم يفتح مجال الحركة ببطىء.
- يمكن للمدرب تطوير التمرين، لتصبح الكتابة بشكل ثنائي أو ثلاثي بين المتدربات.

طريقة 7

تمرين :بحث جسدي

- على المدرب أن يحضر مجموعة من الأوراق الصغيرة ويكتب عليها حركات مثل : رول أمامي، رول خلفي، جسر....
- ويكتب على أوراق أخرى بعض الشروط مثل: يجب أن تلامس اليدين الأرض، يجب أن يكون الظهر على الأرض، يجب استخدام الركبة، يجب استخدام أداة ما .
- تقسيم المتدربات إلى عدة مجموعات مكونة من 3 أشخاص في كل مجموعة.
- يسحب كل فريق 3 – 4 أوراق.
- على كل فريق أن يدمج الحركات الموجودة على الورق.
- تقوم الفرق بعرض ما أنتجت.
- تكرر الفكرة لكن بدون أوراق (تستخدم المتدربات أفكارهن ويضعن مقترحاتهن ويبحثن بالأمر).
- تجميع النتائج على شكل مشهد كجزء من العرض النهائي.

جلسة رقم (15، 16، 17)
موضوع الجلسة: مرحلة التحضير للعرض النهائي .
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو.

طريقة 8

تمرين جماعي: إيقاع

- يطلب من المتدربات البحث بالقاعة أو خارجها أو حتى في سلة المهملات، عن أداة يمكن اعتبارها الآلة الموسيقية لكل شخص (أداة يصدر عنها نوع من الأصوات).
- على الميسر أن يبحث عن أداة لها صوت مرتفع لتكون إيقاع صوتي: 1 . 2 . 3 . 4 . 1 . 2 . 3 . 4 وهكذا.
- يبدأ الميسر بالإيقاع، وتبدأ المشاركات بالدخول إلى الإيقاع تدريجياً كل شخص حسب أداته.
- يحاول الميسر كتم بعض الأصوات ورفعها والتحكم بالوتيرة من خلال الإشارة.
- يفتح المدرب المساحة لمتدربة أخرى لقيادة التمرين.

تمارين فنية إضافية تساعد في الإنتاج وتطور مهارات المتدربات الفنية.

التمرين الأول :

العمل على التركيز :

- تكوين دائرة مع إغلاق العينين:

إغلاق للعيون مع أخذ وضعية على الأرض حسب ما تريد المشاركة، ويجب على المشاركات تكوين دائرة وهن مغمضي الأعين دون الكلام مع بعضهن البعض خلال 5 دقائق. ثم يفتحوا أعينهن عندما يطلب منهن المدرب ذلك.

التمرين الثاني :

- يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات صغيرة حيث تتكون كل مجموعة من 6 مشاركات، ويتم إعطاء أوراق كبيرة للمجموعات. ويجب على المجموعات كتابة كلمة يتناقشون حولها خلال 10 دقائق.

- تبديل المجموعات، ونطلب من المجموعات الجديدة كتابة كلمة كتعليق على الكلمة التي كتبتها المجموعات الأولى، ويكون التبديل بشكل عشوائي.
- الاستمرار في تبديل المجموعات وهكذا حتى يكون هنالك 6 كلمات على كل ورقة.
- إعطاء ربع ساعة لمناقشة الكلمات وعمل ما بين 3 - 6 صور جسدية، لها علاقة بالكلمات الموجودة، ويطلب من الجمهور إعطاء كلمة على الصورة الجسدية التي تم عرضها.

- تجميع النتائج على شكل مشهد كجزء من العرض النهائي.

ملاحظة : الصور الجسدية هي عبارة عن شكل يكونه المتدربون بأجسادهم بوضعية ثابتة.

التمرين الثالث:

تشكيل دائرة وفصل الحواس (دائرة واكس):

- نطلب من المتدربات تشكيل دائرة بشكل منفرد.
- نطلب منهن تشكيل إشارة (X).
- محاولة دمج الدائرة وإشارة الإكس مع بعضهما البعض.
- محاولة عكس الأشكال مثلا الدائرة باليمين والإكس باليسار. ثم عكس الدائرة باليسار والإكس باليمين.

التمرين الرابع:

تمرين التخيل:

نطلب من كل مشاركة أخذ الوضعية التي تريد، ونطلب من المشاركات أن يغمضن أعينهن. ويقوم المدرب بسرد قصة، ونطلب من المشاركات تخيل القصة. مثلا، تتخيل المشاركة نفسها ذاهبة إلى رحلة في الغابات، ويجب عليها التخيل والتمعن بكل التفاصيل. ومن الممكن في بعض الأحيان أن تتفاعل مع التخيلات بالتحرك أو بتغيير الوضعية التي هي فيها .

التمرين الخامس:

تمرين المشي بالمساحة:

- المشي بشكل عشوائي في المكان ومحاولة استكشاف المكان.
- المشي بسرعات مختلفة (سريع – وسط – بطيء)، نطلب من كل مشاركة المشي بسرعة مختلفة عن الأخرى.
- المشي بشكل عشوائي، ويقوم المدرب بتوجيه أوامر مختلفة والمشي بسرعات مختلفة (عادية، بطيء، سريع، قفز، النوم على الأرض).
- المشي بعكس الإشارة: فعندما يقول المدرب سريع على المشاركات المشي بشكل بطيء(سريع، بطيء/ القفز، الاستلقاء على الارض).

-يمكن الإضافة على هذا التمرين: في البداية يتم تحديد موقع الجمهور وموقع المشي بالمساحة. يتم عمل خط يفصل المنطقتين. ثم تشكيل صورة معينة مثل (أصدقاء في رحلة، صورة عرس..) والنظر إلى الجمهور.

جلسة رقم (15، 16، 17)
موضوع الجلسة: مرحلة التحضير للعرض النهائي .
التخصصات: حبل مشدود، تيشو، جمباز، جغلينغ والديابلو.

التمرين السادس:

من تمارين المشي في المساحة:

نطلب من المشاركات المشي في المساحة بشكل عشوائي ثم يقوم شخص ويقول "أنا احب كذا"، وعلى أفراد المجموعة الوقوف إلى جانب الشخص بمسافة تعبر عن حبهم للشيء نفسه. فمثلاً إذا قالت إحدى المتدربات أنا أحب السباحة، فالأشخاص الذين يحبون السباحة كثيرا يقفون بأقرب نقطة من الشخص، والأفراد الذين لا يحبون السباحة يقفون بعيداً عن الشخص.

ويمكن في هذا التمرين ايضاً إضافة:

أثناء المشي بالمساحة، تقوم المشاركات واحدة تلو الأخرى بشكل عشوائي بقول "أنا أحب أن أعمل شي ما"، وعلى باقي المشاركات قول "اوه يااااا" بصوت عالٍ إذا كانوا يتفقون مع حبهم للشيء، أو قول "اووه لاااا" إذا كانوا لا يحبون نفس الشيء.

برنامج شغف

البرنامج :
شغف

الفئة المستهدفة

الأطفال من ذوي الإعاقة الذهنية.

الأدوات اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج

يتم تحديدها بعد دراسة حالات المشاركين ووضع الخطة التدريبية بناءً على الحالات.

مدة البرنامج:

يتم تحديد الفترة الزمنية وفق إمكانيات المشاركين.

عدد المتدربين:

يفضل تواجد مدرب لكل 3 متدربين، مع وجود التواصل مع الأخصائيين الإجتماعيين .

وصف عام للبرنامج

برنامج شغف هو برنامج يستخدم السيرك الاجتماعي للعمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة، بهدف تعزيز إمكانياتهم النفسية والجسدية والعاطفية والاجتماعية. ويختلف التدريب من مجموعة إلى أخرى، باختلاف خصوصية كل متدرب.

البرنامج :
شغف

رؤية البرنامج

تعتبر مدرسة سيرك فلسطين أن البرامج الاجتماعية الخاصة بذوي الإعاقة الذهنية هي واحدة من حقوقهم الطبيعية بالتعلم، في ظل واقع ينظر إلى المعاق كعبء،ووجود شح بالمراكز التعليمية والفنية لهذه الفئة.

نسعى من خلال برنامج شغف لاستخدام السيرك الاجتماعي من أجل تطوير القدرات الشخصية والجسدية والإدراكية للطلاب كما فتح المساحة للتفاعل مع الآخرين بطرق خلاقة ومبدعة، بالإضافة إلى إتاحة الفرصة لهم للتعبير عن ذاتهم وتفريغ طاقاتهم، كون الكبت وعدم التفاعل مع الآخرين بشكل آمن يشكل عائق ويخلق مضاعفات سلبية لهم. ومن جهة أخرى فإننا نسعى لاستخدام السيرك كفن أدائي من أجل تغيير نظرة المجتمع تجاه ذوي الإعاقة الذهنية وتعاطيهم معهم، ونضالهم باستخدام قدراتهم الفنية من أجل المطالبة بحقوقهم الاجتماعية.

يعتمد البرنامج على الجانب الإبداعي للمدربين والميسرين، إذ أن تطوير الأساليب والطرق التعليمية هو عنصر أساسي لتحقيق أهداف البرنامج، وهذا يتطلب بشكل مستمر الملاحظة والخلق وابتكار ما يناسب قدرات كل طالب، فلا يمكن وضع خطة ثابتة، بسبب وجود أنواع متنوعة من الإعاقات ومتفاوتة بالدرجة، وتتم عملية التعلم من خلال الجسد والتفاعل الجسدي لتؤثر على الوعي ولكي تتماشى مع قدراتهم وإمكانياتهم.

إن تطوير المهارات الشخصية والقدرات الفنية لذوي الإعاقة، يسهل عملية دمجهم بالمجتمع. نحاول في برنامج شغف خلق توازن في القدرات ورفع مستوى الإنتاجية والتأثير الإيجابي لهذه الفئة على باقي فئات المجتمع، لنتحدى بهذه الرؤيا مفهوم "عبء ذوي الإعاقة على الأسرة والمجتمع".

الأهداف:

- تطوير مهارات التواصل.
- رفع مستوى الثقة بالنفس.
- تطوير التفاعل مع الآخرين.
- تطوير التحكم بمساحات الأمان الشخصية لكل متدرب، ومعرفة حدود التفاعل مع الآخرين.
- تعزيز المبادرة، الإبداع والابتكار.
- تأهيل المتدربين للاندماج بالمجتمع كأقرانهم.
- الاعتماد على الذات (الاستقلالية).
- استكشاف نقاط القوة و تطويرها.
- ممارسة الحق في التعليم.
- تطوير الشخصيات الفنية.
- حرية الحركة والتعبير.
- تطوير المهارات القيادية.
- تحقيق إنجاز شخصي لكل مشارك.
- إظهار جوانب التميز وإظهار القدرات الشخصية.

منهجية التدريب:

يحتاج مدرب برنامج شغف إلى خبرة كبيرة. وقدرة على ابتكار الحلول للتحديات التي يمكن أن تواجه المشاركين وقدرتهم على التفاعل مع التمارين، ونجاعة هذه التمارين في موائمة ومراعاة احتياجاتهم المختلفة. كما أن العملية التعليمية تعتمد بشكل كبير على التعلم من خلال المشاهدة، وهذا يتطلب من المدرب تطبيق التمارين للمشاركين بطريقة مبسطة توضح لهم ما يجب القيام به. بالإضافة إلى التوجيه الجسدي المباشر للمتدربين أثناء قيامهم بالتمارين، من خلال الإمساك بالمشارك أثناء القيام بالحركة. تعد عملية التعليم في برنامج شغف بطيئة مقارنة بالبرامج الأخرى، إذ يقوم المدرب بالتواصل بشكل مفصل أكثر وبوتيرة أبطأ مع المشاركين، وهذا يتطلب أيضا عدد تمارين وحركات أقل لتعليمها.

البرنامج :
شغف

إرشادات للمدربين للبرنامج

إرشادات المدرب - مقتبسة من وثيقة حماية الطفل.

الحماية فيما يختص بالأطفال ذوي/ذوات الإعاقة:

تسري حقوق الإنسان، والحقوق التالية على الأطفال ذوي الإعاقة كسريانها على باقي الأطفال/ات من غير ذوي/ات الإعاقة، إلا أنه ينبغي أن يكون لديهم خصوصية في التعامل، والتشديد على بعض الأمور، كما يلي:

المبادىء التوجيهية للعمل مع الأطفال ذوي الاعاقة (الاتفاقية الدولية لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة):

- احترام الكرامة والاستقلالية الفردية.
- عدم التمييز.
- الانخراط في المساهمة الفعالة الكاملة في المجتمع، وعدم الإقصاء.
- احترام الاختلافات، وتقبل الأشخاص ذوي الإعاقة كجزء من التنوع البشري.
- تكافؤ وتساوي الفرص.
- إمكانية الوصول إلى الخدمات.
- المساواة على أساس النوع الاجتماعي.
- احترام القدرات المتطورة للأطفال ذوي الإعاقة واحترام حقهم في الحفاظ على هوياتهم.

أمور يجب الانتباه لها مع الأطفال ذوي\ ذوات الإعاقة:

بما أن الطفل/ة هنا لا يستطيع أحياناً إخبارك بأنه يتعرض لإساءة معاملة، فيما يلي بعض الأمور التي يجب الانتباه لها، مع الأخذ بعين الإعتبار أن هذه المؤشرات لا تعني بالضرورة تعرض الطفل/ة للإساءة، و من الممكن أن تحتاج/ي للتحقق أكثر:

- التغيرات المفاجئة وغير المبررة في السلوك.
- علامات قلق عام أو توتر.
- علامات رضوض جديدة أو مجهولة السبب.
- سلوك له طابع جنسي.
- أذى ذاتي.
- سلوك لا أخلاقي.

التدابير الخاصة التي يجب إتخاذها لحماية الأطفال/الطفلات ذوي/ذوات الإعاقة:

- التشديد على عدم التمييز.
- الإصغاء إلى آراء الأطفال/الطفلات ذوي الإعاقة .
- الحرص على تلبية متطلبات التواصل.
- إدخال مسائل الإعاقة وحقوق الأطفال/الطفلات ذوي/ذوات الإعاقة في التدريبات.

لمزيد من المعرفة والإطلاع: نوصي بالإطلاع على دليل المهنيين والمربين للتعامل مع العنف والإساءة تجاه الأطفال والأطفال ذوي الإعاقة الصادر عن مؤسسة قادر للتنمية المجتمعية، كما يمكن التواصل معهم لمناقشة تفصيلية أكبر حول العمل مع الأطفال ذوي الإعاقة.

التواصل مع المتدربين:

بعد جمع بيانات الطلاب خلال النماذج السابقة، يتوقع من المدرب ان يكون على اطلاع على حالات الطلاب وطرق التعامل معهم فمن الممكن ان تكون احدى الحالات تواجه تحديات سمعية او بصرية او استيعابية، لذا يتوجب على المدرب اختيار الطريقة المناسبة التي تتلائم مع كافة الحالات، فيمكن استخدام الاشارة بالايدي او الجسد لتوضيح تمرين ما، او عرض الصور لتمرين أو عن طريق الفيديو، كما يمكن للمدرب ابتكار العديد من الطرق.

جلسات برنامج شغف

بدأت تجربة طاقم مدرسة سيرك فلسطين بالعمل مع ذوي الإعاقة الذهنية منذ العام 2014، بالتعاون مع مدارس سيرك أوروبية مختصة تعمل مع ذوي الإعاقة، فقد توصلنا إلى تصميم نهج تعليمي متغير يعتمد على التقييم ثم بناء البرامج. تعتمد آلية وضع الخطط والبرامج التدريبية لبرنامج شغف على دراسة حالات المتدربين وتقييمها ووضع الخطط بناءً على احتياجات المتدربين وما ينسجم مع قدراتهم الذهنية، وهو بالضرورة بشكل تشاركي مع ذوي الاختصاص من الأخصائيين العاملين مع ذوي الإعاقة في المراكز التعليمية والتأهيلية.

تقييم المتدربين:

إن الشكل المهني للتقييم ووضع الخطط، يجب أن يكون بعيدا عن العواطف وأقرب إلى الواقعية، وعليه يمكن أن يضطر المدرب لاستثناء بعض المتدربين، واختيار فئة معينة ومتقاربة بالأهداف، خلافاً لنهج مدرسة سيرك فلسطين بالتعامل مع طلاب المدارس والفئات الأخرى كونها تستقبل الجميع دون شرط.

التشخيص الطبي:

الحصول على تقرير طبيب مختص حول الحالة يتضمن وصفاً جسدياً، وتاريخ الحالة الصحي، ونصائح الطبيب حول القدرات الجسدية الممكنة للحالة.

لا يمكن لمدربي السيرك تخمين مدى قابلية المتدرب الجسدية وقوة تحمله نظراً لوجود خاصية مختلفة لكل نوع إعاقة، فمثلا، جزء من فئة الأشخاص ذوي الإعاقة «متلازمة داون»، تواجه تحديات الرؤية في المنطقة المشمسة، وأيضا ضعف عضلة القلب، لذا يتوجب على المدرب التواصل مع المختصين، للمساعدة باتخاذ القرار.

ملاحظة : يجب أن تكون التقارير موثقة ومصادق عليها من قبل مصدرها، كما يجب أن تكون من جهة موثوقة.

التقييم الجسدي الأدائي:

ينقسم التقييم الجسدي الأدائي إلى قسمين:

تقييم مشرفي المتدربين بالمراكز الاجتماعية وعائلات الطلاب.

التقييم خلال الحصص التدريبية الأولى.

تقييم السمات الاجتماعية للمتدرب:

تتضمن تقييمات السمات الاجتماعية كآلية التواصل مع المتدرب، وتفاعل المتدرب مع الآخرين كالأصدقاء، والعائلة، والمشرفين والغرباء وأي معلومات حول السمات الشخصية من المصادر التالية :

مشرفي المتدربين بالمراكز الاجتماعية وعائلات الطلاب.

ملاحظة المدربين خلال الحصص التجريبية الأولى.

الحصص التجريبية:

تتراوح الحصص التدريبية التجريبية ما بين 3 – 4 حصص. والتي من خلالها، يتعرف المدربين على المتدربين، **ويقيموا قدراتهم وأثر التمارين عليهم.**

إن كافة المعلومات التي يتم بناء البرنامج على أساسها مدرجة بملف المتدرب التالي، والذي ينجز بشكل تشاركي بين المشرفين والعائلة والمدربين:

نماذج جلسات برنامج شغف بالإضافة إلى بعض التمارين التي يمكن استخدامها:

أمثلة على الجلسات:

مثال : جلسة تدريبية موضوع الجلسة: جلسة المقدمة.
مدة الجلسة: ساعة ونصف.
سير الجلسة: تمرين احماء: نطلب من المتدربين الوقوف في صفين وعمل حركات مثل : - وضعية الضفدع : الجلوس في وضعية الضفدع، القفز للأعلى لالتقاط التفاحة من الشجر. - وضعية الخروف : وضع اليدين والركب على الأرض، للوصول إلى وضع الخروف. - وضعية الحصان: وضع اليدين والقدمين على الأرض بدون وضع الركب، للوصول إلى وضع الحصان. - وضعية الدودة : الجلوس بكامل القدمين على الأرض. - وضعية الجرافة: الوقوف ورفع اليدين عاليا، ومن ثم إنزال اليدين من الأعلى للأسفل على الجسم، للوصول إلى الأرض. - وضعية الخنفساء : الجلوس على الركب، وضم الجسم كاملا على الأرجل، للوصول إلى وضع الخنفساء. <u>المحطة الأولى:</u> - محطة الأهرامات: سوف يتم توضيح وضعية الخروف وخروف فوق خروف. بداية شرح خطوات وضعية الخروف: وضع الركبتين على الأرض واليدين توصف وكأنها «شوكلاتة سايحة» على الأرض، ويجب أن تكون الركبتين تحت الحوض مباشرة، بشكل زاوية قائمة. واليدين تحت الأكتاف مباشرة ومستقيمة. أما الرأس فيجب أن يكون مرفوعاً للأمام .

مثال : جلسة تدريبية
موضوع الجلسة: جلسة المقدمة.

الخروف فوق خروف: تطبيق حركة الخروف، ثم نضيف عليها وقوف خروف آخر فوق الخروف الأول.
يصعد الخروف الثاني فوق الخروف الأول، من خلال وضع يديه على أكتاف الخروف الاول، ثم يضع الركبتين فوق حوض الخروف الأول (ليس على الظهر أو العمود الفقري)، ويقوم برفع رأسه للأمام.
يجب على المدرب تقديم المساعدة للمتدربين بشكل يقظ وآمن.

المحطة الثانية:
محطة رولا بولا:

- التمرين الأول : نضع الإسطوانة الدائرية على الأرض. ونطلب من كل متدرب أن يقف عليها بكلتا قدميه لمدة 10 ثوان بمساعدة المدرب.
- التمرين الثاني : يتم استخدام عصا كعكازة، يمسكها المتدربين أثناء وقوفهم على الإسطوانة الدائرية بقدم واحدة. إذ يركز المتدرب نفسه على العصا للحفاظ على توازنه.

- التمرين الثالث: يتم وضع إسطوانتين بشكل عمودي، ووضع القطعة الخشبية الخاصة بالرولابولا عليهما بالعرض. ثم نطلب من المتدربين أن يقفوا على القاعدة الخشبية، ويحافظوا على التوازن لمدة 10 ثوانٍ مع مساعدة المدرب. وبعدها تجربة التمرين مرة أخرى بمساعدة قليلة جدا من المدرب .

- التمرين الرابع: وضع خمس إسطوانات على الأرض وبينهم مسافة 20 سم، ثم نجلب عكازتين للمتدرب، ونطلب منه المشي على المواسير دون أن يلمس الأرض حتى النهاية بمساعدة العكازتين. على المدرب تقديم المساعدة للمتدربين.

جزء الختام :
- يجلس المتدربين بشكل دائري من أجل تقييم الجلسة.

إرشادات للمدربين:
يمكن أن يواجه المدرب حالات مختلفة من عدم الارتياح أو تقبل التمارين من قبل المشاركين، وعليه بشكل دائم وضع الخطط البديلة وإبداء الجاهزية لتطوير وتغيير التمرين.
كما أنه من المهم أن يقوم المدرب بدراسة الحالة الجسدية والنفسية للمتدربين قبل البدء بالتدريبات. فعلى سبيل المثال، إذا كان لدى أحد المتدربين "متلازمة داون"، فقد يواجه تحديا بالرؤية تحت أشعة الشمس، لذلك يفضل التواصل الدائم مع المختصين ومشاركتهم البرامج والخطط التدريبية ودراسة مدى تقبلهم وقدرتهم على القيام بها.

مثال : جلسة تدريبية

موضوع الجلسة: كسر الخوف.

من خلال التدريبات والجلسات الأولى يمكن أن تلاحظ مشاعر الخوف لدى المتدربين، كونهم غير معتادين على القيام بأي عمل دون مرشد سواء من العائلة أو المدرسة.
يعتمد أمان الافراد على وعيهم وقدرتهم على تخمين الخطر، ويمكننا تعزيز وعي المتدربين على الخطر من خلال التمارين في هذه الجلسة.

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير الجلسة:

الترحيب بالمتدربين:

التمرين الأول :تمارين كسر الخوف.

- وضع مجسمات مختلفة، كالفرشات والمقاعد أو أي أجسام أخرى ثابتة يمكن الوقوف عليها أو المرور من خلالها أو تحتها.
- استخدام الموسيقى من أجل خلق جو من الحماس والطاقة.
- توضيح نقطة البداية والنهاية للمسار الذي يسلكه المتدربون، وترتيب المجسمات حسب هذا المسار.
- اختيار طرق استخدام الأدوات بشكل ينمي العضلات لدى المتدربين.
- يقوم المشاركون بالدوران على المجسمات مع تشغيل الموسيقى لمدة 20 دقيقة. ويتم وضع أحد المجسمات بشكل مرتفع يوحي بالخطورة، لكن بشرط وجود كافة قواعد الأمان ووجود قدرة للمدربين على دعم المتدربين للصعود على المجسم. ثم يبدأ المتدربون بالتسلق، للأعلى ومحاولة الوقوف على قمة المجسم. ثم نضع مجسماً أعلى من الذي سبقه، ونقوم بتشجيع الطلاب على تسلق المجسم والصعود للأعلى.
- بعد انتهاء التمرين يتعاون المتدربين والمدربين على ترتيب القاعة.

جزء الختام :

- تمارين استرخاء.
- شكر المتدربين على ما قاموا به.

مثال : جلسة تدريبية

مدة الجلسة: ساعة ونصف.

سير **الجلسة**:

الإحماء:

الوقوف في صفين وعمل الحركات:

- وضعية الضفدع: الجلوس في وضعية الضفدع والقفز للأعلى لالتقاط التفاحة من الشجرة.
- وضعية الحصان: وضع اليدين على الأرض بدون وضع الركب، للوصول إلى وضعية الحصان.
- وضعية الدودة: جلوس كامل على القدمين على الأرض.
- وضعية الخروف: وضع اليدين والركب على الأرض، للوصول إلى وضعية الخروف.
- وضعية الجرافة: الوقوف ورفع اليدين عاليا، ومن ثم إنزال اليدين من الأعلى للأسفل على الجسم، للوصول إلى الأرض.
- وضعية الخنفساء: الجلوس على الركب وضم الجسم كاملا على الأرجل، للوصول إلى وضعية الخنفساء.

جمباز:

سوف يتم ربط الحركات التي تم إعطاؤها أثناء الإحماء وعمل حركات متواصلة.

- البداية من وضعية الجرافة، ومن ثم التحول إلى وضعية الحصان.
- ثم نضيف حركة جديدة وهي وضعية «العقرب»: يتم فيها رفع القدم اليمنى وعمل التحية بها، ومن ثم وضعها على الجهة اليسرى، ومن ثم رفع اليد اليمنى وعمل تحية بها، ووضعها على الجهة اليسرى للوصول لوضعية الطاولة، وهي الوضعية التي تكون فيها اليدين والقدمين على الأرض بالطريقة العكسية. ومن ثم استكمال وضع القدم اليسرى على الجهة اليمنى ومن ثم تتبعها اليد اليسرى ووضعها للجهة اليمنى وذلك للرجوع إلى وضعية الحصان وهكذا.
- ثم من وضعية الجرافة وبعد وضع اليدين على الارض يتم التحول الى وضعية الحصان ومن ثم احضار القدمين بجانب اليدين وعمل وضعية الضفدع
- ثم من وضعية الخنفساء يتم لف الجسم كاملاً على الارض ليكون على الظهر ويتم تحريك اليدين والقدمين بشكل عشوائي ومن ثم الرجوع الى وضع الخنفساء

رولا بولا

- يتم إحضار القطعة الأسطوانية ومحاولة الوقوف عليها والتوازن، ومن الممكن في البداية استخدام العصا كأداة مساندة لتسهيل التوازن.
- تجربة الوقوف والتوازن على قدم واحدة على الأسطوانة.
- وضع أكثر من أسطوانة بشكل متتالي، ومحاولة المشي عليهم والتوازن، ويمكن استخدام العصا في البداية كأداة مساندة. ومن الممكن تشبيه ذلك بالعجوز الذي يتكئ على العصا.
- **محاولة المشي على الأسطوانات بدون عصا.**

جزء الختام :

- في نهاية الجلسة يتم جمع المتدربين والجلوس في دائرة والسؤال عن رأيهم بالجلسة.

بعض التمارين التي يمكن استخدامها:

اسم التمرين: الحفاظ على البالون.

أهداف التمرين :
- عمل جماعي.
- إحماء الطلاب.

المعدات اللازمة :
- بالونات.
- موسيقى.

المرحلة الأولى : إعطاء كل طالب بالون ومحاولة كل طالب نفخ البالون.
المرحلة الثانية : المشي بالمساحة مع مسك البالونات.
المرحلة الثالثة :عند تشغيل الموسيقى، رمي البالونات بالهواء، ومحاولة الطلاب الحفاظ على البالونات من السقوط.
ملاحظات وتوصيات :
1- تجربة التمرين أمام الطلاب.
2- يجب على المدرب التوضيح والشرح للطلاب :-
- ايبدأ رمي البالونات عند تشغيل الموسيقى.
- الإمساك بالبالونات عند توقف الموسيقى.

اسم التمرين: توصيل البالونات من جهة إلى أخرى.

أهداف التمرين :
- العمل الجماعي.
- تمارين إحماء.

المعدات اللازمة :
- بالونات.
- فرشات.

المرحلة الأولى : إعطاء الطلاب بالونات.
المرحلة الثانية : وقوف الطلاب على شكل خط. ومحاولة الطلاب توصيل البالونات للجهة الأخرى مع بعضهم ومن ثم العودة.
المرحلة الثالثة : إحضار فرشات ووضعها في منتصف القاعة، وتخيل الفرشات على أنها نهر.
المرحلة الرابعة :وقوف الطلاب على شكل خط، ومحاولة الطلاب عبور النهر والذهاب إلى الجهة الأخرى عن طريق امساك البالونات **ومحاولة القفز** عن الفرشات حتى الوصول إلى الجهة الأخرى ومن ثم العودة.

ملاحظات وتوصيات :
1- تجربة التمرين أمام الطلاب.
2- إشراك جميع الطلاب.
3- المحافظة على وجود الطلاب على نفس الخط، والوصول مع بعضهم.

اسم التمرين: توصيل البالونات بالقدمين.

أهداف التمرين:
- المحافظة على البالون.
- تمارين إحماء.
- تعاون و تحدي إيجابي.

المعدات اللازمة :
- بالونات.
- مساحة آمنة للطلاب.

المرحلة الأولى : تقسيم الطلاب إلى مجموعتين أو أكثر حسب العدد.
المرحلة الثانية : خروج أول طالب من كل مجموعة، والوصول إلى الجهة الأخرى ومن ثم العودة بطريقة القفز. أول مرة بدون بالونات ومحاولة الوصول في نفس الوقت
المرحلة الثالثة :إعطاء كل طالب بالون، ووضع البالون بين القدمين لكل الطلاب. ومن ثم يتم عمل التمرين مرة أخرى كما في المرحلة الثانية.
ملاحظات وتوصيات :
1- تجربة التمرين أمام الطلاب.
2- التأكد من وصول الطلاب في نفس الوقت، وتشجيعهم على التعاون ومساعدة بعضهم البعض.
3- البدء في نفس الوقت والانتهاء في نفس الوقت.

اسم التمرين: قطار البالون.

أهداف التمرين:
- عمل جماعي.
- تعارف.
- تعاون.
- إحماء.
- ترفيه.

المعدات اللازمة :
- بالونات.
- مساحة آمنة للطلاب.

المرحلة الأولى : وقوف الطلاب على شكل قطار والقدمين متباعدتين.
المرحلة الثانية : إعطاء الطالب الأول بالون، وتوصيل البالون لآخر طالب، من خلال تمريره من تحت القدمين يجب (ثني الجذع وإعطاء البالون من بين القدمين).
المرحلة الثالثة :عند رجوع البالون إلى الطالب الأخير، على الطالب الذي بحوزته البالون النداء على اسم الطالب الذي يقف أمامه ومن ثم إعطائه البالون، وهكذا حتى تصل إلى الطالب الأول.

ملاحظات وتوصيات:
1-تجربة التمرين أمام الطلاب.
2- عند توصيل البالون من الطالب الأول إلى الأخير، يجب أن يتم تمريره من بين القدمين.
3- عند توصيل البالون من الطالب الأخير إلى الأول، يجب مناداة الاسم وإعطاء البالون للطالب.
4- وقوف الطلاب على شكل قطار مع تباعد القدمين عن بعضهما.

اسم التمرين: التقاط البالون.

أهداف التمرين:
- التقدير للمسافات والسرعة.
- العمل على قوة رد الفعل عند الانطلاق.
- تركيز.
- توافق بين الوقوف والتقاط البالون.
- إحماء.
- ترفيه.

المعدات اللازمة:
- بالونات.
- مساحة آمنة.

المرحلة الأولى: تقسيم الطلاب إلى مجموعتين أو ثلاثة، ووقوف المجموعات على شكل قطار.
المرحلة الثانية: تحديد كلمة مثل تفاحة، لترمز إلى الانطلاق. وعند قول تفاحة، يجب على الطالب الانطلاق والوصول للمس يد المدرب ومن ثم العودة.
المرحلة الثالثة: إحضار بالونات حسب عدد المجموعات(بالون لكل مجموعة). رمي البالون بالهواء وقول تفاحة، ويجب على الطلاب الانطلاق ومحاولة الوصول والتقاط البالون قبل وقوعه على الأرض.
المرحلة الرابعة: في هذه المرحلة بدون قول تفاحة أو انطلق، عند رمي البالون يجب على الطلاب الانطلاق ومحاولة التقاط البالون.

ملاحظات وتوصيات:
1- تجربة التمرين أمام الطلاب.
2- التمرين ليس تحدي ولا يركز على الفوز والخسارة، بل يجب التركيز على قدرة الطالب تحديد المسافات وردة الفعل عند الانطلاق.

اسم التمرين: فرقعة البالونات.

أهداف التمرين:
- ترفيهي.
- إحماء جسدي وحركة.
- التعاون والمحافظة على النظافة.

المعدات اللازمة:
- بالونات.
- شبر أو خيطان.

المرحلة الأولى: إعطاء كل طالب بالونين وشبرتين. ومساعدة الطلاب على ربط البالونات بالقدمين
المرحلة الثانية: توزيع الطلاب بالمساحة وشرح التمرين. يحاول كل طالب المحافظة على البالونات الخاصة به وفي نفس الوقت محاولة فرقعة بالونات الآخرين.

ملاحظات وتوصيات:
1- تجربة التمرين أمام الطلاب.
2- أن تكون المساحة آمنة.
3- بعد الانتهاء من التمرين، من المهم أن يقوم الطلاب بجمع البالونات كلها وأخذها إلى سلة المهملات.

اسم التمرين: تمرين الخروف.

أهداف التمرين:
- تجهيز الطلاب لحركات جمباز وجمباز مزدوج.
- تحضير جسدي.
- وعي جسدي.

المعدات اللازمة: فرشات.

المرحلة الأولى: تعلم كيفية الوصول إلى وضعية الخروف من الوقوف. يتم التكرار أكثر من مرة في كل حصة
المرحلة الثانية : عندما يكون الطالب قادراً على تطبيق الوضعية من الوقوف، نبدأ في تصحيح وضعية اليدين على أن تكون تحت الكتف. وتصحيح وضعيات الأرجل، على أن تكون زاوية 90 مع الخصر. وتصحيح وضعية الرأس، على أن يكون بشكل مستقيم مع الظهر أثناء الوضعية.
ال**مرحلة الثالثة** :عند القدرة على تطبيق الوضعية بالشكل والأمان المطلوب، نحاول تطبيق ما يلي:-
- خروفين فوق بعض أو أكثر.
- خروف تحت، وشخص آخر فوق الخروف بوضعية الخروف.

ملاحظات وتوصيات :
- يجب تعليم الطلاب بالكلام والتطبيق أمامهم.
- استخدام مصطلاحات معروفة لدى الطلاب لتصحيح الوضعيات ، مثل شوكولاتة سايحة.
- يجب أن نكون على وعي تام في كيفية حماية الطالب عندما نصل للمرحلة الثالثة.
- يجب أن نكون على وعي بطريقة ومكان الامساك بالطالب عندما يكون بحاجة إلى الحماية.

اسم التمرين: الحصان.

أهداف التمرين:
- القدرة على التحكم في الجسم.
- زيادة قوة اليدين والقدمين.
- وعي جسدي.

المعدات اللازمة: فرشات.

المرحلة الأولى : نبدأ من وضعية الخروف. ويتم تدريب الطلاب على وضعيات الكفين والقدمين على أن يتم دائما تذكيرهم (شوكولاته سايحة لوضعية الكفين)
المرحلة الثانية «الوصول إلى وضعية الحصان»: من وضعية الخروف، ومع ثبات الكفين والقدمين نبدأ بنفخ الطالب (على الطالب أن يتخيل بأنه بالون). ونستمر في هذه التمرين بشكل دوري في كل حصة، للتمكن من فهم وتطبيق التمرين.
المرحلة الثالثة :عندما يتم تطبيق التمرين بالشكل الصحيح نعطي الطلاب تحديات أكثر، مثل:
- حصان على يد واحدة.
- حصان على يد واحدة وقدم واحدة.

بعد التطبيق والممارسة، نستطيع أن نشبك الخروف مع الحصان ليصبحوا حركة واحدة، تبدأ من الوقوف وتنتهي في الوقوف.

ملاحظات وتوصيات :
- يجب علينا أن نكون حذرين في كيفية إعطاء الملاحظات. يجب أن تكون بسيطة ومفهومة للمدرب والطالب.
- مساعدة الطلاب أثناء وضعية الحصان، دائما تكون من الخصر، مع وقوف المدرب بجانب الطالب.

اسم التمرين: تمرين النحلة والدكتور.

أهداف التمرين:
- ترفيهي.
-إحماء الجسم.
- بناء الثقة مع المدرب.

المعدات اللازمة: مساحة وفرشات.

المرحلة الأولى: شرح التمرين للطلاب بشكل مبسط (نبدأ بشرح النحلة: ما هي؟ وما هو صوتها؟ وكيف تلدغ؟). ثم نختار نحلة واحدة أو اثنتين من بين الطلاب، على أن نعطي جميع الطلاب دور النحلة في نهاية التمرين.
نشرح: إذا تم لدغ أي شخص من قبل النحلة، نتوجه إلى الدكتور لمعالجتنا.

المرحلة الثانية :
من هو الدكتور وماذا يفعل:
يقوم المدرب بدور الدكتور. ويعطي الطالب الملدوغ تمارين إحماء تساعد على الشفاء من اللدغة. وبعدها يرجع الطلاب للعب مرة أخرى.
نطبق اللعبة لأكثر من مرة وبشكل دوري على عدة جلسات، ليستطيع الطالب فهم وتطبيق اللعبة والإحماء بشكل جيد.

ملاحظات وتوصيات :
- يختار المدرب تمارين الإحماء الخاصة بلعبة النحلة.
- يجب أن يكون هناك على الأقل ثلاثة مدربين أثناء التمرين: أحدهم للقيام بدور الدكتور، و الثاني للحفاظ على سلامة الطلاب من أي ضرر أو حادث، والثالث يقوم باللعب مع الطلاب.

اسم التمرين: إرشاد إلى الغرض.

أهداف التمرين :
- تركيز.
- عمل جماعي.
- اتصال وتواصل.
- إحماء جسدي.
- بناء الثقة.

المعدات اللازمة :
- كرة جغلينج.
- شبرة أو شريطة.
- مساحة آمنة للطلاب.

المرحلة الأولى: إحضار الطلاب إلى أول القاعة، وأخذ وضعية الجلوس للكل. ونختار طالب منهم لأخذ وضعية مثل الخروف أو الضفدع ....الخ.
المرحلة الثانية: نقوم برمي الكرة إلى آخر القاعة ونقول للطالب: أغلق عينيك ويجب عليك أخذ وضعية المشي إلى نهاية القاعة .
المرحلة الثالثة: تبدأ المجموعة بإرشاد الطالب/ة عن طريق الصوت (امشي للأمام /إلى اليسار /إلى اليمين) إلى حين وصوله إلى مكان الكرة والإمساك بها.
المرحلة الرابعة: يجب على الطالب أن يرجع إلى المجموعة عن طريق الصوت بنفس طريقة ذهابه.

ملاحظات وتوصيات:
- عند شعور الطلاب بالأمان والثقة، نطلب منهم إغلاق أعينهم.
- على المدرب أن يكون بجانب الطالب/ة.

اسم التمرين: القفز في الحلقات.

أهداف التمرين:
- تركيز.
- عمل جماعي.
- لياقة بدنية.

المعدات اللازمة: حلقات ومساحة آمنة للطلاب.

المرحلة الأولى: نقوم بتقسيم الطلاب على شكل أزواج. وإيقافهم بخط بجانب بعضهم، ليشكلوا خطين خلف بعضهما. ويقوم الطلاب في الخط الأول بالإمساك بأيدي بعضهم البعض .
المرحلة الثانية: نقوم بوضع الحلقات أمام كل طالب/ ة. (5) حلقات بخط مستقيم وبينهم مسافة لا تقل عن (20) سم.
الم**رحلة الثالثة:** يعطي المدرب إشارة البدء. يقوم الطلاب بالقفز إلى الحلقة الأولى كلهم بنفس الوقت، ومن ثم إلى الحلقة الثانية ....الخ .
ال**مرحلة الرابعة:** عندما تصل المجموعة الأولى إلى النهاية، تبدأ المجموعة الثانية بالقفز داخل الحلقات للوصول إلى المجموعة الأولى .

ملاحظات وتوصيات:
- تكرار التمرين مرتين بناءً على قدرات الطلاب بعد تجربة هذا التمرين (تجربته بدون مسك اليدين) .
- يقوم المدرب بإعطاء الإشارة للطلاب بعد كل قفزة.

القسم الثالث

التقويم والتقييم

التقويم:

مفهوم التقويم :

هناك مصطلحان في اللغة وهما التقييم والتقويم، فالتقييم هو: تحديد القيمة والقدر. أما الكلمة الثانية وهي التقويم ففيها هذا المعنى بالإضافة إلى معاني التعديل والتحسين والتطوير. وفى إطار هذا المفهوم تصبح وظيفة المؤسسة التعليمية ليست مقتصرة على الحكم على المتعلم بالنجاح أو الفشل من خلال نظام الامتحانات التقليدي بل إن مهمة المعلم ودوره تشبه إلى حد كبير مهمة الطبيب، إذ لا تقتصر العملية على مجرد قراءة ميزان الحرارة أو مقياس ضغط الدم وإنما يتجاوز ذلك التشخيص إلى العلاج. لذا يمكن القول بأن التقييم هو مجرد إصدار أحكام أما التقويم فيتضمن إصدار الأحكام مقترنة بخطط تعديل المسار وتصويب الاتجاه في ضوء ما تسفر عنه البيانات من معلومات.

ويمكننا تعريف التقويم بأنه عملية تخطيط للحصول على معلومات أو بيانات أو حقائق عن موضوع معين (التعلم مثلاً) بطريقة علمية لإصدار حكم عليه بغرض التوصل إلى تقديرات كمية وأدلة كيفية تسهم في اتخاذ أو اختيار القرارات الأفضل للتطوير والتحسين.

بعض الأسس والمبادئ العملية للتقويم :

- إنها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها .
- لا تقويم بدون معلومات أو بيانات أو حقائق .
- هى عملية مخططة وليست عملية عشوائية .
- لا بد من تحديد قيمة للشيء في ضوء معايير .
- إنها عملية سيتم من خلالها إصدار حكم على شيء ما .
- وسيلة إلى التطوير وتحسين الأداء .
- عملية مستمرة طوال العام الدراسى .
- تتوقف النتائج على جودة ودقة الأدوات المستخدمة .
- يتناول كافة الأنشطة التي يزاولها المتعلم في المدرسة .
- الشمولية لجوانب النمو المختلفة للمتعلم .

ويمكن تلخيص أسس التقويم في التالي:

- أن يكون التقويم شاملاً لكل الجوانب العملية التعليمية: (المتعلم، من يقوم بعملية التقويم، الأدوات والوسائل كالاختبارات بأنواعها) .
- أن يكون التقويم مستمراً.
- أن يكون التقويم موضوعياً.

- أن يتم ربط التقويم بالأهداف.

أهداف التقويم:

يهدف التقويم التربوي إلى تحقيق أهداف متعددة ووظائف عامة في توجيه العملية التعليمية وتحديد مدى نجاحها، ويمكن إيجاز أهداف التقويم فيما يلي:

- الهدف المنشود ومواجهة التحديات المستقبلية.
- مدى نجاح المعلم في عمله وطرق التدريس.
- تشخيص ما يواجه المعلم والمتعلم من صعوبات.
- توجيه الطلاب إلى نواحي التقدم التي أحرزوها.
- الحكم على طرق التدريس المتبعة.
- تزويد الطلاب بمعلومات عن مستويات تحصيلهم.
- معرفة فهم التلميذ لما درسه من حقائق ومعلومات، ومدى قدرته على استخدام مصادر المعلومات المختلفة.
- معرفة مدى نمو قدرة التلميذ على التفكير المستنير المستقل الناقد الفاحص في حدود سنه.
- المساعدة على الكشف عن حاجات التلاميذ وميولهم وقدراتهم واستعداداتهم التي نراعيها في نشاطهم وفي جوانب المنهج المدرسي المختلفة .
- مساعدة المعلم على الوقوف على مدى نجاحه في تعليم تلاميذه وتربيتهم أو مدى نجاحه مع التلاميذ في الوصول إلى الأهداف التربوية المنشودة.
- تزويد التلاميذ بالتغذية الراجعة.
- الحصول على معلومات و بيانات لمتابعة التلاميذ.

وأخيراً فإن الهدف الأساسي من التقويم هو: التحسين والتطوير.

أهمية التقويم :

هناك عدة نقاط تبرز من خلالها أهمية التقويم، وخطورة الأدوار التي يلعبها في المجال التربوي ويمكن إجمالها في الآتي :

- ترجع أهمية التقويم إلى أنه قد أصبح جزءاً أساسياً من كل منهج، أو برنامج تربوي من أجل معرفة قيمة، أو جدوى هذا المنهج . أو ذلك البرنامج للمساعدة في اتخاذ قرار بشأنه سواء كان ذلك القرار يقضي بإلغائه أو الاستمرار فيه وتطويره. بما أن جهود العلماء والخبراء لا تتوقف في ميدان التطوير التربوي فإن التقويم التربوي يمثل حلقة هامة وأساسية يعتمدون عليها في هذا التطوير .
- عرض نتائج التقويم على الشخص المقوم، وليكن التلميذ مثلا يمثل له حافزا يجعله يدرك موقعه من تقدمه هو ذاته ومن ثم تقدمه بالنسبة لزملائه، وقد يدفعه هذا نحو تحسين أدائه ويعزز أدائه الجيد.

يؤدي التقويم للمجتمع خدمات جليلة، حيث يتم بواسطته تغيير المسار، وتصحيح العيوب، ويقلل من النفقات ويوفر الوقت، والجهد المهدورين.

أنواع التقويم في تحسين عملية التعليم:

ويصنف التقويم إلى أربعة أنواع :

التقويم القبلي .

التقويم البنائي أو التكويني .

التقويم التشخيصي .

التقويم الختامي أو النهائي . (الطهمازي، 2011)

تستخدم مدرسة سيرك فلسطين أنواع مختلفة للتقويم بناءً على طبيعة كل برنامج، وإليكم بعض النماذج المعتمدة بنظام المدرسة التعليمي والتي من خلالها يمكنكم اختيار الطريقة المناسبة واستخدامها على أساس الأهداف المواكبة للتدريبات. صور (1،2،3) من نماذج التقويم في مدرسة سيرك فلسطين لبرنامج يلا نلعب :

الصورة رقم (1)

الصورة رقم (2)

الصورة رقم (3)

التقويم في برامج قمر وشمس :

يعتمد التقويم في برامج قمر وشمس على الخطط الشخصية للطالب. إذ يضع كل طالب خطته الشخصية بالتعاون مع المدرب كما بالارشادات والنموذج

بالصورة رقم (4)

ويتم التقويم اكثر من مرة خلال السنة لمتابعة المستوى بناءً على المعايير الموجودة بالنموذج صورة رقم (5)

ويتم تدوينها ومتابعتها عن طريق النموذج في الصورة رقم (6).

ملاحظة هامة:

يمكن استخدام طريقة وضع الخطط وتقييمها مع كافة البرامج إن لزم الأمر.

لا يتم مشاركة نتائج التقويم مع الطلاب على شكل شهادات لعدم خلق جو من التنافس، كما يمكن إبقاء الخيار مفتوح للطالب لتطوير مهاراته، وعدم الحكم على قدرات الطالب بشكل نهائي.

أما بالنسبة لتقويم (مدى تحقيق الأهداف والقيم المعرفة ببناء المجموعة)، فإن مدرسة سيرك فلسطين تعتمد على ملاحظة السلوك خلال التمارين وتدوينها بطريقة يمكن قياسها من خلال الاسئلة القبلية والبعدية. في النموذج صورة رقم (7).

صورة رقم (7).

أسئلة قبلية وبعدية يجيب عليها المدرب كما بالإرشادات بالصورة رقم (8)

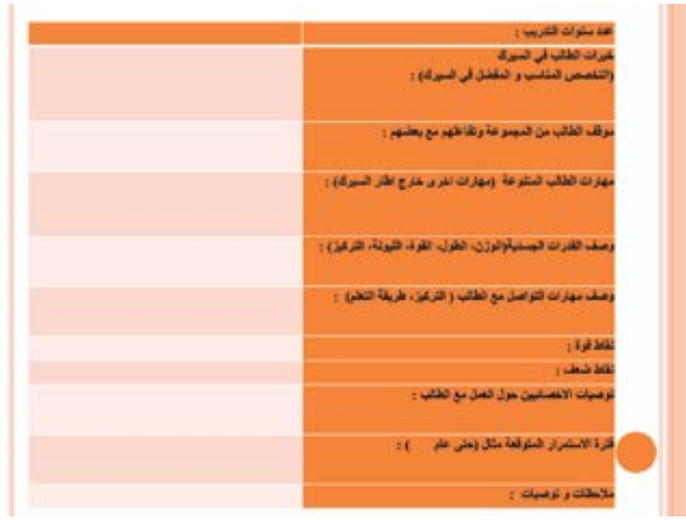
آلية تقويم البرنامج الاجتماعي (شغف) :

تقوم مدرسة سيرك فلسطين بتقويم البرنامج الاجتماعي شغف المختص (بذوي الإعاقة الذهنية) بناءً على الملاحظة وكتابة التقارير ونقاشها مع المختصين، المشرفين، متابعي الحالات، وذلك بسبب اختلاف الأهداف والمعايير التي يتم التقويم على أساسها، كل على حدى، ويتم ذلك من خلال:

استمارة جمع البيانات وتقييم الحالة بالتعاون مع الاخصائيين الاجتماعيين المشرفين على الحالات، بالإضافة إلى عائلاتهم، نموذج استمارة صورة رقم (9،10).

لصورة رقم (9)

الصورة رقم (10)



نقاط سلوك التدريب :	
قدرات الطالب في السيرك (التخصص المناسب و المفضل في السيرك) :	
موقف الطالب من المجموعة وتفاعلهم مع بعضهم :	
مهارات الطالب المتنوعة (مهارات اخرى خارج اطار السيرك) :	
وصف القدرات الجسمية(الوزن، الطول، القوة، الليونة، التركيز) :	
وصف مهارات التواصل مع الطالب (التركيز، طريقة التعلم) :	
نقاط قوة :	
نقاط ضعف :	
توصيات الاخصائيين حول العمل مع الطالب :	
فترة الاستمرار المتوقعة مثال (حتى عام) :	
ملاحظات و توصيات :	

التقويم بناءً على الأهداف التدريبية للطالب، والتي يتم وضعها بالتعاون مع الاخصائيين والمشرفين كما بالصورة رقم (11).

الصورة رقم (11)

جوانب الطالب التي تحتاج تطوير ومعالجة من خلال السيرك (جسدية / فكرية / اجتماعية/ اخرى) :		
الجانب	الية العمل	الهدف
مثال : الخوف من لمس الاخرين. يشعر الطفل بالخوف عند اي ملامسة جسدية سواء عن طريق المصافحة او اي شكل من التواصل الجسدي.	يمكن العمل على هذا الجانب من خلال التمارين الجماعية التي يحبها المشاركين والتي ترتبط بالتواصل الجسدي.	تقبل الطفل المصافحة باليد خلال فترة عام واحد

تقويم البرنامج الاجتماعي شهيق:

يعتبر برنامج شهيق ذو أهداف اجتماعية بالدرجة الأولى، مرتبطة بثقافة التواصل ومنظومة القيم في كل مجموعة، لذا فإن الطرق المعتمدة بمدرسة سيرك فلسطين لتقييم البرنامج الاجتماعي شهيق يضعها المدرب المتابع للبرنامج، وتكون من خلال جمع البيانات وتحليلها ووضع الخطط على أساسها من خلال :

- التمارين: القيام بتمارين تعطي صورة عن قيمة ما.
- النقاش: خلال فتح مواضيع بشكل جماعي بأسئلة لها علاقة بالواقع المجتمعي ودور المرأة.
- الملاحظة: بحيث يدون المدربون ملاحظاتهم عن المجموعة ومجريات التدريبات.
- التواصل المستمر: مع مشرفي المراكز التي يتم تطبيق البرنامج داخلها.
- الاستبيانات: يقوم المدرب بالتعاون مع المختصين أو المشرفين بالمراكز التي تعمل ببرنامج شهيق على وضع الاسئلة المناسبة بالاستبيانات.
- تقنياً: يمكن استخدام نموذج الخطة الشخصية المعمول به مع برنامج قمر/ شمس، والتقييم على أساسه. يتم جمع البيانات وإصدار تقرير بالنتائج.

التقييم:

يمكن استخدام النماذج التالية أو التعديل عليها بما يتلائم مع البرامج التدريبية والمتدربين.

نموذج لتقييم المدربين (مثال):

يوجد العديد من الطرق التي تساعد المدربين على تقييم المتدربين لأدائهم، وإليكم بعض الجوانب التي من الممكن تقييمها، ويمكن إيجاد طرق مختلفة للوصول إلى الجوانب المعني تقييمها.

تقييم المدربين

المدرب : .....

تقييم المدربين	ممتاز	جيد جداً	نوعاً ما جيد	بحاجة الى تطوير	بحاجة الى تطوير كبير	ملاحظات
الحديث بشكل واضح ومسموع واستخدام الكلمات المناسبة.						
شرح التمارين بشكل بسيط وسهل .						
استخدام طرق مختلفة خلال التعليم.						
اعطاء ايجابية وتشجيعية للمتدرب						
اعطاء تغذية راجعة حول التمارين بشكل ايجابي						
جاهزية المدرب للحصة						
هل لديه المعلومات الكافية حول موضوع التدريب						
استغلال الوقت بشكل جيد						
هل يفسح المجال للمشاركين بالحديث والتعبير عن رأيهم.						
هل استطاع خلق جو مناسب خلال الحصة.						

جوانب يجب تطويرها:.....

ملاحظات:.....
.....
.....

نموذج تقييم الدورات التدريبية (مثال) :

تقييم الدورة

التقييم	ممتاز	جيد جداً	نوعاً ما جيد	بحاجة الى تطوير	بحاجة الى تطوير كبير	ملاحظات
تقييم المحتوى التعليمي						
مدا تناسب مستوى المواد التدريبية مع مستوى الطلاب						
كيف كان الوقت المحدد لكل موضوع						
فترة اللقاء 5 ايام						
مدة اللقاء 5 ساعات يومياً						
مكان التدريب						
التنسيق والامور اللوجستية						

تحديات :.....

توصيات :.....

ملاحظات:.....

نمـوذج تقييـم قبلـي وبعـدي مـن دورات تدريـب المدربيـن (مثـال: يمكـن للمدربيـن تغييـر الصياغـة والمصطلحـات ومواءمتهـا مـع البرنامـج):

تقييم المدربين للحصص (مثال):

التقييم	
موضوع الحصة :	
المدرب :	
مدة الحصة :	
الحصة التدريبية :	

التقييم	ممتاز	جيد جداً	نوعاً ما جيد	بحاجة الى تطوير	بحاجة الى تطوير كبير	ملاحظات
طاقة الطلاب خلال الحصص						
تفاعل الطلاب مع التمارين والمواضيع						
نجاح الخطة التدريبية						
ملاحظة الاثر التعلم على الطالب						
الالتزام بوقت وقوانين التدريب						
هل واجهت اي تحديات او معيقات خلال الحصة						
ملاحظات وتقييم عام						
توصيات المدرب ونقاط للأجتماع						

الخاتمة

لقد قدمنا لكم من خلال هذا الدليل مجموعة من البرامج والنماذج والإرشادات التدريبية المدعمة بالسياسات والأنظمة، والناتجة عن الخبرات التدريبية لعائلة مدرسة سيرك فلسطين على امتدادها من طلاب وطاقم عمل ومجلس إدارة ومتطوعين وأصدقاء. وكلنا أمل أن يساهم هذا الدليل في تطوير قدرات ومهارات المدربين الناشئين . نؤمن أن المهارات والكفاءات التدريبية يجب أن تكون متجددة، وتعتمد على جهد المدرب في تطوير قدراته، بالإضافة إلى تغذية الوعي والشغف بالقضايا المجتمعية، بالفن والعمل المجتمعي، والتطلعات باستخدام السيرك الاجتماعي كأداة تغيير. نتمنى أن يكون هذا الدليل مفيداً لمن يقرأه، وأن يكون البداية في سلسلة كبيرة من الإنتاجات التي توثق تجاربنا وتأملاتنا.

دمتم بخير،،،،

مدرسة سيرك فلسطين

مراجع :

Tuckman: Forming, Storming, Norming, Performing model. (n.d.). Retrieved 1 30, 2020, from https://www.businessballs.com/: https://www.businessballs.com/team-management/tuckman-forming-storming-norming-performing-model/

ابراهيم محي ناصر الطهمازي. (13 5, 2011). انواع التقويم ودورها في عملية التعلم. تاريخ الاسترداد 10 2, 2020، من كلية التربية للعلوم الصرافة: http://purescience.uobabylon.edu.iq/lecture.aspx?fid=21&lcid=9787

EXIT
EXIT

دليل التدريب

مدرسة سيرك فلسطين

2019