

OBÓZ SPORTOWY JANÓW LUBESKI

Lasy Janowskie - lasy kompleksu obejmują powierzchnię ok. 31 tys. ha, położone są w północno-wschodniej części Kotliny Sandomierskiej u podnóża Roztocza Zachodniego. **Skarbiec Leśny** to malownicze tereny poprzecinane dolinami rzek z licznymi wzniesieniami wydmowymi i torfowiskami. Zobaczymy tu przepiękne rezerваты takie jak „ImieltyLug”, „Łęka” czy „Szklarnia” posiadające ok. 2000 ha śródleśnych stawów oraz bogatą faunę (bobry, wydry, głuszce, wilki, czarne bociany) i florę (rosiczka, widłaki, storczyki, soplówki) Czyste, naturalne środowisko wodne i leśne, które stanowi bór sosnowo - jodłowy oraz liczne szlaki turystyczne stwarzają duże możliwości aktywnego wypoczynku oraz uprawiania sportów wodnych, rowerowych i jeździectwa . Lasy Janowskie to również jedno z największych partyzanckich pól bitewnych II wojny światowej oraz Powstania Styczniowego

Zakwaterowanie:

1. ZoomPrzygody pokoje 2-3 osobowe z łazienkami

Uwagi

Czas i program pobytu grup szkolnych, ustalane jest przez opiekuna klasy w zależności od potrzeb i wieku uczestników. W czasie pobytu mogą być realizowane wybrane elementy programów nauczania (po uzgodnieniu z nauczycielami uczącymi) w zakresie biologii, przyrody, geografii. Poniżej przedstawiony jest przykładowy program 5-dniowej zielonej szkoły, który można dowolnie zmieniać w zależności od potrzeb, zainteresowania danej grupy.

Dzień 1 – przyjazd do , zakwaterowanie, zapoznanie się z regulaminem, czas do dyspozycji kierownika grupy

Godzina 13:30 – obiad

Godzina 14:30- 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** - wesoła 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 wesoła konkurencja
- **Cyrkiel** - zgrywająca zabawa zespołowa, polegająca na wyścigu dwóch specjalnie przygotowanych cyrkli
- **Gąsienica** - wesoła konkurencja dla trzech 5 osobowych zespołów polegająca na wyścigu gąsienic.
- **Mega supeł** - konkurencja zmuszająca wszystkich do kreatywnego działania w zespole
- **Jazda na rowerze przeciwskrętnym**– 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
- **Obęcz** – 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 18:30– kolacja

Godzina 21:00 – Dyskoteka

Dzień II



Godzina 8:00 śniadanie

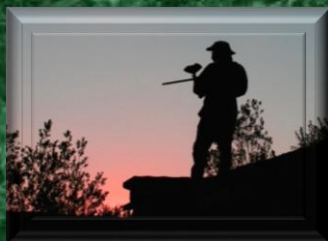
Godzina 9:00 – Turniej Paintballa

Na uczestników czeka turniej paintballowy, w którym zostanie wyłoniony najlepszy zespół. Uczestnicy zostają podzieleni na 8 osobowe zespoły, które będą rywalizowały aby wyłonić najlepszy zespół. Uczestnicy otrzymują w pakiecie 100 kulek na osobę.

Uwaga. Dokupienie następnych 100 kulek 20 zł/osoba

Godzina 13:30 Obiad

Godzina 14:30 – zajęcia w terenie



Marsz na orientację - pozwala uczestnikom na wykazanie się pomysłowością, umiejętnością czytania map, posługiwania się kompasem, orientacji w terenie oraz współdziałania w grupie. Długości tras dostosowane są do wieku uczestników. Oferta obejmuje między innymi:

- ❶ przeszkolenie z czytania mapy, topografii i orientacji w terenie
- ❷ podział na grupy do 15 osób – **na każdą grupę przypada 1 instruktor**
- ❸ instruktarz jak postępować w przypadku zgubienia się w terenie w życiu prywatnym
- ❹ fachową obsługę instruktorską każdej grupy



Podczas marszu uczestnicy będą musieli wykonać szereg zadań np.

- ✓ przeprawy przez teren bagienny
- ✓ budowa mostów linowych
- ✓ budowa tratwy
- ✓ wspinaczka na linie
- ✓ zadania logiczne
- ✓ rozpalanie ognia bez zapalek



Godzina 18:30 – kolacja

Godzina 21:00 – Ognisko połączone z pieczeniem kiełbasek

Dzień III

Godzina 8:00 śniadanie

Godzina 9:00

Park Linowy w Janowie Lubelskim 6 tras o różnych stopniach trudności jeden z największych parków linowych w Polsce: najłatwiejsza - dla dzieci od 3 roku życia, najtrudniejsza – dla dorosłych, zjazd linowy ponad 200 m nad plażą i kąpieliskiem, diabelskie wahadło – skok z wysokości 8 metrów pionowo w dół skok tandemowy lub pojedynczy z wysokości 16 m i Power Fan pionowy skok w dół z wysokości 13 m).

W programie na uczestników czeka zjazd 200 metrowy nad wodą lub przejście jednej z tras do wyboru.

Godzina 13:30 Obiad

Godzina 14:30 – Gra przygodowa



POSZUKIWACZE ZAGINIONEGO SKARBU

W grze bierze udział od 2 do 5 drużyn. Każda drużyna dostaje na początku mapę z oznaczonymi miejscami, gdzie ukryte są części rozsypanki sylabowej. Drużyny rozpoczynają poszukiwanie (każda drużyna od innego punktu). Kiedy zbiorą całość utworzy ona podpowiedź, gdzie ukryty jest opis trasy do mędrca, który to może wiedzieć, gdzie jest ukryty skarb. Kiedy grupa udaje się do niego, on wyjawia im, że niestety nie wie gdzie on się znajduje, ale jest przekonany, że



tajemnicza zielarka, na pewno będzie wiedziała. Ale by powiedział gdzie jej szukać grupa musi odpowiedzieć na trzy zagadki. Gdy im się uda wskazuje drogę do kolejnych wskazówek, które doprowadzają do zielarki. Ta z kolei, nim odpowie zleca dwa zadania... pierwsze, odszukać groty w pobliżu i przynieść jej kartę z tajemniczym tekstem pisanym w nieznanymi znakami... gdy to się udaje, to każe zebrać dla siebie zioła (wręcza listę ile i jakich roślin potrzebuje) gdy dostaje czego chce wyjawia gdzie jest skarb...

Godzina 18:30 – kolacja

Godzina 21:00 Wolny wieczór

Dzień IV

Godzina 8:00 śniadanie

Godzina 9:00

Medicus – gra edukacyjna mająca na celu nauczenia uczestników postępowania w różnych sytuacjach związanych z pierwszą pomocą. Gra strategiczna medicus polega na zdobyciu jak największej ilości punktów i ukończeniu całej trasy. Podczas gry na uczestników czeka szereg pytań teoretycznych, zadań praktycznych związanych z pierwszą pomocą. Podczas gry uczestnicy będą musieli wykazać się pomysłowością, wytrzymałością fizyczną oraz sporą wiedzą. Medicus przewidziany jest dla uczestników powyżej 16 roku życia



Godzina 13:30 Obiad

Godzina 14:30 Wyprawa samochodami terenowymi

Jazda samochodami terenowymi – pełny wrażeń przejazd samochodami terenowymi po leśnych bezdrożach. Zwiedzanie tam i żeremi bobrowych. Uczestnicy będą musieli samodzielnie wypychać samochody terenowe. Obowiązek posiadania ubrań na zmianę.



Godzina 18:30 – kolacja

Godzina 21:00 – **Nocne podchody**

Zajęcia Nocne - głównym zadaniem zajęć prowadzonych w nocy jest



przewycięzenie 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. Podczas nocnej wyprawy na uczestników czeka wiele zadań do wykonania.

Dzień V

Godzina 8:00 śniadanie

Godzina 9:00

Podział grupy na dwa zespoły, które kolejno będą przechodziły następujące stanowiska

Stanowisko nr 1

Military Turniej – jest to turniej składający się z szeregu konkurencji typowo wojskowych, w których uczestnicy będą mogli się wcielić w rolę żołnierza. Do wyboru są między innymi następujące konkurencje:

- ✓ rzut granatem (atrapą) do celu
- ✓ marsz czołgisty
- ✓ strzelanie do celu
- ✓ obrona przeciwchemiczna – zakładanie ubrań gazoszczelnych
- ✓ ładowanie magazynku na czas
- ✓ ratownictwo medyczne
- ✓ pokonanie przeszkody terenowej – bieg sapera



Stanowisko nr 2

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
- ☀ Uzdatanianie wody
- ☀ Przeprawy przez teren bagienny



Godzina 13:30 Obiad

Godzina 14:30 – Wyjazd grupy

Wycena

Nocleg w Zoom Przygody, karino	560	
-----------------------------------	-----	--

Adam Mak - „MAKADAN”

makadan@wp.pl,

Tel 606230429

www.makadan.pl