

## ZIELONA SZKOŁA w Wielkopolsce 'MRÓWKI' nad Jeziorem Wilczyńskim 14-18.06.2021

#Sport #Angielski #Integracja

### PROGRAM RAMOWY

**DO WYBORU ZAJĘCIA SPORTOWO-REKREACYJNE (10 zajęć sportowo-rekreacyjnych do wyboru, w tym maksymalnie 3 zajęcia linowe - zrealizujemy minimum 8 spośród wybranych zajęć, a jeżeli czas pozwoli wszystkie 10):**

**1. ZAJĘCIA LINOWE** - wszystkie zajęcia linowe odbywają się wyłącznie w obecności instruktora zajęć linowych. Wszyscy uczestnicy przed zajęciami zostają zapoznani z zasadami bezpieczeństwa, wyposażeni w kaski, uprząże oraz przypięci do liny asekuracyjnej. Pracujemy na profesjonalnym i atestowanym sprzęcie.

#### Rodzaje zajęć linowych:

**TYROLKA (OD 6 KLASY SP)** – to zjazd po ukośnej linie rozpiętej pomiędzy drzewami. **WIEŻA ZE SKRZYNEK** (od klasy 4 SP) – zajęcia polegają na zbudowaniu wieży ze skrzynek po napojach. Wieża może osiągnąć imponującą wysokość nawet 10 metrów. Podczas zajęć uczestnicy wykazują się odwagą, ale i zmysłem równowagi oraz precyzją.

**STACJA LINOWA „FORT” (od klasy 4 SP)** – to wieloelementowe stanowisko linowe. Uczestnicy podczas zajęć zmierzają się zarówno ze ścianką wspinaczkową, rozwieszoną pomiędzy drzewami siatką linową, jak i zejściem z wysokości po ścianie.

**WAHADŁO (od klasy 4 SP)** – zajęcia linowe - rodzaj ogromnej huśtawki.

**2. ZAJĘCIA WODNO-PLAŻOWE (realizowane będą przy odpowiedniej pogodzie)**

**KAJAKARSTWO** – właściwie dopasowane kapoki, fachowe wskazówki jak wodować, jak wiosłować, zasady bezpieczeństwa i pod czujnym okiem instruktora wyruszamy na wyprawę po jeziorze.

**BALONIADA** – uwielbiana przez wszystkich: dzieci, młodzież, instruktorów i nauczycieli. Piłkę do siatkówki plażowej zamieniamy w balony wypełnione wodą. Mokry przegrywa!

**3. ZAJĘCIA SPORTOWO-REKREACYJNE – SPECJALISTYCZNE** (przed wszystkimi zajęciami uczestnicy zapoznawani są z regulaminami zajęć)

### ŚWIADCZENIA W CENIE

transport komfortowym autokarem, kierownik i animatorzy z ramienia organizatora odpowiadający za realizację programu, opieka nauczycieli, zakwaterowanie w Ośrodku kolonijnym 'Michasiówka' w Giewartowie lub 'Mrówki' nad jeziorem Wilczyńskim, 3/7 osób z łazienkami, Wyżywienie: śniadanie, obiad (2 dania) + podwieczorek (drożdżówka, lub jogurt, czy owoc.) + kolacja, zajęcia programowe realizowane przez animatorów i instruktorów, ubezpieczenie TU Europa, STANDARD PLUS, gwarancję ubezp., fundusz gwarancyjny, opaski ICE, chusty odbłaskowe.

### CENA:

5 DNI - 893 PLN/os

### DLA CHĘTNYCH:

JESTEM EKO - BUTELKA BRITA Z FILTREM WĘGLOWYM ZAMIAST WODY W PLASTIKOWYCH BUTELKACH - 20 PLN/os (Cena katalogowa 39,99 PLN)



**ŁUCZNICTWO (od 4 klasy SP)** – łuki sportowe i bloczkowe. Najlepszego strzelca wyłonimy pod czujnym okiem instruktora.

**WIATRÓWKA (od 6 klasy SP)** – na specjalistycznej strzelnicy statycznej przeznaczonej do strzelania z broni pneumatycznej okaże się kto z Was zostanie Królem Strzelców.

**RZUTKI ( od 1 klasy SP)**- ćwiczymy celność i dobre oko zabawa ze specjalnymi rzutkami.

#### **4. ZAJĘCIA MILITARNO-SURVIVALOWE (w mundurach wojskowych)**

**SURVIVAL (od klasy 4 SP)** – survival to umiejętność wtapiania się w naturę, realizowania się w niej, współgrania zarówno z nią i z innymi ludźmi. Budowa bazy w terenie, kamuflaż, pozyskiwanie pożywienia i wody, poruszanie się w trudnym terenie. Zajęcia survivalowe odbywają się w lesie. Uczestnicy znajdują się pod stałą opieką instruktorów.

**TERENOZNAWSTWO (od klasy 4 SP)** – znajomość terenu, odczytywanie i sporządzanie map, posługiwanie się kompasem, wyznaczanie azymutu, znaki patrolowe i szkice terenu to stały punkt programu.

**MUSZTRA (od klasy 6 SP)** – uczymy się wykonywania komend, zdawania meldunku, dyscypliny, szyku, współpracy w grupie.

**TOR PRZESZKÓD (od klasy 4 SP)** – test sprawności fizycznej. Do pokonania kilka stacji i zadań, m.in. czołganie, slalom, podciąganie na drążkach. To czas walki o najlepszy wynik i z własnymi słabościami, a wszystko pod czujnym okiem instruktora, który zawsze będzie motywował!

**5. WYPRAWA ROWEROWA (od klasy 4 SP)** Ośrodek położony jest w malowniczej okolicy na terenie powidzkiego parku krajobrazowego. Wyprawa odbywa się wyznaczonymi ścieżkami rowerowymi na terenie pobliskiego lasu. Trasa dopasowana zostaje przez instruktora do wieku uczestników. Posiadamy sprawny i atestowany sprzęt, uczestnicy zostają wyposażeni w kaski i plastry.





**6. GRY XXL** (od klasy 1 SP) KLOCKI XXL, TWISTER, CHIŃCZYK, KOŁO FORTUNY, LABIRYNT.

**7. ZAJĘCIA ANIMACJE TANECZNE** (od klasy 1 SP) Świetna zabawa dla każdego uczestnika bez względu na płeć i wiek.

**8. ZAJĘCIA FITNESS** (od klasy 6 SP) Kształtujemy sprawność, siłę i koordynację, a bazujemy na ćwiczeniach znanych każdemu z Was: pompki, przysiady, wyskoki, podciąganie, bieganie. Najważniejszy jest zapał i silna wola. Sprawność i doświadczenie schodzą na drugi plan. I pamiętajcie! Zmęczenie mija, a satysfakcja zostaje!

**9. KRYKIET** (od klasy 1 SP) Boisko, drewniany młotek i kula – kto najszybciej przetoczy kulę wg ustalonego schematu.

**10. BULE** (od klasy 1 SP) Ta tajemnicza nazwa to nic innego, jak rzucanie metalowymi kulami w kierunku cochonnet (franc. prosiaczek), u nas zwanego świnką. Tylko nie wyrzuć świnki z pola!

**ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE (maksymalnie 1 zajęcia do wyboru):**

- **EKOTORBY** (od klasy 4 SP) - zaprojektujecie i wykonacie ekotorby wg własnego pomysłu, malowane, wyszywane, z naszywkami z przypinkami Wola wyobraźni.
- **TWORZENIE BUTTONÓW** (od klasy 1 SP) - torba, kurtka, czapka z kilkoma lub nawet kilkunastoma buttonami jest teraz niezwykle modna. Zatem, bądźmy modni i ekologiczni tworząc własne przypinki. Wykorzystamy na pozór niepotrzebne i bezużyteczne materiały: gazety, opakowania, własne rysunki i szkice.
- **MALOWANIE W PLENERZE XXL** (od klasy 1 SP) – malujemy na dużych płótnach rozwieszonych w plenerze lub rozłożonych na trawie, każdy ma swój wyjątkowy i niepowtarzalny udział w całym dziele.

**11. W programie znajdzie się 'English Zone', na którą złożą się zajęcia językowe promujące kulturę Wysp Brytyjskich.**



## DO WYBORU ZAJĘCIA ROZRYWKOWE, INTEGRACYJNE, EDUKACYJNE, SPORTOWO-REKREACYJNE

**Łącznie 4 zajęcia spośród zajęć: edukacyjnych (1 zajęcia do wyboru), rozrywkowych, integracyjnych (zrealizujemy minimum 3 zajęcia, a jeżeli czas pozwoli wszystkie).**

### **ZAJĘCIA EDUKACYJNE (Do wyboru 1 zajęcia)**

**1. UDZIELAM PIERWSZEJ POMOCY** - Udzielanie pierwszej pomocy, to jedna z tych umiejętności, która powinien posiadać każdy człowiek. Znajomość zasad w tym zakresie, pozwala umiejętnie reagować w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia, a zapewnienie wsparcia i pomocy poszkodowanym do momentu przyjazdu wykwalifikowanego zespołu, niejednokrotnie stanowi bezcenną pomoc. Nigdy nie jest się za małym, aby uratować czyjeś życie.

- CEL: Nabycie umiejętności niesienia pomocy, poznanie zachowań sprzyjających bezpieczeństwu ludzi i przyrody.

**2. EMOCJE POD KONTROLĄ** - Wymykające się spod kontroli emocje takie jak złość, strach czy smutek, stanowią częste źródło problemów zarówno w szkolnej ławce, w domu, jak i podczas zabaw z kolegami. Chcąc pomóc dzieciom nauczyć się panować nad emocjami, czy wyjaśnić w jaki sposób reagować na agresję, konieczne jest wzbudzenie ich zaufania i przekonania, że zawsze mogą liczyć na nasze wsparcie.

- CEL: Poznanie nieagresywnych sposobów radzenia sobie ze złością, agresją i przemocą.

**3. POLUBIĆ SIEBIE - Hormony szaleją, zmienia się sylwetka, konieczność sprostania wymaganiom najbliższego otoczenia, kolegów, chęć bycia akceptowanym, egzaminy i wybór nowej szkoły. Jak właściwie pomóc młodej osobie z natłokiem myśli i emocji, pełnej lęków i obaw? Czy jestem fajny? Czy nadal chcą się ze mną kolegować? Czy odnajdę się w nowym miejscu? Nasza sugestia: zacznijmy od tematu poczucia własnej wartości.**

- CEL: Poznanie sposobów dbania o poczucie własnej wartości.

**4. POTRAFIĘ BYĆ MĄDRYM W SIECI** - Sieć internetowa stała się globalną wioską z ogromnymi możliwościami i tak, jak w każdej wiosce spotkać w niej można przyjaciół, kolegów, ale też osoby, których intencje nie są szczerze. Czasami zdawać by się mogło, że w globalnej wiosce można zostać kim się chce, że jest to miejsce bezpieczne, a to nic bardziej mylnego. Internet, to odzwierciedlenie naszego świata, który jest tak samo piękny, jak i niebezpieczny. Chcemy rozmawiać o tym, jak odnaleźć w wirtualnej rzeczywistości, jak wystrzegać się niebezpieczeństw, a jednocześnie korzystać z dostępnych tam zasobów.

- CEL: Uświadomienie, jak aktywność działania w Internecie wpływa na zdrowie, wizerunek i bezpieczeństwo. Uświadomienie potrzeby poznania swoich mocnych stron.

**5. POMAGAMY – WYGRYWAMY** - A może Siła Pomocy! Każdy, kto choć raz pomógł drugiej osobie czuł siłę, radość i moc. To uczucia, które stanowią największą nagrodę jaką można sobie wyobrazić. W sytuacji idealnej ludzie pomagają nie dla korzyści, ale właśnie po to, by czuć tę pozytywną energię. Wierzmy, że wśród uczestników naszych warsztatów uda nam się zaszczepić chęć niesienia pomocy.

- CEL: Uświadomienie korzyści, jakie daje pomoc potrzebującym. Zapoznanie z ideą działania wolontariatu.

**6. EKOŹYCIE W ŚWIECIE NIE EKO** - Mówi się, że potrzeba jest matką wynalazków, i tak człowiek tworzył rzeczy przełomowe, fenomenalne, budzące zachwyt i ułatwiające życie ludziom na całym świecie. Rewolucja technologiczna przyczyniła się do wielu nieodwracalnych w skutkach efektów. Teraz przyszedł czas, by ochronić to, co zagrożone i odnowić choć część tego co utracone. W końcu Ziemia to nasz dom, o który trzeba dbać.

- CEL: Uświadomienie, jakie działania może podjąć każdy człowiek w dziedzinie ochrony środowiska.



## ZAJĘCIA ROZRYWKOWE

**1. PŁĄSOWISKO - OGNISKO** – wspólna zabawa dzieci, wychowawców i animatorów Sun Sport przy ognisku. Ten wyjątkowy czas spędzimy na śpiewach, grach i zabawach. Nasi animatorzy pokażą Wam płąsy z całego świata! Dobra zabawa gwarantowana!

**2. DYSKOTEKA** – profesjonalne nagłośnienie, oświetlenie, wytwornice do baniek i dymu oraz najlepszy DJ w okolicy! Usłyszycie nie tylko ulubione hity, ale poznacie też fantastyczne zabawy i układy taneczne.

**3. KARAOKE** – **zasada jest prosta:** śpiewać każdy może! Specjalnie dla Was przygotowaliśmy bitwę na głosy i wiele innych muzycznych atrakcji! Niezapomniana szansa zabyśnięcia i demonstracji kilkuoktawowego głosu.

**4. WIECZÓR FILMOWY** – dla klas 4-7

## ZAJĘCIA INTEGRACYJNE

**6. GRA TERENOWA (od klasy 1 SP)** – integracyjna gra zespołowa, podczas której wymagamy od uczestników: zgrania, współpracy i chęci do działania! Grupa wyrusza wyznaczonym szlakiem i realizuje zadania przygotowane przez kadrę Sun Sport. Na zakończenie porównujemy wyniki i.. już wiemy, która grupa jest Mistrzem Gier Terenowych!

**7. NOCNA GRA TERENOWA (od klasy 6 SP)** – fabularyzowana gra w klimacie militarnym, która odbywa się na ostatnim bloku zajęciowym. Podczas 1,5 godzinnych zajęć grupa musi wykonać tajną misję. Na czas gry uczestnicy otrzymują mundury.

**8. PODCHODY (od klasy 1 SP)** - klasyczna gra integracyjna angażująca całą grupę. Strzałki, wskazówki, zadania... Kto będzie pierwszy?

**9. MEGA ZBIJAK (od klasy 4 SP)** – zespołowa rywalizacja na spryt, gibkość i poczucie humoru

**10. QOOLTURKA (od klasy 4 SP)** – atmosferę spotkania tworzymy wspólnie. To czas burzy mózgów przy Scrabblach, grze Jenga, rozgrywek pomiędzy poinformowaną mniejszością i niepoinformowaną większością w towarzyskiej grze MAFIA, czas żartów i wygłupów, ale jednocześnie długich rozmów o życiu, przyjaźni, miłości.

**11. POKÓJ ZAGADEK (od klasy 1 SP)** – zagadki poprawiają koncentrację, spostrzegawczość, rozwijają myślenie kreatywne oraz ucząkojarzenia i wyciągania wniosków. Instruktor prowadzący dopasuje zagadki do wieku uczestników. Zadaniem grupy jest rozwiązanie wszystkich zadań w określonym czasie i zdobycie klucza do skrzyni pełnej skarbów. Powodzenia!





# ZAJĘCIA I SPRZĘT OGÓLNODOSTĘPNY (NIEPODLEGAJĄCY WYBOROWI)

1

**BATUT** – czyli specjalistyczna trampolina do wykonywania wysokich skoków. Batuty osłonięte są specjalną siatką, która gwarantuje bezpieczną zabawę.

**GIBON** – Slackline to idealna forma ćwiczeń angażująca zarówno ciało jak i umysł.

2

## SALA GIER:

- stoły do tenisa stołowego
- stoły do gry w piłkarzyki
- stoły do cymbergaja
- dart
- stół bilardowy

3

- **ZAJĘCIA UZUPEŁNIAJĄCE** (mogą zostać wykorzystane w przypadku wolnego czasu, co raczej zdarza się bardzo rzadko): **KOMPLEKS BOISK WIELOFUNKCYJNYCH DO** (Boiska są oświetlone, o odpowiedniej nawierzchni): koszykówki piłki siatkowej siatkówki plażowej piłki nożnej unihokeja, rugby, krokieta, gry w bule.

4

## JASKINIA

### BADMINTON

- **ANIMACJE TANECZNE** – układy taneczne połączone z zabawą. Duża dawka śmiechu i radości gwarantowana!

# ZIELONA SZKOŁA - OŚRODEK AKTYWNEGO WYPOCZYNKU 'SUN SPORT'

GRUPA CONCEPTTOURS.PL