

PLAN DNIA*

SUPERBOHATERZY RUNMAGEDDONU VS SIŁY ZŁA

N11 WROCŁAW POŁUDNIE

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.
- 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**
- 14:00–16:00** **Budowanie Siedziby Superbohaterów**
- Projektowanie i budowa siedziby Superbohaterów.
 - Szyfrowanie kodów dostępu.
 - Nauka podstaw obrony przed wrogami.
- 16:00–16:30** **Podwieczorek**
- 16:30–17:30** **Odbiór dzieci**

* Harmonogram może ulec zmianom, ale emocji i dobrej zabawy nie zabraknie!

PLAN DNIA*

SUPERBOHATERZY RUNMAGEDDONU VS SIŁY ZŁA

N11 WROCŁAW POŁUDNIE

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.
10:30–13:30	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.
13:30–14:00	Obiad
14:00–16:00	Wielka misja ratunkowa – zabawy w parku linowym lub na ścianie wspinaczkowej • Ucieczka z „pułapki złoczyńców”. • Pokonywanie własnych lęków i rozwijanie odwagi. • Nauka koordynacji, techniki chwytu i współpracy.
16:00–16:30	Podwieczorek
16:30–17:30	Odbiór dzieci

* Harmonogram może ulec zmianom, ale emocji i dobrej zabawy nie zabraknie!

PLAN DNIA*

SUPERBOHATERZY RUNMAGEDDONU VS SIŁY ZŁA

N11 WROCŁAW POŁUDNIE

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 • Trening prowadzony przez najlepszych trenerów superbohaterów. • Nauka zaawansowanej techniki OCR.
13:30–14:00	Obiad
14:00–16:00	Kodeks Superbohatera. Nie atakuj innych – broń się! • Podstawy samoobrony. • Unikanie konfrontacji – jak łagodzić konflikty.
16:00–16:30	Podwieczorek
16:30–17:30	Odbiór dzieci

* Harmonogram może ulec zmianom, ale emocji i dobrej zabawy nie zabraknie!

PLAN DNIA*

SUPERBOHATERZY RUNMAGEDDONU VS SIŁY ZŁA

N11 WROCŁAW POŁUDNIE

Czwartek – Dzień 4: Bohaterska Próba Charakteru

- 07:30–08:30** **Zbiórka dzieci**
- 08:30–09:00** **Śniadanie**
- 09:00–15:00** **Latający superbohaterowie odkrywają podniebne zagadki (park trampolin)**
- Nauka prawidłowych wyskoków i lądowania - bezpieczne upadanie na miękkie powierzchnie.
 - Misja poszukiwaczy superbohatera (gra w chowanego).
- 15:00–15:30** **Obiad**
- 15:30–17:00** **Warsztaty kulinarne połączone z podwieczorkiem**
- Nauka o zdrowym odżywianiu.
 - Tworzenie „super mikstur” (koktajli owocowo-warzywnych).
 - Zabawy w detektywa smaku.
- 16:30–17:30** **Odbiór dzieci**

* Harmonogram może ulec zmianom, ale emocji i dobrej zabawy nie zabraknie!

PLAN DNIA*

SUPERBOHATERZY RUNMAGEDDONU VS SIŁY ZŁA

N11 WROCŁAW POŁUDNIE

Piątek – Dzień 5: Liga Bohaterów – Ostatnie Starcie!

07:30–08:30	Zbiórka dzieci
08:30–09:00	Śniadanie
09:00–10:30	Poznajmy tajniki umiejętności Superbohaterów: • zajęcia z gibkości i zwinności superbohatera, potrafiącego zwinnie wydostać się z trudnego położenia.
10:30–13:30	Finałowa misja bohaterów: ratujemy świat przed wielkim Szefek Złoczyńców • Zadania zespołowe na torze przeszkód. • Wielka finałowa walka o uratowanie świata.
13:30–14:00	Obiad
14:00–16:00	Ceremonia Uhonorowania Superbohaterów • Wręczenie medali „Mistrzów Supermocy”. • Wyznaczenie nowej misji Superbohaterom - zrobienie czegoś dobrego dla innych • Podsumowanie półkolonii i pożegnanie uczestników.
16:00–16:30	Podwieczorek
16:30–17:30	Odbiór dzieci

* Harmonogram może ulec zmianom, ale emocji i dobrej zabawy nie zabraknie!