

## Sportowo-rekracyjny – 3 dni

Termin: do ustalenia

Wiek: dzieci 10-20 lat

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

## Ramowy Program Pobytu

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

### Godzina 9:00- zajęcia sportowe

**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 zmierzają 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. Jedynym 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 przeprowienie 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. Zdzanie 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 drabinie 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 - Paintball**

**Paintball** – Dwie lub więcej drużyn walczą ze sobą strzelając do siebie kulkami z farbą przy pomocy pneumatycznych karabinków. Zabawa może być oparta na wielu różnych scenariuszach np.

- **Telegrafista** – jeden z zespołów ma zbudować 300-metrową linię telefoniczną, natomiast drugi zespół to zadanie utrudnia.
- **Łowy** – zabawa, w której uczestnicy wyposażeni w broń muszą upolować 3 wyszkolonych, nieuzbrojonych uciekinierów.
- **Misja** – zabawa z użyciem samochodów terenowych, zajęć linowych, przepraw bagiennych polegająca na odbiciu zakładników.
- **Zdobywanie flagi przeciwnika** – najbardziej popularny scenariusz gry leśnej.





**Godzina 18:30** – kolacja

**Godzina 21:00** – ognisko

## **II dzień**

**Godzina 8:00** – śniadanie

**Godzina 9:00** – Uczestnicy zostają podzieleni na 3 zespoły, które pokonują kolejne stacje

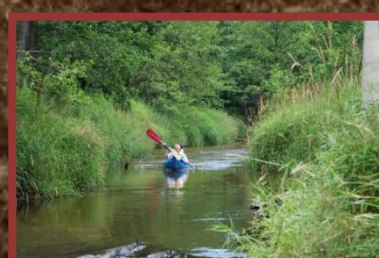
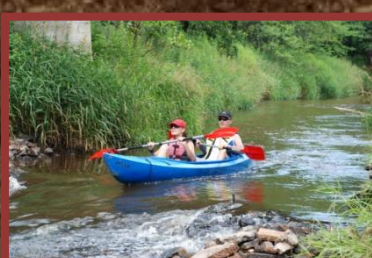
**Stacja nr 1** Wyprawa samochodami terenowymi po bezdrożach leśnych. Wycieczka trwa ok. 1,5 godziny. W programie między innymi oglądanie tam i żerem bobrowych



## **Stacja nr 2**

**Spływy kajakowe** - zachęcamy wszystkich do skorzystania ze spływu kajakowego najbardziej malowniczą rzeką Lubelszczyzny. Podczas spływu czekają na uczestników piękne widoki, malownicze krajobrazy oraz wiele niespodzianek terenowych. Długość spływu, rodzaj trasy dopasowujemy do wymagań uczestników.

Oferujemy 2 osobowe kajaki polietylenowe z wygodnymi siedziskami, kamizelkami ratunkowymi w różnych rozmiarach, wiosłami aluminiowymi.





**Godzina 14:30** – obiad

**Godzina 15:30** – zajęcia spotowe

**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.



**Sumo**- podczas tej konkurencji uczestnicy będą mogli zmierzyć się na ringu w walkach sumo. W prawdziwych walkach większość zawodników sumo posiada bardzo dużą wagę aby móc pokonać swojego rywala. Aby uczestnicy nie musieli dużo jeść będą posiadali specjalne stroje wypełnione pianką, które pozwolą na bezpieczną, bardzo wesołą walkę.



**Godzina 19:30** – kolacja

**Godzina 21:00** – Ognisko – połączone z nocnym przejściem pełnym niespodzianek



**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)

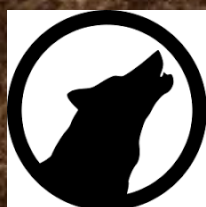
- łowcy skarbów
- podchody
- poszukiwanie świetlika

### III dzień

**Godzina 8:00** - śniadanie

**Godzina 9:00** gra strategiczna

#### Zagadka Kryminalna



Jest to gra, która pozwala uczestnikom na wcielenie się w rolę detektywów mających do rozwiązania pewną zagadkę kryminalną. Uczestnicy podzieleni na zespoły poszukiwawcze będą musieli odnaleźć w terenie ukryte szczątki 25 informacji związanej z śmiercią wilka. Aby zdobyć niektóre elementy historii będą musieli stawiać czoła różnym wyzwaniom fizycznym, umysłowym. Kryminalna zagadka jest to gra o skomplikowanej fabule, która wciąga uczestników w dobrą, bezpieczną zabawę.



**Godzina 13:00**obiad

**Cena: 360zł/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
- realizację programu (opieka doświadczonej kadry animatorów, atrakcje, bilety wstępu)
- ubezpieczenie NNW

**CENA NIE ZAWIERA:**

- kosztów dojazdu do Janowa Lubelskiego/Ulanowa

**Adam Mak „MAKADAN”**  
[makadan@wp.pl](mailto:makadan@wp.pl),

**Tel 606230429**  
**[www.makadan.pl](http://www.makadan.pl)**