

PLAN DNIA

SUPERBOHATERZY RUNMAGEDDONU VS SIŁY ZŁA

#KochamSkakać Warszawa

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 integracyjne**
- Opowieść o Lidze Bohaterów i jej misji.
 - Tworzenie drużyn, wybór supermocy, tworzenie postaci, projektowanie logo.
 - Wydanie dzieciom koszulek.
- 10:30–13:30 Pierwszy trening Supermocy – tor przeszkód Runmageddon**
- Zasady bezpiecznego korzystania z toru OCR
 - Nauka Super rozgrzewki.
 - Pokonywanie pierwszych przeszkód.
- 13:30–14:00 Obiad**
- 14:00–16:30 Budowanie Siedziby 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**

PLAN DNIA

SUPERBOHATERZY RUNMAGEDDONU VS SIŁY ZŁA

#KochamSkakać Warszawa

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**
- Składanie przysięgi ochrony wartości, bliskich i ludzi potrzebujących pomocy.
 - Tworzenie drużyn superbohaterów, wymyślanie nazw i herbów.
 - Zdobywanie punktów supermocy za współpracę.
- 10:30–11:30** **Wielka misja ratunkowa – ścianka wspinaczkowa**
- Ucieczka z „pułapki złoczyńców”.
 - Rozwiązywanie zadań pomagających ćwiczyć zwinność, koordynację i koncentrację.
- 11:30–13:30** **Zajęcia z Superbohaterem – sporty walki**
- Warsztaty z instruktorem prowadzące do wzmacniania kondycji, nauki dyscypliny oraz kontroli własnych emocji.
- 13:30–14:00** **Obiad**
- 14:00–16:30** **Superbohaterowie i emocje**
- Trening superbohatera na specjalnie przygotowanym torze Runmageddon.
 - Ratowanie świata – pokonywanie niestandardowych przeszkód.
- 16:30–17:00** **Podwieczorek**
- 17:00–17:30** **Odbiór dzieci**

PLAN DNIA

SUPERBOHATERZY RUNMAGEDDONU VS SIŁY ZŁA

#KochamSkakać Warszawa

Środa – Dzień 3: Tajemnicze Wyzwania Superbohaterów

07:30–08:30	Zbiórka dzieci
08:30–09:00	Śniadanie
09:00–13:30	Trening Siły Legendarnych Herosów – tor OSPRO • Wyjątkowy trening prowadzony przez najlepszych trenerów superbohaterów. • Rozwiązywanie zadań pomagających ćwiczyć zwinność, koordynację i koncentrację.
13:30–14:00	Obiad
14:00–16:30	Kodeks Superbohatera. Nie atakuj innych – broń się! • Podstawy samoobrony. • Unikanie konfrontacji – jak łagodzić konflikty.
16:30–17:00	Podwieczorek
17:00–17:30	Odbiór dzieci

PLAN DNIA

SUPERBOHATERZY RUNMAGEDDONU VS SIŁY ZŁA

#KochamSkakać Warszawa

Czwartek – Dzień 4: Bohaterska Próba Charakteru

07:30–08:30	Zbiórka dzieci
08:30–09:00	Śniadanie
09:00–12:30	Kolejka Grawitacyjna
12:30–13:30	Zajęcia z akrobatyki z prawdziwą Superbohaterką • Nauka podstaw akrobatyki.
13:30–14:00	Obiad
14:00–16:30	Misja odnalezienia Amuletu Mocy • Rozwiązywanie zadań, rebusów i zagadek. • Przejście przez specjalnie przygotowany tor.
16:30–17:00	Podwieczorek
17:00–17:30	Odbiór dzieci

PLAN DNIA

SUPERBOHATERZY RUNMAGEDDONU VS SIŁY ZŁA

#KochamSkakać Warszawa

Piątek – Dzień 5: Liga Bohaterów – Ostatnie Starcie!

07:30–08:30 **Zbiórka dzieci**

08:30–09:00 **Śniadanie**

09:00–10:30 **Finałowa misja bohaterów**

- Ratowanie świata przed wielkim bossem złoczyńców.
- Pokonanie największego toru Runmageddon.
- Zadania zespołowe na torze przeszkód.

10:30–13:30 **Spotkanie z prawdziwym Bossem Superbohaterów**

- Spotkanie z prawdziwym bohaterem (lokalny Superbohater - osoba czyniąca dobro).
- Inspirująca historia misji Bohatera

Możliwość zapisu na wolontariat.

13:30–14:00 **Obiad**

14:00–16:30 **Ceremonia Wręczenia Medali**

- Wręczenie medali „Mistrzów Supermocy”.
- Wyznaczenie nowej misji Superbohaterom - zrobienie czegoś dobrego dla innych
- Podsumowanie półkolonii i pożegnanie uczestników.

16:30–17:00 **Podwieczorek**

17:00–17:30 **Odbiór dzieci**