



ORIENTEERING

السباق الموجه

المقدمة

هل تبحث عن تجربة جديدة تجمع بين التحدي، المغامرة، التفكير السريع، والمرح؟

السباق الموجه (اورينتيرنغ) هو الفرصة المثالية للخروج من الروتين والاندغماس في مغامرة مفعمة بالحياة في الهواء الطلق!

في هذا اليوم الممتع، ستكون لديك الفرصة لاختبار مهاراتك في التنقل باستخدام الخريطة والبوصلة، بينما تتسابق ضد الزمن لاكتشاف النقاط المخفية، وحل الألغاز، وتجاوز التحديات مع فريقك.

السباق الموجه (اورينتيرنغ) ليس مجرد نشاط رياضي؛ بل هو اختبار لقدرتك على التفكير بسرعة واتخاذ قرارات صائبة في مواقف غير متوقعة، ومع كل خطوة ستتعلم كيفية قراءة التضاريس وفهم البيئة المحيطة بك، وستكتشف قوة التعاون والعمل الجماعي. سواء كنت مبتدئاً أو محترفاً، هذا النشاط سيأخذك في رحلة مليئة بالإثارة والمفاجآت، حيث يمكن للجميع المشاركة والاستمتاع بتجربة لا تُنسى!

الإطار العام

سيتم تنظيم النشاط في بيئة مفتوحة أو طبيعية، حيث سيقوم المشاركون بالتنقل بين نقاط محددة (نقاط تحكم) باستخدام خريطة وبوصلة. سيتم توزيع المشاركين إلى فرق صغيرة، وسيتم توجيههم إلى إتمام مسار يتضمن مجموعة من المهام والتحديات عند كل نقطة. في نهاية اليوم، سيتم تقييم الفرق بناءً على السرعة والدقة في إتمام المسار.

الهدف العام

يهدف إلى تعزيز القدرات البدنية، والذهنية، والقيادية لدى المشاركين من خلال سلسلة من الأنشطة الميدانية المليئة بالتحديات والتفاعل مع البيئة المحيطة. يعتمد البرنامج على توجيه المشاركين لاستخدام الخرائط والبوصلة أو التقنيات الحديثة لتحديد المواقع وحل التحديات أثناء التنقل بين النقاط المحددة، مما يعزز لديهم مهارات التفكير النقدي، والعمل الجماعي، والاعتماد على النفس. ويعزز من قدراتهم على حل المشكلات والتفكير الاستراتيجي، في بيئة ممتعة ومليئة بالمغامرة.

الأهداف الخاصة

- تنمية المهارات البدنية والذهنية: يركز على تعزيز قدرة المشاركين على التنقل في البيئات الطبيعية والتفكير بشكل استراتيجي لحل المشكلات. يتعلم المشاركون كيفية الموازنة بين المجهود البدني والتفكير السريع.
 - تعزيز روح العمل الجماعي والتعاون: يساهم في تعزيز التعاون بين الفرق المشاركة، مما يشجع على التفاعل البناء وتبادل الأفكار لتحقيق النجاح المشترك.
 - تطوير مهارات القيادة والاعتماد على النفس: يساعد المشاركين على تطوير مهاراتهم القيادية واتخاذ القرارات تحت ضغط، مما يعزز استقلاليتهم وثقتهم في أنفسهم.
 - تعزيز حب الاستكشاف والطبيعة: يعزز حب الاستكشاف لدى المشاركين ويدعم فهمهم العميق للبيئة الطبيعية وتقديرهم للمحيط من خلال استكشاف التضاريس والخرائط والتفاعل مع البيئة بشكل إيجابي.
- تحفيز اللياقة البدنية: توفير نشاط حركي يساعد المشاركين على تحسين لياقتهم البدنية مع الحفاظ على روح المنافسة والمرح.
 - تنمية مهارات التنقل: إكساب المشاركين القدرة على قراءة الخرائط واستخدام البوصلة بفعالية لتحديد الاتجاهات والتنقل عبر التضاريس المختلفة.



المخرجات المتوقعة

- اكتساب مهارات عملية في قراءة الخرائط واستخدام البوصلة. سيتمكن المشاركون من تطبيق هذه المهارات في مواقف حياتية أو رياضية مستقبلية.
- تطوير قدرات التفكير الاستراتيجي. سيتمكن المشاركون من تحسين مهاراتهم في حل المشكلات واتخاذ القرارات تحت الضغط.
- تعزيز روح التعاون والعمل الجماعي. سيشعر المشاركون بأهمية الفريق والعمل المشترك لتحقيق الأهداف، مما ينعكس إيجابياً على حياتهم الاجتماعية والمهنية.
- تحسين اللياقة البدنية. سيلاحظ المشاركون زيادة في نشاطهم البدني ووعيهم بأهمية الحركة في الحياة اليومية.
- تعزيز الوعي بالبيئة. سيتعلم المشاركون كيفية التفاعل مع الطبيعة بشكل واعٍ ومحترم، مما يعزز لديهم الاهتمام بالحفاظ على البيئة.

الفئة المستهدفة

الشباب وطلبة المدارس والطواقم بكافة تخصصاتها، مع التركيز على الفئات العمرية بين 12 إلى 18 عاماً، لتعزيز وعيهم البيئي، وتنمية مهاراتهم القيادية والعمل الجماعي.

إطار التنفيذ

- المدة: يمتد النشاط ليوم واحد كامل، يتم تقسيمه إلى عدة مراحل تشمل التدريب، الاستكشاف، والتحديات النهائية.
- الموقع: يقام النشاط في مناطق مفتوحة مثل الغابات، الحدائق الوطنية، أو أي بيئة طبيعية توفر تنوعاً في التضاريس وتحديات مثيرة.

مكونات البرنامج



- **المسار الاستكشافي**
يختار المشاركون مساراً يتميز بتضاريس متنوعة تتطلب التنقل بين عدة نقاط محددة على الخريطة. عند كل نقطة، يواجه المشاركون تحديات تتراوح بين الألغاز والرموز الذهنية أو الاختبارات البدنية.

- **ورش توجيه ميداني**
يتم تدريب المشاركين على كيفية قراءة الخرائط والبوصلة بشكل دقيق، مع فهم التفاصيل الجغرافية. تشمل الورش أيضاً تدريباً على استخدام تقنيات تحديد المواقع الجغرافية (GPS) لضمان قدرة المشاركين على الاستفادة من التكنولوجيا في تحسين الأداء.

- **التحديات المتنوعة**
يتم تصميم التحديات لتمثل مزيجاً من الأنشطة الذهنية، والأنشطة البدنية مثل الركض والتسلق والتنقل عبر مسارات معقدة.

تتطلب التحديات العمل بروح الفريق والابتكار للوصول إلى الحلول والمواقع بسرعة وفعالية.

- **الأدوات والتكنولوجيا المستخدمة**
الخرائط التفصيلية: يتم توفير خرائط تحتوي على نقاط مختلفة على المسار، مع توجيهات بسيطة لمساعدة المشاركين في التنقل. البوصلة: أداة أساسية لتوجيه المشاركين نحو الجهات المطلوبة بدقة.

الجدول الزمني للنشاط في يوم واحد (5 ساعات)

- **التدريب الأساسي (60 دقيقة)**
تقديم شرح عام عن النشاط وأهدافه
شرح كيفية قراءة الخرائط واستخدام البوصلة.
تدريب عملي قصير داخل منطقة محددة.
- **السباق الموجه (120 دقيقة)**
توزيع الفرق وتوضيح المسار وقواعد السباق.
انطلاق السباق حيث تتوجه الفرق إلى نقاط التحكم المختلفة.
عند كل نقطة، يتم إكمال مهمة أو تحدي قصير (مثل حل لغز، اختبار معلومات بسيطة، أو تنفيذ نشاط جسدي).
الهدف هو الوصول إلى جميع النقاط بأسرع وقت ممكن مع إتمام جميع المهام.
- **الراحة والغداء (60 دقيقة)**
استراحة لتناول الغداء وتجديد الطاقة.
- **تقييم النتائج (60 دقيقة)**
تجميع الفرق ومراجعة نتائج السباق.
توزيع الجوائز للفائزين وتقديم شهادات المشاركة.
جلسة ختامية للاحتفال بالمشاركين وتقديم ملخص لتجربة اليوم.

الخاتمة

يقدم السباق الموجه (اورينتيرنج) تجربة تعليمية شاملة تجمع بين التحديات الجسدية والعقلية، يوفر للمشاركين فرصة فريدة لتنمية قدراتهم والاستمتاع بالتفاعل مع الطبيعة. يساهم البرنامج في بناء جيل واع وقادر على مواجهة التحديات، معزز بروح المغامرة والتعاون.



نستطيع التأثير
Al Rajaa Organization



 Jerusalem | P.O.BOX 60411  +972 2 6733144  +972 (0) 546000502  info@alrajaa.org  www.alrajaa.org