

PLAN DNIA*
KRAKÓW PÓLNOC

SUPERBOHATERZY RUNMAGEDDONU VS SIŁY ZŁA

Poniedziałek – Dzień 1: Narodziny Superbohatera

07:30–08:30

Zbiórka dzieci.

08:30–09:00

Śniadanie.

09:00–10:30

Liga Bohaterów rekrutuje Superbohaterów – zajęcia zapoznawcze i integracyjne:

- Gry i zabawy integracyjne w stylu superbohaterów.
- Opowieść o Lidze Bohaterów i ich misji.
- Wybór supermocy, tworzenie nazwy swojego Superbohatera i projektowanie loga.

10:30–13:30

Pierwszy trening Supermocy – tor przeszkód dla początkujących:

- Nauka Super rozgrzewki.
- Pokonywanie pierwszych przeszkód.
- Zasady bezpiecznego korzystania z supermocy na torze.
- Ćwiczenie techniki, skupienia i siły.

13:30–14:00

Obiad.

14:00–16:30

Wspólna siedziba Superbohaterów:

- Projektowanie i budowa siedziby Superbohaterów.
- Szyfrowanie kodów dostępu.
- Nauka podstaw obrony przed wrogami.

16:30–17:00

Podwieczorek.

17:00–17:30

Odbiór dzieci.

Wtorek – Dzień 2: Pierwsza próba Superbohaterów

07:30–08:30

Zbiórka dzieci.

08:30–09:00

Śniadanie.

09:00–10:30

Przysięga Superbohaterów – zajęcia integracyjne:

- Tworzenie drużyn superbohaterów.
- Składanie przysięgi ochrony wartości, bliskich i ludzi potrzebujących pomocy.
- Wymyślanie nazw, herbów i flag drużyn.
- Zdobywanie punktów supermocy za współpracę.

10:30–13:30

Bądź jak Aquaman – wyjście na basen:

- Wspólne zajęcia rekreacyjne na basenie.
- Pokonywanie wodnych przeszkód.

13:30–14:00

Obiad.

14:00–16:30

Połączenie sił w walce z gildią złoczyńców:

- Wścigi drużynowe z przeszkodami.
- Przeprawy przez „tereny wroga” – tory przeszkód w parku/lesie.
- Nauka współpracy, wytrzymałości i szybkości.

16:30–17:00

Podwieczorek.

17:00–17:30

Odbiór dzieci.

Środa – Dzień 3: Tajemnicze wyzwania Superbohaterów

07:30–08:30

Zbiórka dzieci.

08:30–09:00

Śniadanie.

09:00–10:30

Warsztaty wynalazców super gadżetów – zajęcia integracyjne:

- Projektowanie peleryn, tarcz i emblematów.

- Tworzenie prostych wynalazków z materiałów plastycznych.
- Budowanie konstrukcji.

10:30–13:30

Trening siły legendarnych herosów – zajęcia na zaawansowanym torze OCR:

- Wyjątkowy trening prowadzony przez najlepszych trenerów superbohaterów.
- Nauka zaawansowanej techniki OCR.

13:30–14:00

Obiad.

14:00–16:30

Kodeks Superbohatera: Nie atakuj innych – broń się!

Podstawy samoobrony:

- Wspólna rozgrzewka.
- Unikanie konfrontacji – nauka, jak łagodzić konflikty.
- Nauka podstaw samoobrony.

16:30–17:00

Podwieczorek.

17:00–17:30

Odbiór dzieci.

Czwartek – Dzień 4: Bohaterska Próba Charakteru

07:30–08:30

Zbiórka dzieci.

08:30–09:00

Śniadanie.

09:00–10:30

Super odżywianie – warsztaty kulinarne:

- Nauka o zdrowym odżywianiu.
- Tworzenie „super mikstur” (koktajli owocowo-warzywnych).
- Zabawy w detektywa smaku.

10:30–13:30

I Ty możesz pomóc super bohaterom:

- Spektakl w wykonaniu aktorów teatru improwizacji pt. „Super bohaterowie”
- Uczestnicy sami zdecydują jak potoczą się losy bohaterów

13:30–14:00

Obiad.

14:00–16:30

Starcie z drużyną złoczyńców:

- Tor przeszkód, gdzie złoczyńcy próbują „przeszkadzać” bohaterom.
- Zadania na czas z punktami za precyzję i szybkość.
- Zdobywanie wskazówek do finałowego skarbu.

16:30–17:00

Podwieczorek.

17:00–17:30

Odbiór dzieci.

Piątek – Dzień 5: Liga Bohaterów – ostatnie starcie!

07:30–08:30

Zbiórka dzieci.

08:30–09:00

Śniadanie.

09:00–10:30

Poznajmy prawdziwego Bossa Superbohaterów:

- Spotkanie z prawdziwym bohaterem (lokalny superbohater - osoba czyniąca dobro).
- Inspirująca historia misji bohatera.
- Zapisy na wolontariat.

10:30–13:30

Finałowa misja bohaterów – Ratujemy świat przed wielkim bossem złoczyńców:

- Zadania zespołowe na torze przeszkód.
- Wielka finałowa walka o uratowanie świata.

13:30–14:00

Obiad.

14:00–16:30

Ceremonia uhonorowania Superbohaterów:

- Wręczenie medali „Mistrzów Supermocy”.
- Wyznaczenie nowej misji Superbohaterom - zrobienie czegoś dobrego dla innych
- Pożegnanie uczestników i podsumowanie tygodnia.

16:30–17:00
Podwieczorek.

17:00–17:30
Odbiór dzieci.