

Integracyjny – 3 dni

Termin: do ustalenia

Wiek: 10-18 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 Zajęcia integracyjne

Wyspa - jest to zabawa, w której uczniowie podzieleni na 4 zespoły mają za zadanie w jak najkrótszym czasie dotrzeć do wyznaczonego celu. Uczestnicy będą mieli do pokonania liczne korytarze, w których będą znajdowały się różne przeciwności losu. Bardzo często pokonanie trasy będzie zależało od drugiego zespołu, który będzie musiał pomóc w wykonaniu określonego zadania.



Głównym celem tej zabawy jest:

- pomoc innym
- sens rywalizacji w zespołach (klasach)
- współpraca w zespole (klasie)
- dążenie do wyznaczonego celu

PROJEKT „MISJA”



Projekt ten należy do kategorii zadań strategicznych. Uczestnicy zostają podzieleni na kilka zespołów, które mają do wykonania określone zadania.

Każdy zespół ma za zadanie odnaleźć jak najwięcej punktów ukrytych w terenie.

Podczas zabawy na uczestników czekają różnorakie zadania do wykonania, w których będą potrzebowali odpowiedniej strategii oraz dużego sprytu.

W swej drugiej fazie projekt ten wymaga od uczestników umiejętności szybkiego reagowania, błyskawicznego podejmowania decyzji i kreatywnego podejścia w zaskakujących i nieprzewidywanych sytuacjach, ale przede wszystkim udzielania sobie odpowiedzi na pytanie: „Co nam się bardziej opłaca – rywalizować czy współpracować?”. Nie bez znaczenia dla końcowego rezultatu jest tutaj również motywacja zarówno zespołowa, jak i indywidualna.

Godzina 13:00 - obiad

Godzina 15:00 - 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.

Godzina 21:00 – Ognisko lub Dyskoteka

II dzień

Godzina 8:00- śniadanie

Godzina 9:00 - Gra

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 płytka, opona,....



Prąd rzeki jest bardzo wartki w związku z czym bardzo łatwo można stracić płytki i "utonać".



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 wydobywaniu 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 13:30 Obiad

Godzina 15:00

Marsz na orientację - pozwalają 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. Grupa zostaje podzielona na zespoły, które pod okiem instruktora pokonują trasę



Godzina 18:30 – kolacja

Godzina 21:00 – 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.



III dzień

Godzina 8:00- śniadanie

Godzina 9:00 Podział grupy na dwa zespoły, które na przemian będą przechodziły następujące stanowiska

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.



Wyprawa samochodami terenowymi po bezdrożach leśnych. Wycieczka trwa ok. 1,5 godziny. Podczas wyprawy uczestnicy w przypadku zakopania się samochodu będą musieli go samodzielnie wypchać. Uczestnicy muszą posiadać ubrania na zmianę.



Godzina 14:00 – obiad i wyjazd grupy

Cena: 410zł/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

Adam Mak - „MAKADAN”

makadan@wp.pl,

Tel 606230429

www.makadan.pl