

**PLAN DNIA\***  
**KRAKÓW POŁUDNIE**

**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**

Trening siły legendarnych herosów – zajęcia na zaawansowanym torze OCR:

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

Połączenie sił w walce z gildią złoczyńców:

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

**13:30–14:00**

Obiad.

**14:00–16:30**

Połączenie sił w walce z gildią złoczyńców:

- Wyścigi 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**

Wielka podniebna misja – zabawy w parku trampolin:

- Pokonywanie lęków i rozwijanie odwagi.
- Nauka koordynacji, techniki i współpracy.

**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.