

PLAN DNIA*

GLIWICE

MŁODZI POSZUKIWACZE SKARBU RUNMAGEDDON

Poniedziałek – Dzień 1: Początek pięknej przygody

07:30–08:30

Zbiórka dzieci.

08:30–09:00

Śniadanie.

09:00–10:30

Odnalezienie Mapy Tajemnic – zajęcia zapoznawcze i integracyjne:

- Gry i zabawy integracyjne z elementami Runmageddonu.
- Opowieść o Wielkim Skarbie Runmageddonu.
- Poszukiwanie map skarbu Runmageddonu (mapy z miejscem na naklejki*).

*Każde dziecko za ukończenie dnia półkolonii otrzymuje naklejkę.

10:30–13:30

Poznajemy zapomniane krainy – pierwszy trening na torze Runmageddonu dla dzieci:

- Nauka pokonywania podstawowych przeszkód.
- Zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa.
- Zdobywanie pierwszych wskazówek do skarbu.
- Pokonywanie przeszkód Runmageddonu.

13:30–14:00

Obiad.

14:00–16:30

Warsztaty młodego łowcy przygód – zajęcia survivalowe:

- Budowanie szaleńców lub innych konstrukcji z dostępnych materiałów.
- Tworzenie prostych narzędzi z naturalnych surowców.
- Nauka wyznaczania kierunków.

16:30–17:00

Podwieczorek.

17:00–17:30

Odbiór dzieci.

Wtorek – Dzień 2: Ukryta dolina Runmageddonu

07:30–08:30

Zbiórka dzieci.

08:30–09:00

Śniadanie.

09:00–10:30

Zajęcia integracyjne:

- "Przysięga Runmageddonu" – dzieci wchodzą w rolę odkrywców, tworzą drużynę i składają przysięgę.
- Tworzenie nazwy i herbu drużyny, flag, przyśpiewek, opasek.
- Zdobywanie fragmentu wskazówki do skarbu.

10:30–13:30

Wyprawa zdobywania szczytów:

- Wyprawa na ściankę wspinaczkową.
- Ćwiczenie zwinności i odwagi.
- Szukanie ukrytych wskazówek na trasach.
- Pokonywanie własnych lęków oraz nauka koordynacji i koncentracji.

13:30–14:00

Obiad.

14:00–16:30

Wspólna przeprawa przez Wąwóz Wyzwań na torze Runmageddonu dla dzieci:

- Nauka pokonywania przeszkód, aby zdobyć kolejne wskazówki.
- Elementy czasu i rywalizacji zespołowej.
- Nauka wzajemnej pomocy na torze.

16:30–17:00

Podwieczorek.

17:00–17:30

Odbiór dzieci.

Środa – Dzień 3: Tajemnice starożytnych przodków Runmageddonu

07:30–08:30

Zbiórka dzieci.

08:30–09:00

Śniadanie.

09:00–10:30

Zajęcia integracyjne – pradawny błotny szlak:

- Zespołowe poszukiwania artefaktów starożytnych przodków w błotnych warunkach.

10:30–13:30

Trening Runmageddonu w Antycznej Świątyni Przodków:

- Pokonywanie zaawansowanych przeszkód.
- Zdobywanie kolejnych wskazówek podczas treningu.
- Elementy współpracy i wyzwań.
- Nauka techniki na przeszkodach OCR.

13:30–14:00

Obiad.

14:00–16:30

Eksploracja tajemniczej dżungli – gra terenowa w lesie/parku:

- Znalezienie Totemu Dżungli, niezbędnego do odnalezienia skarbu.
- Trening OCR z wykorzystaniem przeszkód naturalnych, takich jak drzewa, kamienie czy strumienie (jeśli dostępne).
- Wykorzystanie umiejętności survivalowych zdobytych pierwszego dnia.
- Zajęcia ruchowo-akrobatyczne.
- Medytacja w otoczeniu natury.

16:30–17:00

Podwieczorek.

17:00–17:30

Odbiór dzieci.

Czwartek – Dzień 4: Przeciwności losu – pokaz siły i charakteru

07:30–08:30

Zbiórka dzieci.

08:30–09:00

Śniadanie.

09:00–10:30

Warsztaty kulinarne:

- Co jeść, żeby być silnym i zdrowym podróżnikiem.

- Przygotowanie zdrowych przekąsek i napojów.

10:30–13:30

Przygoda z akrobacjami – zajęcia akrobatyczne z trenerami:

- Rozwijanie mobilności i sprawności
- Nauka akrobacji

13:30–14:00

Obiad.

14:00–16:30

Walka z czasem i Strażnikami Skarbu:

- Pokonywanie przeszkód w określonym czasie.
- Rozwiązywanie zagadek i szyfrów na trasie.
- Pokonywanie toru z dodatkowymi utrudnieniami (np. trenerzy Runmageddonu).

16:30–17:00

Podwieczorek.

17:00–17:30

Odbiór dzieci.

Piątek – Dzień 5: Wielki Skarb Runmageddonu

07:30–08:30

Zbiórka dzieci.

08:30–09:00

Śniadanie.

09:00–10:30

Zajęcia integracyjne:

- „Świątynia Wspomnień i Labirynt Przyjaźni”.
- Rozmowy o wspomnieniach z półkolonii.
- Rozwiązywanie zadań w parach.

10:30–13:30

Finał poszukiwań skarbu Runmageddonu:

- Wielka gra terenowa na torze przeszkód.
- Uroczyste odnalezienie skarbu i podział nagród.

13:30–14:00

Obiad.

14:00–16:30

Ceremonia wręczenia medali:

- Podsumowanie półkolonii i pożegnanie.

16:30–17:00

Podwieczorek.

17:00–17:30

Odbiór dzieci.