

Sportowo-Edukacyjny – 3 dni

Termin: do ustalenia

Wiek: dzieci 9-14 lat

Uwagi: Istnieje możliwość wynajęcia autokaru, obowiązek posiadania ubrań sportowych.

Ramowy program pobytu

I dzień – Przyjazd do Janowa (zakwaterowanie, zapoznanie się z regulaminem)

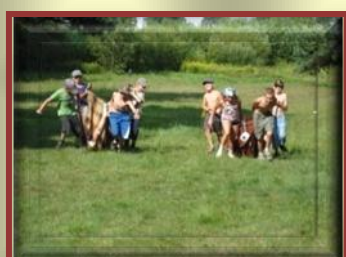
Godzina 9:00 -"Zwariowana Olimpiada"

Zwariowana olimpiada uczestnicy w grupach 5-osobowych rywalizują w 20 różnych konkurencjach np.

- **Narty 5-osobowe** – członkowie zespołu mają za zadanie przejść określony odcinek drogi na specjalnie przygotowanych nartach. Głównym problemem w tej konkurencji jest skoordynowanie ruchów całego zespołu.
- **Spodnie 5-osobowe** - wesoła konkurencja, która polega na wyścigu w specjalnych, gigantycznych spodniach.
- **Worki 5-osobowe** – konkurencja z dziecięcych lat, która przy dopingu pozostałych uczestników stanowi bardzo dobrą, wesołą zabawę
- **Wyścig chomików** – konkurencja, w której 5-osobowe zespoły mogą wczuć się w „los biednego chomika” , pokonującego wyznaczoną trasę



- **Wyścig rydwanów** – konkurencja, w której oprócz siły, sprawności, zaufania, współpracy wymagana jest odwaga osoby znajdującej się na rydwanie
- **Bolkowe narty** - konkurencja, w której 5-osobowe zespoły pokonują trasę na bolkowych nartach. Jest to zabawa wymagająca zgrania, współpracy całego zespołu
- **Przeciąganie liny** - najbardziej popularna konkurencja na wszystkich imprezach integracyjnych przeznaczona dla dzieci i dorosłych
- **Siatka tekili** - wesółą konkurencja przeznaczona dla osób dorosłych polegająca na pokonaniu sieci przez dwa 6 osobowe zespoły
- **Walka kogutów** – konkurencja polega na przeciąganiu się dwóch osób
- **Rura** - zadanie zespołowe polegające na napełnieniu specjalnie przygotowanej rury wodą. Bardzo wesółą konkurencja
- **Cyrkiel** - zgrywająca zabawa zespołowa, polegająca na wyścigu dwóch specjalnie przygotowanych cyrkieli
- **Gąsienica**- wesółą konkurencja dla trzech 5 osobowych zespołów polegająca na wyścigu gąsienic.
- **Mega supeł** - konkurencja zmuszająca wszystkich do kreatywnego działania w zespole
- **Jazda na rowerze przeciwnokrętnym**– konkurencja polegająca na pokonaniu slalomu na rowerze. Jedynym utrudnieniem jest fakt, iż w rowerze wszystko działa odwrotnie. W tej zabawie można się przekonać jak trudno jest wyeliminować wyuczone nawyki
- **Obrećz** – konkurencja logiczna, w której zespół ma do wykonania zadanie wydające się w pierwszej chwili niemożliwe do zrealizowania.
- **Skoczek**– jest to wspaniała zabawa, w której cały zespół musi wyskakać sobie zwycięstwo



Godzina 13:00 - obiad

Godzina 15:30

Mega piłkarzyki- jest to gra w piłkę nożną, w której uczestnicy wcielają się w rolę gigantycznych "stołowych piłkarzyków". Każdy z uczestników przypięty jest za pomocą specjalnej uprząży i może poruszać się tylko bokiem do boiska. Jest to bardzo męcząca, techniczna gra.



Eliminator – to zdecydowanie najlepsze urządzenie do przeprowadzenia konkurencji zespołowych. Dmuchana arena pomieści jednocześnie aż sześciu uczestników, których zadaniem jest utrzymanie się jak najdłużej na wystających platformach. Zadanie utrudnia pałka, która porusza się z zmienną prędkością w obydwu kierunkach. Uczestnicy muszą się wykazać ogromnym refleksem i sprawnością fizyczną.

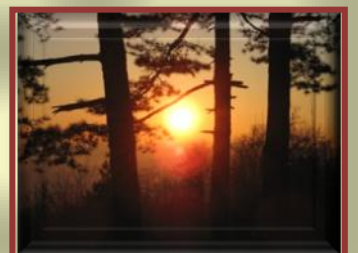


Godzina 18:30 – kolacja

Godzina 21:00 – ognisko

Godzina 22:00- nocne podchody

Zajęcia Nocne - głównym zadaniem zajęć prowadzonych w nocy jest przezwyciężenie strachu uczestników przed ciemnościami, połączonych z dobrą, bezpieczną zabawą. Wszystkie zajęcia prowadzone są w grupach maksymalnie 15-osobowych plus instruktor i wychowawca. Każda grupa zostaje wyposażona w mapę, kompas, latarkę oraz ma możliwość korzystania z łączności radiowej. Realizujemy m.in. następujące programy:



1. **Nocne podchody** (możliwość stosowania dowolnych scenariuszy)

- łowcy skarbów
- podchody
- poszukiwanie świetlika

II dzień

Godzina 8:00- śniadanie

Godzina 9:00

12 prac herkulesa- jest to szereg konkurencji o charakterze siłowo-umysłowym, w którym uczestnicy zostają podzieleni na 10-12 osobowe zespoły rywalizujące w różnych konkurencjach. Projekt ten zmusza uczestników do kreatywnego podejścia do różnych konkurencji, generowania pomysłów oraz formowania ich w konkretne rozwiązania. Często zamiast siły będzie liczył się spryt i inteligencja całego zespołu. Poniżej przedstawiamy konkurencje, z którymi zmierzą się uczestnicy:

1. **Ucieczka z Olimpu** - jest to konkurencja polegająca na jak najszybszym pokonaniu trasy za pomocą specjalnych elastycznych 10 osobowych nartach. Jest to konkurencja, w której uczestnicy muszą złapać wspólny rytm aby ukończyć konkurencję.



2. **Sieć Meduzy** - W projekcie tym zespoły, na które podzieleni są uczestnicy, stają przed „pajęczynami” (siatkami rozpiętymi między podtrzymującymi je palikami). Zadaniem każdego zespołu jest przeprowadzenie wszystkich jego członków przez „oka” pajęczyn” (otwory w siatce), z zachowaniem określonych reguł. W tym projekcie najważniejsza jest współzależność oraz współodpowiedzialność za realizację zadania.



3. **Na skrzydłach Gryfa** - konkurencja, w której każdy zespół będzie musiał wyłonić lidera potrzebnego do wykonania tego zadania. Zadanie polega na przemieszczeniu się dziesięciu osób z grupy, na drugą stronę trasy bez dotykania podłoża. Jedyńm artefaktem, którym będą dysponowali uczestnicy jest specjalny dywan. Zadanie wymagające od uczestników zgrania, dokładności i sporej kondycji fizycznej.



4. Kamienie Kronosa- zadanie polega na włożeniu zestawu różnych piłek za pomocą specjalnych pałeczek do kosza. Jest to program wymagający od uczestników dużej precyzji i zgrania całego zespołu.



5. Labirynt Minosa - Projekt ten wprowadza uczestników w nowe, nieznane środowisko poprzez pozbawienie ich jednego ze zmysłów - wzroku. W projekcie tym uczestniczy jednocześnie kilka zespołów. Każdy zespół ma za zadanie dotrzeć do punktu końcowego trasy, której znana jest tylko jej pierwsza część. Instrukcje dotyczące dalszej części trasy posiada inny zespół. Prawidłowa wymiana tych informacji stanowi o wzajemnym powodzeniu wszystkich zespołów w tym projekcie. Projekt ten pokazuje jak ważnym w procesie komunikacji jest sposób formułowania komunikatów.



6. Przeprowa przez Styks - projekt, w którym uczestnicy podzieleni na zespoły mają za zadanie przeprowanie się przez "niebezpieczną i zdradliwą rzekę". Jedynym sprzętem jakim dysponują jest płytki, opona,.... Prąd rzeki jest bardzo wartki w związku z czym bardzo łatwo można stracić płytki i "utonąć".



7. Zaprzęg Cerbera -konkurencja siłowa polegająca na przetransportowaniu jednego z uczestników za pomocą specjalnego zaprzęgu na wyznaczonej trasie. Zdanie wymagające od uczestników sporej wytrzymałości fizycznej.



8. Tropem Centaura - tym razem na uczestników czeka konkurencja wymagająca dużej precyzji, dokładności oraz zgrania zespołowego. Zadaniem uczestników jest pokonanie specjalnego toru według ściśle określonych zasad. Bardzo wyczerpująca konkurencja.



9. Nić Ariadny - kolejnym wyzwaniem czekającym na uczestników jest przewleczenie w odpowiedni sposób sznura na czas. Wesoła konkurencja wymagająca od uczestników ogromnej współpracy i zaufania.



10. Oko Cyklopa - zespół podzielony na dwie podgrupy musi przekazać sobie prawidłowo informację na odległość nie posługując się przy tym przekazem ustnym. Po zakończeniu fazy planowania zespół dzieli się na dwie podgrupy, w których każda zajmuje wskazaną przez instruktora pozycję. Wówczas rozpoczyna się druga faza projektu, czyli jego praktyczne wykonanie.



11. Syzyfowa praca - konkurencja polegająca na wydobyciu piłeczki pomocą rąk z specjalnej rury. W tej konkurencji wymagana jest ogromna precyzja, dokładność i koordynacja całego zespołu.

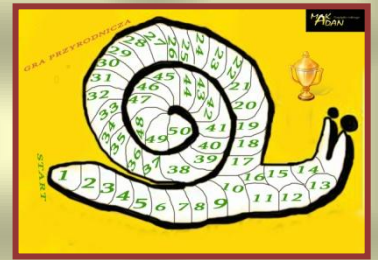
12. Wspinaczka do gniazda Harpi - w tym arcytrudnym zadaniu na uczestników czeka wspinaczka po drabince speleo do gniazda w celu wykradnięcia jaja. Głównym problemem w tym zadaniu jest nierozbicie jaja. Uczestnicy oczywiście zabezpieczeni są profesjonalnym sprzętem alpinistycznym.



Godzina 13:00 - obiad

Godzina 15:30

Ślimak – jest to gra przyrodniczo-sportowa, której głównym zadaniem jest po przez wysiłek fizyczny poznanie przyrody polskiej. Jest to zabawa strategiczna, w której uczestnicy muszą odpowiedzieć na wiele interesujących pytań przyrodniczych oraz wykonać szereg zadań sportowych. Bardzo emocjonująca gra.



Poznaj przyrodę - zajęcia przeznaczone dla najmłodszych uczestników, w których dzieci będą mogły po przez zabawę nauczyć się wiedzy przyrodniczej. Jest to szereg konkursów np.

Konkurs na najlepszego pamiętnikarza

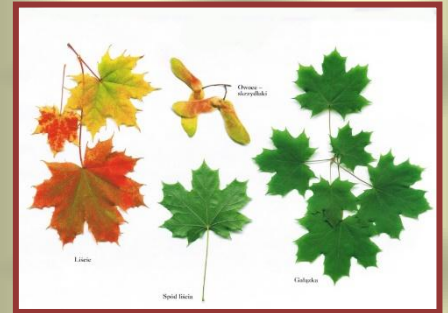
LISTA RZECZY DO SZUKANIA i ZEBRANIA

- coś co mógłbyś pokochać
- nasionko naniesione przez wiatr
- liść z jakąś naroślą
- trzy różne nasiona
- kawałek skorupki jajka
- coś co magazynuje ciepło
- coś naturalnego całkowicie prostego
- coś co Ci przypomina samego siebie
- coś ważnego dla przyrody
- coś wydającego odgłosy
- dwa odpadki zostawione przez człowieka
- coś naturalnego zupełnie bezużytecznego
- nadgryziony liść (nie przez Ciebie)
- coś na czym da się „muzykować”
- coś wyrzuconego
- opadły liść buka
- coś puszystego
- coś co pachnie
- coś miękkiego
- coś chłodnego
- piórko
- cierni
- coś okrągłego
- coś twardego
- coś pięknego



Jakie to drzewo- są to praktyczne zajęcia terenowe połączone z szeregiem konkursów przyrodniczych, mających na celu nauczenie uczestników rozpoznawania poszczególnych gatunków drzew. Uczestnicy podczas tego typu zajęć oprócz nauczenia się rozpoznawania drzew, poznają wiele ciekawostek związanych z tą dziedziną np:

- jak się nazywa najstarsze drzewo w Polsce ?
- jak się nazywa najgrubsze drzewo w Polsce ?
- pierwsze chronione drzewo w Polsce ?
- najdroższe drzewo na Świecie ?
- i wiele innych



Godzina 18:30 – Kolacja

Godzina 20:00 – Dyskoteka

III dzień

Godzina 8:00- śniadanie

Godzina 9:00

Mini szkoła przetrwania – są to praktyczne zajęcia, które pozwolą uczestnikom sprawdzić swoje zdolności w programach survivalowych np.

- ☀ Budowa szałasów
- ☀ Rozpalanie ognia bez użycia zapalek
- ☀ Rozpoznawanie roślin trujących i zwierząt jadowitych
- ☀ Nauka podstawowych węzłów
- ☀ Uzdatnianie wody
- ☀ Przeprawy przez teren bagienny



Strzelnica- konkurs strzelecki, w którym każdy z uczestników może sprawdzić swoją celność i precyzję. Osoba ma do pokonania kolejne stacje strzeleckie, na których zdobywa punkty.

Stanowiska strzeleckie:

- łuk tradycyjny
- łuk sportowy
- łuk orientalny
- broń śrutowa typu snajperka
- broń śrutowa krótka - kilka rodzajów



Godzina 13:00 - obiad

Cena: 300zł/osoba

CENA ZAWIERA:

- zakwaterowanie w 1 z naszych ośrodków
- wyżywienie (2 X śniadanie, 3 x obiad, 2 x kolacja)
- ognisko z pieczeniem kiełbasek lub dyskoteka z napojami
- realizację programu (opieka doświadczonej kadry animatorów, atrakcje, bilety wstępu)
- ubezpieczenie NNW

CENA NIE ZAWIERA:

- kosztów dojazdu do Janowa Lubelskiego

Adam Mak - „MAKADAN”

makadan@wp.pl,

Tel 606230429
www.makadan.pl

