

WYCIECZKA INTEGRACYJNA – PODLASIE 2015 3 DNI termin: do uzgodnienia

Cena

Ilość osób

35 uczestników + 2 os. opieki 575 zł/os.

40 uczestników + 3 os. opieki 555 zł/os.

44 uczestników + 3 os. opieki 530 zł/os.

I DZIEŃ :

zajęcia organizacyjne

Podstawowe informacje dotyczące zasad współżycia i zachowania na terenie obiektu i w trakcie pobytu – zapoznanie z grupą.

Zwiad turystyczny – wyjście w teren, krótkie zapoznanie z miejscem pobytu.

Ring bokerski Zabawny pojedynek w dmuchanym ringu, przy użyciu gigantycznych rękawic bokerskich.

Turniej team building. Zajęcia rozwijające umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Problemowe zadania stawiane przed grupą mające na celu zintegrować zespół we wspólnym dążeniu do celu poprzez aktywność i zabawę. Wiele ciekawych konkurencji, np. narty wieloosobowe, gąsienica, wyścig w spodniach na 3 nogi, latający dywan, wodnik, skaczące rury, wyścig na skrzynkach, przeciąganie liny i inne.

Łucznictwo Zapoznanie się z budową łuku, techniką strzelecką, omówienie zasad bezpieczeństwa, rodzaje łuków i ich zastosowanie. Strzelanie do tarcz z łuków sportowych.

Dyskoteka

II DZIEŃ :

Elementy survivalu. Zadania tematyczne z survivalu: rozpalanie ognia, zdobywanie pożywienia, sprzęt survivalowy. Budowanie szałasów: rodzaje szałasów, metody konstrukcji, cele i zastosowania; sprawdzenie umiejętności współpracy poprzez zespołowe wykonanie szałasów.

Gigantyczne piłkarzyki. Widowiskowy mecz w piłkę nożną rozgrywany w dmuchanym boisku piłkarskim. Zawodnicy zostają ubrani w nietypowe spódnice lub przyczepieni do poziomych belek. Skrępowane ruchy i niezdarne próby oddania strzału są zabawne zarówno dla grających jak i obserwujących.

Strzelectwo. Zajęcia strzeleckie z wykorzystaniem broni pneumatycznej.

Zadania sprawdzające pewność ręki oraz celność oka, gdzie czasem zwyczajna tarcza strzelecka okazuje się wielkim wyzwaniem.

Slackline. Balansowanie na specjalnej dynamicznej taśmie rozpiętej między drzewami.

Ognisko. Integracja przy ognisku połączona z pieczeniem kiełbasek.

III DZIEŃ :

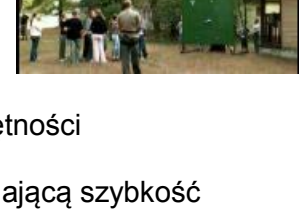
Gry terenowe. Strażnik totemu – zabawa leśna angażująca uczestników do współpracy i pozwalająca wykazać się umiejętnościami poruszania się po terenie. **Zdobywanie flagi** – zabawa leśna, angażująca cały zespół do odebrania flagi przeciwnikowi bądź też skutecznej jej ochrony.

Gladiatorzy. Zawodnicy stoją na podwyższeniu, próbują zepchnąć siebie piankowymi pałkami.

Wyprawa po lodowe złoto. Zadanie terenowe na orientację, sprawdzające umiejętności poruszania się w terenie, z wykorzystaniem map oraz wskazówek instruktora.

Bramka radarowo – celnościową. Oddawanie strzałów w dmuchaną bramkę badającą szybkość oddanego strzału oraz w celu rozgrywania zawodów na najcelniejszy strzał zajęć.

Zajęcia zamykające. Podsumowanie.



Przykładowy plan dnia

09:00 śniadanie
10:00 - 13:00 zajęcia
13:30 - 14:00 obiad
15:00 - 18:00 zajęcia
18:30 - 19:00 kolacja
20:00 zajęcia
22:00 cisza nocna

Jest to program orientacyjny, który może ulec zmianom w zależności od predyspozycji oraz zaangażowania uczestników lub warunków atmosferycznych.

W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych przedstawiamy program alternatywny, po konsultacji oraz za zgodą nauczyciela (np. gry i zabawy integracyjne, test survivalowy, projekcja filmu szkoleniowego, symulator strzelecki).

Liczba instruktorów dostosowana jest do liczby uczestników (1 instruktor / 10-15 osób).

Zajęcia prowadzone są równolegle dla wszystkich grup, na które podzielimy uczestników.

Cena obejmuje: zakwaterowanie, wyżywienie 3 razy dziennie (śniadanie, obiad, kolacja).
Wyżywienie pierwszego dnia rozpoczyna się obiadem, ostatniego dnia kończy się również obiadem, realizację programu, opiekę instruktorów, opiekę pilota, transport autokarem, ubezpieczenie NNW.