

PROGRAM POBYTU

DZIEŃ I - INTEGRACJA

Obiad

Zajęcia: Zabawy integracyjne np. „Poznajmy siebie”, „Kto to jest”. Wspólne sporządzenie regulaminu Zielonej Szkoły, przedstawienie obowiązków uczestników Zielonej Szkoły.

Pieszka wycieczka na ruiny XIV wiecznego zamku – historia pozostałości budowli, zwiedzanie Rezerwatu przyrody Las Lipowy Obrożyska.

Kolacja

Zajęcia: Spacer po okolicy połączony z informacjami na temat charakterystyki terenu i lokalnych obyczajów. Dyskoteka.

DZIEŃ II – PRZYRODA I EKOLOGIA

Śniadanie

Zajęcia: Pieszka wycieczka do „Bacówki nad Wierchomlą” – w trakcie wycieczki uczestnicy dowiadują się o florze i faunie tutejszego regionu. Zabawy ruchowe dotyczące tematyki proekologicznej np. „strażak” (jak łatwo wzniecić ogień w lesie), „ekosurpap” (segregacja śmieci).

Obiad

Zajęcia: Zajęcia linowe - Pokonywanie mostów linowych na wysokości, budowanie wieży i wchodzenie na nią. Uczestnicy uczą się obsługi uprząży alpinistycznej oraz wiązania podstawowych węzłów. To zajęcia, które uczą młodych ludzi pokonywania trudności w sytuacjach niecodziennych i oswajają z przestrzenią. Orienteering.

Kolacja

Ognisko: Zabawy harcerskie, rozpalanie ognia, konkurs – „Śpiewamy wycieczkowe piosenki”. Pieczenie kiełbasek.

DZIEŃ III – PODSUMOWANIE

Śniadanie

Zajęcia: Zawody strzeleckie (broń pneumatyczna, strzelanie z łuku). Zawody sportowe na obiektach ośrodka: piłka nożna, piłka siatkowa, koszykówka i inne, gry i zabawy ruchowe
Zajęcia ruchowe przy muzyce. Podsumowanie.

Obiad

Wyjazd

Cena programu: 249 zł

Cena każdego pakietu zawiera:

- transport autokarowy Kraków-Muszyna-Kraków
- 2 noclegi w pokojach 2, 3-os. z łazienkami lub typu studio 2+4 (+ TV w pokojach dla wychowawców i opiekunów),
- całodzienne wyżywienie: obiady serwowane, śniadania i kolacje w formie bufetu,
- realizację wybranego programu,
- opiekę rezydenta,
- możliwość korzystania ze stołów pingpongowych, piłkarzyków, siłowni, bezprzewodowego Internetu Wi-Fi, bilard
- możliwość korzystania z bazy sportowej na terenie ośrodka (boiska do gry w piłkę nożną, siatkową, boiska ze sztucznej trawy, itp.)

facebook: <https://www.facebook.com/alpinasportmuszyna>

Nasz adres:

Ośrodek Sportu i Rekreacji ALPINA SPORT

Złockie 76

33-370 Muszyna

www.alpinasport.pl