

اسم النشاط:	تحرك - قف	المدة الزمنية:	5-10 دقائق
التعريف بالنشاط، المفهوم:	نشاط حركي لتعزيز مهارة الاستماع والمهارات غير الإرادية		
التعريف بالنشاط، المزايا:	نشاط حركي ، فكاهي ، بسيط غير معقد ، يطور مهارة ويقوي التواصل والاستماع ، ولا يحتاج الى تجهيزات.		
متطلبات التنفيذ، المادية:	لا يوجد		
متطلبات التنفيذ، البشرية:	لا يوجد		
إجراءات التنفيذ "الأدوار":	<p>١- اطلب من المجموعة الانتشار في منطقة مفتوحة</p> <p>٢- اشرح تعليمات النشاط للمجموعة ، حيث مطلوب الحركة حين تقول (تحرك) والوقوف حين تقول (قف) .</p> <p>٣- ابدأ تطبيق هذه الأوامر (تحرك) (قف) بشكل عشوائي لمدة ٢٠ الى ٣٠ ثانية لمساعدتهم على استيعاب النشاط وتطبيقه .</p> <p>٤- عندما تشعر بأنهم جاهزون، اعلن لهم أنك ستغير معاني الأوامر فيصبح (تحرك) بمعنى قف ، ويصبح (قف) بمعنى تحرك .</p> <p>٥- أعلن التحدي للجميع بضرورة سرعة تطبيق الأمر الذي يسمعه بدقة وسرعة عالية.</p> <p>٦- الآن ، أعلن لهم أنك ستضيف أمرين جديدين للأوامر السابقة وهما :</p> <p>- (اسمك) عندما يسمع هذا الأمر يقوم الشخص بنطق اسمه بصوت عالي .</p> <p>- (صفق) يقوم الفرد بعمل صفقة واحدة بيده وفي وقت واحد للجميع</p> <p>٧- دربهم على هذين الأمرين الجديدين ، مع الأمرين السابقين .</p> <p>٨- أخيرا ، أعلن لهم أنك ستقوم بتبديل معاني الأمرين الأخيرين فيكون (اسمك) يعني أن يصفق بيديه صفقة واحدة ، و(صفق) يعني أن ينطق اسمه بصوت عالي .</p> <p>٩- استمر باللعب لمدة عدة دقائق ، ثم انه النشاط .</p>		

مخرجات النشاط والجمهور:		١- الاستجابة السريعة وسرعة البديهة ٢- تنشيط للعقل وتلقي الأوامر وتنفيذها بدقة عالية وفي وقت قصير.	
تقييم التقدم "المؤشرات":		١- يظهر تفاعلاً أثناء النشاط. ٢- يتواصل بفعالية مع الآخرين . ٣- تنمية وتعزيز مهارة الاستماع . ٤- يمكن أن يكون نشاط (تحرك - قف) قوي كأداة تعليمية وممتعا في نفس الوقت. من خلال دراسة متأنية ، يمكنك إشراك مجموعتك في المتعة المضمنة في التمرين ، ثم مناقشة العديد من القضايا ذات الصلة مثل النزاهة ، ومراقبة الجودة ، وضبط النفس ، واستيعاب النصوص اللغوية ، والثقافة ، وما إلى ذلك.	
مثال تطبيقي على النشاط:		لإذابة الجليد وكسر الجمود في لقاء أو دورة أو برنامج تدريبي يحتاج المدرب / المعلم / الموجه إلى مثل هذا النشاط لتهيئة المتعلمين لمرحلة أخرى في الجوانب المعرفية أو عمليات العصف الذهني أو للدخول في وحدة جديدة	
إضاءات:		١- لا تطول كثيراً في أي جولة. هذا تمرين صعب للغاية وصعب عقلياً. ضع في اعتبارك هدفك قبل الغوص فيه. إذا كان الأمر للاستمتاع ، فإن سلسلة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية ستلهم بالتأكيد الكثير من الضحك والطاقة الجيدة. إذا كنت تتعامل مع هذا الأمر على أنه مبادرة جماعية ، فقد تكفي جولات أقل ولكن أطول. ٢- كلما كانت المجموعة أكبر كان ذلك أفضل.	
الشريحة العمرية:	من ٢ إلى ٦ سنوات، من ٧ إلى ١٢ سنة، من ١٣ إلى ١٨ سنة، مرحلة الجامعة	المجال:	مهاري
الغرض من النشاط:	إكساب	جنس المستفيد:	ذكر، أنثى، مشترك
طريقة التنفيذ:	جماعي	البيئة:	واقعية
		المنفذ:	فرد، مؤسسة

