

*Giramy w zielone!*



# 1- DNIOWE ZIELONE SZKOŁY 2025 – SUNMAGEDON

OŚRODEK AKTYWNEGO WYPOCZYNKU SUN SPORT  
W MRÓWKACH

INTEGRACJA

PRZYGODA

EDUKACJA



Zielone Szkoły SUN SPORT to zorganizowane wyjazdy klasowe, których program jest zgodny z podstawą programową Ministerstwa Edukacji Narodowej.

To nie tylko fantastyczna integracja, zdobywanie nowych umiejętności, ale też niezwykle przygody! To coś specjalnego dla tych, którzy lubią dobrą zabawę, mają ochotę spróbować nowych aktywności sportowych, czy też pogłębić dotychczasowe lub nawiązać nowe relacje. Zielona Szkoła Sun Sport, to zdecydowanie coś więcej niż zwykły klasowy wyjazd!

Mają Państwo możliwość wyboru pomiędzy wyjazdami 5-dniowymi, 3-dniowymi, 1-dniowymi oraz weekendowym, a także również realny wpływ na wybór konkretnych zajęć z bogatej oferty programowej. Nasze programy zielonych szkół są wyjątkowe bo tworzone z myślą o aktywnym wypoczynku dla dzieci i młodzieży.

## DLACZEGO Z NAMI?



### WIEDZA I DOŚWIADCZENIE

Od ponad 20 lat organizujemy imprezy dla dzieci i młodzieży. Dzięki nieustającej pasji i stałemu rozwojowi realizujemy nasze cele: rozbudzanie u dzieci zaciekawienia światem, sportem, drugim człowiekiem, rozwijanie zdolności społecznych i inspirowanie do ciągłego rozwoju. Pragniemy, aby czas spędzony z nami procentował w dalszym ich życiu.

### NAJWYŻSZE STANDARDY BEZPIECZEŃSTWA

Wiele lat doświadczenia w branży organizacji imprez dla dzieci i młodzieży pozwoliło nam wypracować STANDARDY PRACY, które obowiązują na wszystkich szczeblach organizacji pracy począwszy od przygotowań ośrodka, przez organizację pracy kadry, po prowadzenie zajęć oraz reagowanie w sytuacjach trudnych.



### 100% ZORANIZOWANEGO CZASU

Proponujemy bogaty program sportowo-rekreacyjny, integracyjny i edukacyjny. Plan ZIELONEJ SZKOŁY, z którym mogą się Państwo zapoznać na kolejnych stronach, ułożony jest tak, aby maksymalnie wypełnić czas pobytu dobrą zabawą, integracją, edukacją i sportem.

### POSIŁKI

Stworzyliśmy jadłospis oparty na najwyższej jakości produktach. Ograniczyliśmy spożycie cukru zastępując go miodem lub ksylitolem. Podajemy zawsze świeże, smaczne, dobrze doprawione potrawy. Serwujemy czystą wodę lub wodę z cytryną, pomarańczami i miodem. Ciepłe napoje to herbata, prawdziwe kakao i kawa zbożowa. Uwzględniamy diety specjalne.



### NASZE NAGRODY

Jesteśmy laureatami Championa w kategorii "Organizator wypoczynku dla dzieci". Znakiem jakości KidZone nagrodzono nas za organizację imprez o najwyższym standardzie. Otrzymaliśmy także Laur Eksperta oraz Orła Turystyki, a nasza Michasiówka została najlepszym obiektem turystyki w Wielkopolsce. Posiadamy referencje wystawione przez kilkuset wychowawców szkolnych.

### STREFA KAWOWA DLA NAUCZYCIELI

W wolnym czasie wychowawcy mogą relaksować się pijąc pyszną kawę z ekspresu oraz delektując się domowymi wypiekami szefowej kuchni.



### JESTEŚMY EKO

Dbając o przyszłość naszej planety, wprowadziliśmy w naszych ośrodkach ekologiczne rozwiązania. Segregujemy odpady, korzystamy z energii słonecznej dzięki fotowoltaice, ograniczyliśmy plastik poprzez punkty napełniania wodą pitną oraz wprowadziliśmy nasadzenia, by tworzyć przestrzenie przyjazne naturze. Bycie eko to nasza misja, którą chcemy przekazać uczestnikom naszych zielonych szkół, inspirować ich do dbania o środowisko i życia w zgodzie z naturą.

## OŚRODEK AKTYWNEGO WYPOCZYNKU W MRÓWKACH

Zapraszamy do Ośrodka SUN SPORT w Mrówkach, położonego w sercu Wielkopolski nad malowniczym Jezierzem Włczyńskim. Nasz ośrodek znajduje się około 100 km od Kalisza i Poznania, 250 km od Warszawy i 200 km od Wrocławia, co czyni go łatwo dostępnym miejscem na integracyjne wyjazdy klasowe.

Oferujemy urokliwy zakątek pełen naturalnego piękna: stary las sosnowy, krystalicznie czyste wody jeziora i piaszczystą plażę. To miejsce, gdzie natura spotyka się z nowoczesnością, tworząc idealne warunki dla udanego wyjazdu z klasą.

Nasz ośrodek położony jest w strefie ciszy, co stwarza doskonałe warunki do relaksu i koncentracji zarówno podczas zajęć sportowo-rekreacyjnych jak i warsztatów czy szkoleń. Dodatkowo, bogata strefa sportowo-rekreacyjna, dostęp do piaszczystej, prywatnej plaży oraz jeziora sprawiają, że jest to doskonałe miejsce dla aktywnej zabawy, integracji i wypoczynku.

W strefie zakwaterowania oferujemy komfortowe murowane domki z tarasami oraz pokoje z balkonami na piętrze budynku. Wszystkie nasze pomieszczenia są przytulne i zapewniają wygodne warunki pobytu.

Ośrodek SUN SPORT w Mrówkach tworzy idealną atmosferę do nawiązywania relacji, integracji i wypoczynku. Zapraszamy do skorzystania z naszej oferty zielonych szkół, gdzie uczniowie mogą spędzić czas na świeżym powietrzu, rozwijać swoje umiejętności i integrować się z rówieśnikami w bezpiecznym i malowniczym otoczeniu.

## POZNAJ NASZE EVENTY!



**LASER SHOW**



**HOLI DAY**



**TEATR OGNIA**

Jesteśmy jedyną firmą, która organizuje niezapomniane eventy, przeradzające się w prawdziwe spektakle emocji i wrażeń. Nasze zielone szkoły to miejsce, gdzie magia spotyka się z kreatywnością – od zapierającego dech w piersiach teatru ognia, przez widowiskowe laser show, aż po pełne radości piana party, kolorowy Holi Day i szalone Fluo Party. Każdego roku stawiamy sobie za cel zaskoczyć naszych uczestników czymś nowym i wyjątkowym, dlatego stale wprowadzamy do naszej oferty wydarzenia, które podnoszą poprzeczkę jeszcze wyżej. Uczestnictwo w eventach to niezapomniane przeżycie, które pozostaje w pamięci na długo!

## NA TERENIE OŚRODKA DYSPONUJEMY ROZBUDOWANĄ INFRASTRUKTURĄ SPORTOWĄ

### Ośrodek:

- prywatna plaża z dostępem do jeziora i bazy sportów wodnych
- domki z tarasami
- ogrodzony parking
- strefa relaksu na plaży
- bezpłatna strefa wi-fi dla nauczycieli i opiekunów

### Bezpieczeństwo:

- ośrodek ogrodzony
- monitorowany

### Infrastruktura sportowo-rekreacyjna:

- przystań dla kajaków i SUP-ów
- aquaglide
- boiska sportowe ( siatkówka plażowa, koszykówka, piłka nożna)
- strefa łucznicza
- strefa survivalowa
- strefa zajęć linowych
- dwa klimatyzowane namioty plenerowe z parkietem
- arena do rozgrywek paintballowych oraz GameHouse
- tor do jazdy quadami

## CENA OBEJMUJE

Jednodniowe zielone szkoły odbywają się w poniedziałki, wtorki i czwartki od godziny 8.30 do 17.15. Przyjazd możliwy jest od 8:30. Pierwszym posiłkiem jest obiad. Wyjazd możliwy jest od 17:15 do 17:30

\*Cena dla grup poniżej 20 os. ustalana indywidualnie.

\*\* W przypadku dzieci w trudnej sytuacji finansowej prosimy wychowawców o indywidualny kontakt.

### Cena obejmuje pobyt na zielonej szkole 1-dniowej:

- zajęcia wybrane i wskazane w formularzu rezerwacyjnym przez Wychowawcę szkolnego wg wykupionej oferty
- profesjonalną organizację zajęć z oferty Sun Sport
- sprzęt do realizacji wszystkich zajęć
- medal okolicznościowy dla każdego uczestnika
- pamiątkowe zdjęcie w fotobudce

### Ubezpieczenie

Każdy uczestnik zielonej szkoły ubezpieczony jest od następstw nieszczęśliwych wypadków NNW na sumę 10 tys. zł w PZU SA, al. Jana Pawła II 24, 00-133 Warszawa.

### Wyżywienie

Cena obejmuje posiłki: obiad, podwieczorek, ognisko z kiełbaskami.

Suchy prowiant na drogę powrotną dla grup zamieszkałych powyżej 200 km od ośrodka.

## CENA NIE OBEJMUJE:

- diety specjalnej. Istnieje możliwość wykupienia diety specjalnej:

**CELIAKIA - 25 zł**

**DIETA BEZGLUTENOWA - 18 zł**

**WEGAŃSKA - 18 zł**

**WYBIÓRCZA - 12 zł**

**WEGETARIAŃSKA - bez dopłat**

- transportu (prosimy realizować tę usługę we własnym zakresie)

## PROGRAM:

### Łącznie zrealizujemy 3 bloki zajęciowe.

Przed wszystkimi zajęciami uczestnicy zostają zapoznani z zasadami bezpieczeństwa i regulaminami.

Jeżeli program ulega zmianie to dzieje się to z przyczyn od nas niezależnych (np. złe warunki atmosferyczne lub niesprzyjające warunki do prowadzenia poszczególnych zajęć itp.). Wówczas zostanie zrealizowany program możliwy do wykonania, wybrany spośród zajęć, które wskazali Państwo w formularzu.

## CO NALEŻY ZABRAĆ:

- Wygodny strój i obuwie sportowe na przebranie do biegu.
- Ręcznik.
- Ubrania na zmianę (ubrania mogą zostać zabłocone).
- Bidon na wodę – punkty do jej uzupełnienia są dostępne na terenie ośrodka.

Dodatkowo, na terenie ośrodka znajduje się sklepik, w którym można kupić wodę, soki, zdrowe przekąski, drobne upominki oraz gadżety Sun Sport – idealne jako pamiątka z wyjazdu.

## FORMALNOŚCI, PŁATNOŚCI:

Nauczyciel może dokonać wstępnej rezerwacji terminu wyjazdu na zieloną szkołę. **Wstępna rezerwacja** będzie ważna **14 dni**. W dniu dokonania wstępnej rezerwacji pracownik biura wysyła na wskazany przez nauczyciela adres e-mail formularz, który należy wypełnić i odesłać przed upływem 14 dni, aby potwierdzić chęć podpisania umowy na organizację wyjazdu. Nieodesłanie w ciągu 14 dni formularza skutkuje anulacją rezerwacji. Po otrzymaniu wypełnionego przez nauczyciela formularza pracownik biura przesyła na wskazany adres e-mail umowę.

**Podpisaną umowę** należy odesłać w ciągu 14 dni od daty

jej wystawienia. W tym samym czasie (14 dni od daty wystawienia umowy) należy dokonać wpłaty pierwszej raty w wysokości **30% wartości umowy**.

Pozostałą część należności należy wpłacić na minimum 40 dni przed rozpoczęciem zielonej szkoły.

**W chwili potwierdzania rezerwacji należy odesłać wypełniony formularz rezerwacyjny (otrzymują go Państwo od nas e-mailem). W formularzu należy wskazać zajęcia, które zostaną zrealizowane podczas zielonej szkoły.**

## PROSIMY O WYBÓR JEDNEGO ZAJĘCIA Z PONIŻSZEJ OFERTY

### ZAJĘCIA INTEGRACYJNE - GRY TERENOWE



Integracja to kluczowy etap w rozwoju klasy, ważny dla nauczycieli, rodziców i uczniów, gdzie Sun Sport może odegrać istotną rolę. Przygotowaliśmy nowe gry terenowe, turnieje i zabawy, które pomagają uczniom czuć się bezpiecznie w wyrażaniu swoich opinii, uczyć akceptacji i tolerancji oraz odkrywają ich mocne strony. Nasze scenariusze zapewniają także mnóstwo radości i świetnej zabawy. Gry i zadania są dostosowane do wieku uczestników, aby każdy mógł w pełni czerpać z nich korzyści.

**NEW**

#### KAPSUŁA CZASU

Wielka podróż przez czas, wspomnienia i marzenia! Tworzenie własnej kapsuły czasu to okazja, by podzielić się szkolnymi historiami i zastanowić, co przyniesie przyszłość. Warto zabrać zdjęcia – trafią one do kapsuły, która z pewnością stanie się niezapomnianą pamiątką!

## ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE



### ART WARSZTATY – BĄDŹ SOBĄ

Zajęcia, które angażują zmysły, rozwijając wyobraźnię poprzez dotyk, zapach i wzrok. To inspirujące doświadczenie pozwala dzieciom odkrywać i wyrażać własne emocje w kreatywny sposób.

HIT

### EKSPLOZJA KOLORÓW

Uczestnicy wspólnie tworzą ogromne dzieło, malując dłońmi na przezroczystych foliach. Każdy uczeń wnosi coś unikalnego, sprawiając, że powstaje coś naprawdę wyjątkowego.

## ZAJĘCIA SPORTOWO-REKREACYJNE



**TURNIEJE PLAY OFF - NOWOCZESNE BOISKA MULTIFUNKCYJNE:** piłka nożna, koszykówka, siatkówka + badminton

NEW

**LOW ROPES - NOWOŚĆ SEZONU 2025!** - to strefa nisko zawieszonych przeszkód, które wymagają zwinności, równowagi i precyzyjnego działania. To doskonała aktywność na wycieczkę jednodniową, która świetnie uzupełnia emocje toru Sunmagedon. Zajęcia oferują zarówno wyzwania indywidualne, jak i te, które wymagają współpracy, umożliwiając uczniom wspólne pokonywanie przeszkód – przez doping, wsparcie i zaufanie do siebie nawzajem.

Low Ropes to także świetna okazja do integracji klasowej i rozwijania umiejętności pracy zespołowej. Jako rozszerzenie toru Sunmagedon, pozwala na jeszcze większą aktywność i jeszcze więcej emocji!

## ZAJĘCIA REALIZOWANE PODCZAS DESZCZU



Zawsze może zdarzyć się, że pogoda nie będzie idealna. Jednak część zajęć możemy realizować także podczas niezbyt sprzyjającej aury, dlatego tak ważne jest, aby wziąć pod uwagę spakowanie odpowiedniej odzieży na każdą pogodę. Poza tym zwykle nie pada non stop.

Niektóre zajęcia specjalistyczne nie mogą być organizowane podczas silnego wiatru lub mocno padającego deszczu, wówczas te zajęcia przesuwamy w czasie, a w zamian realizujemy zajęcia możliwe do przeprowadzenia w terenie lub w miejscach zadaszonych. I z całą pewnością udowodnimy, że u nas dzieci podczas deszczu wcale się nie nudzą.

**KINO 3D** - to niezapomniana okazja do odkrywania magii filmowego świata w trzecim wymiarze. Będziecie mogli zanurzyć się w fascynujących historiach, doświadczając wrażeń, które wydają się wydobywać się spod ekranu, dzięki specjalnym okularom 3D. To nie tylko zabawa, ale także świetna okazja do edukacyjnej podróży przez świat filmu!

**JAKA TO PIOSENKA?** - to będzie czyste szalerstwo konkursowe, połączone z występami gwiazd specjalnych, wspólnymi animacjami i śpiewaniem. Prowadzący zadbają o świetną atmosferę i nagrody dla laureatów.

**SUNSPORTOWI MILIONERZY** - trochę jak w szkole, ale u nas z przymrużeniem oka, a dla zwycięzców nagrody. Pytania starannie przygotowane dla każdej grupy wiekowej, mogą zadziwić niejednego uczestnika.

**SPOŁECZEŃSTWO** - znacie kultową grę w Mafię? Społeczeństwo to jej sunsportowy odpowiednik, scenariusz napisaliśmy sami, jesteście ciekawi jak nam poszło? Obiecujemy będzie się działo.

**TURNIEJ GIER PLANSZOWYCH** - co sezon poszerzamy sunsportową kolekcję gier planszowych, to też posiadamy gry które doskonale znacie, jak i perełki mniej znane a megafajne. Po prostu uwielbiamy grać, śmiać się i budować ekscytujący klimat, dlatego kiedy tylko możemy, organizujemy turnieje gier planszowych.

**ZGADUJ ZGADULA** – to prosta gra drużynowa polegająca na odpowiadaniu na liczne pytania, rozwiązywaniu quizów, krzyżówek a także kalamburów.

**KARAOKE** - zasada jest prosta: śpiewać każdy może! Specjalnie dla Was przygotowaliśmy bitwę na głosy i wiele innych muzycznych atrakcji! Niezapomniana szansa zabyśnięcia i demonstracji kilku oktawowego głosu.

## ZAJĘCIA UZUPEŁNIAJĄCE


**HIT**

**FAMILIADA** - tego programu nikomu nie trzeba przedstawiać, specjalna plansza i dwa przyciski to rekwizyty dobrze Wam znane, a my takie posiadamy. Familiada nie może się również odbyć bez prowadzącego z wielkim poczuciem humoru. Co do pytań mamy ich całe mnóstwo.

**GRY XXL** - choć panuje moda na XS - my przekonamy Was, że czasem XXL jest fajniejsze!

**GRY I KONKURSY SUN SPORT** - w trakcie oczekiwania na kolejne zajęcia zorganizujemy konkursy i zabawy. Nagrody przygotowane!

**PLAY OFF** - zajęcia odbywają się na terenie kompleksu boisk, w którego w skład wchodzi boiska do: piłki nożnej, siatkówki, koszykówki, unihokeja, krokieta Każde boisko wyposażone jest w odpowiedni sprzęt: piłki, lotki, plastry i znaczniki gwizdek dla sędziego i rękawice bramkarskie.

**SIATKÓWKA PLAŻOWA** - słońce, plaża i świetna zabawa to przepis na udane zajęcia.

**STREFA RELAKSU** - po intensywnych zajęciach przychodzi czas na relaks, podczas którego można porozmawiać ze znajomymi, słuchać muzyki, lub leżakować i łapać promienie słońca.

**CORNHOLE, BULE** proste gry, a dostarczają wiele radości i pozytywnych emocji. Wystarczy trafić do celu i zdobywać punkty.

**MEGA ZBIJAK** - ponadczasowa gra w mega wydaniu! Klimat podkręcają kolorowe przebrania i muzyczne hity sezonu!



## SUNMAGEDON - 2 BLOKI ZAJĘCIOWE

**SUNMAGEDON** to idealny pomysł na wycieczkę klasową, która łączy integrację, emocje i aktywność fizyczną w jednej, niezapomnianej przygodzie. To nie tylko bieg z przeszkodami, ale przede wszystkim okazja do budowania zespołu, wspierania się i wzmacniania więzi między uczniami.

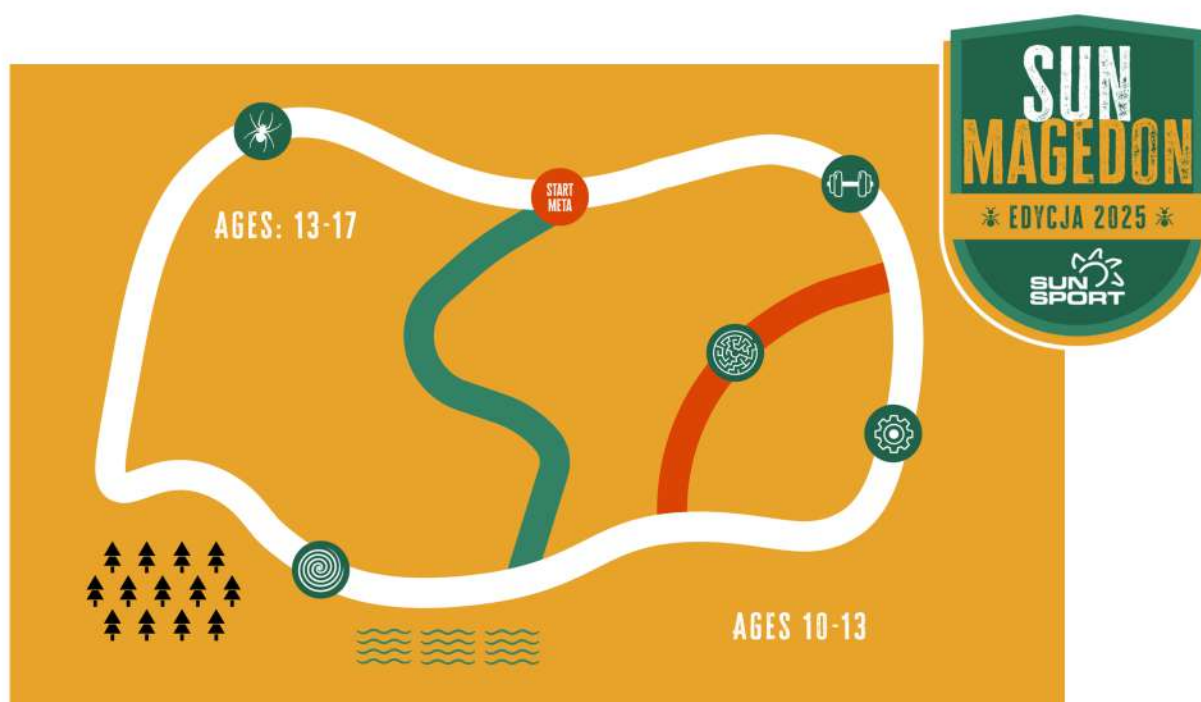
To coś więcej niż rywalizacja – to emocje, które łączą! Wspólne wyzwania budują ducha zespołu, a satysfakcja z pokonywania przeszkód wzmacnia poczucie jedności w klasie.

**To doskonały sposób na aktywną integrację dla waszej klasy!**

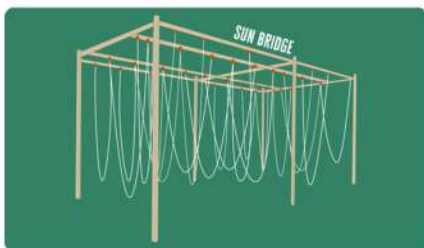
## CO CZEKA UCZESTNIKÓW NA SUNMAGEDONIE?

- Rozgrzewka pełna energii – dynamiczne wprowadzenie, które przygotuje każdego na wyzwania dnia.
- Tor przeszkód z ponad 10 stacjami, dostosowany do wieku i możliwości uczestników.
- Dwie trasy o różnej długości dla grup wiekowych 10-13 oraz 13-17.
- Rekordy Sunmagedonu, które mogą zostać pobite – najlepsi zostaną zapisani w wyjątkowej Księdze Rekordów!
- Medale dla wszystkich – bo każdy wysiłek zasługuje na wyróżnienie, a dla zwycięzców – chwila chwały na podium.
- Pamiątkowa sesja w fotobudce, która pozwoli zachować wspomnienia z wycieczki klasowej na długo.

## SIŁA - WYTRZYMAŁOŚĆ - CZAS - INTEGRACJA



## PRZESZKODY NA SUNMAGEDONIE


**PRZESZKODA NR 1**  
**SUN BRIDGE**

**Elementy techniczne:** Most linowy zawieszony na wysokości, składający się z serii lin w kształcie litery „U”. Uczestnicy muszą przejść przez kolejne przeszkody, trzymając się lin i balansując, gdy te huśtają się pod ich ciężarem

**Skala trudności:** średnia

**Umiejętności fizyczne, które rozwiniiesz:** Koordynacja ruchowa, balans

**Zdobędziesz:** Pewność siebie w pokonywaniu ruchomych przeszkód, kontrolę nad ciałem w wymagających sytuacjach

**Wskazówki techniczne:** Poruszaj się spokojnie i stabilnie, patrząc przed siebie. Używaj rąk do asekuracji i nie przyspieszaj, aby zachować równowagę.


**PRZESZKODA NR 2**  
**SUN FIRE**

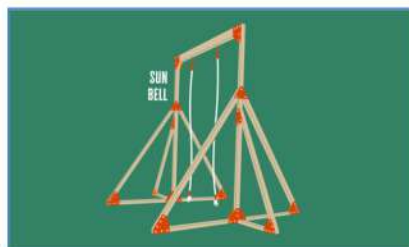
**Elementy techniczne:** Uczestnicy muszą podciągnąć się, używając specjalnych uchwytów zamontowanych na stopniach. Stopnie te zapewniają stabilność i umożliwiają płynne przejście przez przeszkodę

**Skala trudności:** trudna

**Umiejętności fizyczne, które rozwiniiesz:** Siła chwytu, koordynacja rąk

**Zdobędziesz:** Odwagę do pokonywania dynamicznych przeszkód

**Wskazówki techniczne:** Mocno trzymaj linę obiema rękami, używaj nóg do stabilizacji.


**PRZESZKODA NR 3**  
**SUN BELL**

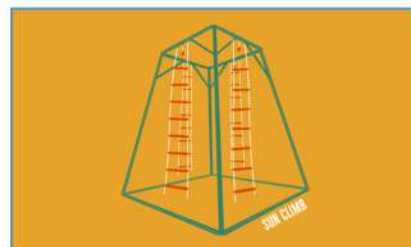
**Elementy techniczne:** Wspinanie się po linie, aby dotknąć dzwonka zawieszzonego na szczycie

**Skala trudności:** trudna

**Umiejętności fizyczne, które rozwiniiesz:** Siła rąk, wytrzymałość, koordynacja

**Zdobędziesz:** Satysfakcję z pokonania wymagającej przeszkody, poprawę techniki wspinaczki

**Wskazówki techniczne:** Używaj nóg, aby odciążyć ręce podczas wspinaczki. Wciągaj się spokojnym, równomiernym tempem.


**PRZESZKODA NR 4**  
**SUN CLIMB**

**Elementy techniczne:** Przeszkoda z ruchomymi elementami w postaci drabinki po której należy się wspiąć

**Skala trudności:** średnia

**Umiejętności fizyczne, które rozwiniiesz:** Szybkość reakcji, balans, koordynacja ruchowa

**Zdobędziesz:** Poprawę refleksu

**Wskazówki techniczne:** Obserwuj ruchy przeszkody i synchronizuj swoje działania. Nie spiesz się, jeśli musisz złapać odpowiedni moment na ruch.



### PRZESKODA NR 5 SUN WALL

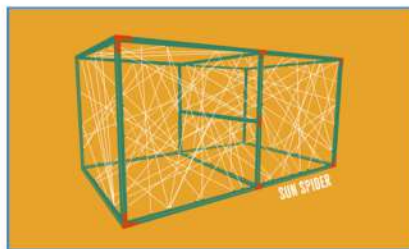
**Elementy techniczne:** ścianka do przeskoczenia lub wspięcia się na nią przy użyciu lin lub uchwytów

**Skala trudności:** średnia

**Umiejętności fizyczne, które rozwinięz:** Siła ramion i nóg, technika wspinaczki

**Zdobędziesz:** Satysfakcję z pokonania pionowej przeszkody, umiejętność szybkiego reagowania na wyzwania

**Wskazówki techniczne:** Przytrzymuj się mocno lin lub uchwytów i używaj nóg do odpychania się.



### PRZESKODA NR 6 SUN SPIDER

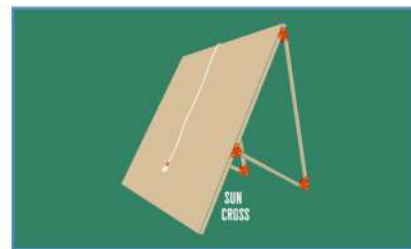
**Elementy techniczne:** Przeszkoda wypełniona gęstą siatką linek, które uczestnik musi pokonać

**Skala trudności:** łatwa

**Umiejętności fizyczne, które rozwinięz:** Koordynację ruchową i zmysł poruszania się

**Zdobędziesz:** Umiejętność podejmowania szybkich decyzji w oparciu o ocenę sytuacji

**Wskazówki techniczne:** Zaplanuj trasę, poruszaj się płynnie i powoli, tak aby nie zaplątać się w sieć.



### PRZESKODA NR 7 SUN CROSS

**Elementy techniczne:** Przeszkoda pozioma, wymagająca przechodzenia bokiem wzdłuż uchwytów lub platform i zejścia za pomocą liny

**Skala trudności:** średnia

**Umiejętności fizyczne, które rozwinięz:** Balans, siła chwytu, precyzja ruchów

**Zdobędziesz:** Lepszą kontrolę nad ruchami ciała w wymagających sytuacjach, wzmocnienie chwytu

**Wskazówki techniczne:** Poruszaj się powoli, utrzymując ciężar ciała blisko przeszkody. Staraj się stabilizować ruchy, aby unikać ześlizgnięcia.

### PRZESKODA NR 8 SUN HOP

**Elementy techniczne:** Tor z oponami do szybkiego pokonania, wymagający precyzyjnego stawiania stóp

**Skala trudności:** łatwa

**Umiejętności fizyczne, które rozwinięz:** Szybkość, koordynacja ruchowa, precyzja

**Zdobędziesz:** Lepszą kontrolę nad dynamiką ruchu i pewność w pokonywaniu torów przeszkód

**Wskazówki techniczne:** Skoncentruj się na stawianiu stóp w środku opon i utrzymuj tempo biegu. Unikaj patrzenia w dół.



## PRZESZKODA NR 9 SUN MUD

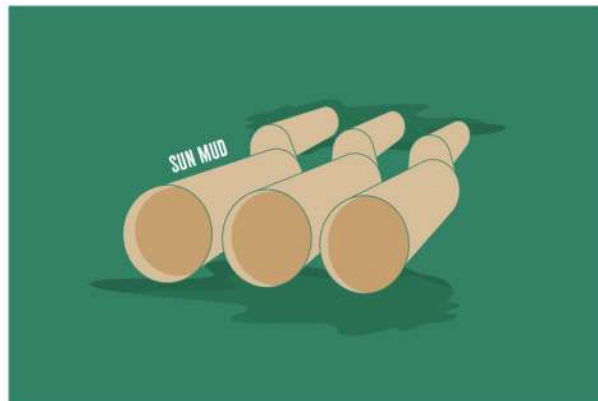
**Elementy techniczne:** Strefa wypełniona błotem, wymagająca przejścia na czworakach lub pełzania

**Skala trudności:** łatwa

**Umiejętności fizyczne, które rozwiniesz:** Wytrzymałość, siła ramion i nóg, determinacja

**Zdobędziesz:** Odporność na dyskomfort, satysfakcję z pokonania "brudnej" przeszkody

**Wskazówki techniczne:** Zachowaj niską pozycję i używaj rąk oraz nóg do stabilnego przemieszczania się w błocie.



## PRZESZKODA NR 10 SUN SLALOM

**Elementy techniczne:** Tor wypełniony tyczkami/pachołkami, wymagający dynamicznego omijania przeszkód

**Skala trudności:** łatwa

**Umiejętności fizyczne, które rozwiniesz:** Refleks, koordynacja, zwinność

**Zdobędziesz:** Poczucie dynamiki i swobody ruchu, poprawę zdolności manewrowania

**Wskazówki techniczne:** Patrz przed siebie, a nie na przeszkody. Wykonuj krótkie, precyzyjne kroki.



## PRZESZKODA NR 11 SUN SNAKE

**Elementy techniczne:** Siła górnych partii ciała, zwinność, wytrzymałość

**Skala trudności:** łatwa

**Umiejętności fizyczne, które rozwiniiesz:** Siła górnych partii ciała, zwinność, wytrzymałość

**Zdobędziesz:** Satysfakcję z pokonania przeszkody wymagającej zaangażowania całego ciała

**Wskazówki techniczne:** Trzymaj się nisko przy ziemi i używaj łokci oraz kolan do efektywnego przemieszczania się.



## PRZESZKODA NR 12 SUN LOG

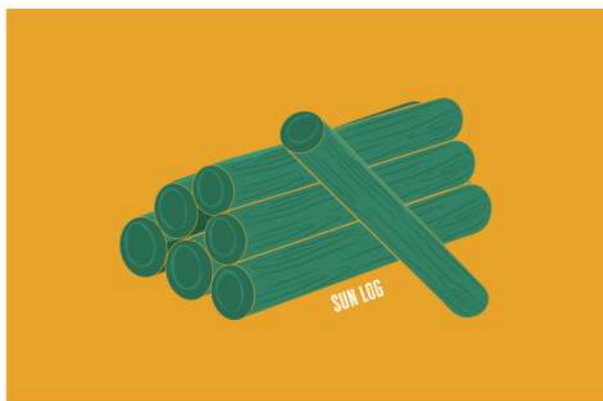
**Elementy techniczne:** Przeszkoda wymagająca biegu z kłodą, która musi być niesiona na ramieniu. Wielkość kłody dopasowana do wieku i wzrostu uczestników

**Skala trudności:** średnia

**Umiejętności fizyczne, które rozwiniiesz:** Siła nóg, ramion i pleców, kondycja

**Zdobędziesz:** Umiejętność radzenia sobie z dodatkowym obciążeniem, zwiększoną wytrzymałość

**Wskazówki techniczne:** Noś kłodę blisko ciała. Utrzymuj równe tempo i staraj się oddychać miarowo.



## SUNMAGEDON - WYCIECZKA KLASOWA PEŁNA ADRENALINY

**8:30 – 9:00 | Przyjazd**

**9:00 – 10:00 | Powitanie i integracja**

**10:00 – 12:00 | I blok zajęciowy: SUNMAGEDON – START WYZWAŃ**

- Ceremonia otwarcia: Energia i motywacja na najwyższym poziomie! Dzieci biorą udział w rozgrzewce z elementami toru przeszkód, co nie tylko przygotowuje je fizycznie, ale też zachęca do zdrowej rywalizacji.
- Pierwsze zmagania na torze: Uczniowie zmierzają się z przeszkodami dostosowanymi do ich wieku i możliwości, rozwijając zwinność, równowagę i pewność siebie.

**12:10 – 12:40 | Obiad**

**12:40 – 13:00 | Przerwa regeneracyjna**

W czasie przerwy zapraszamy do skorzystania z naszych profesjonalnych, nowoczesnych boisk (piłka nożna, koszykówka, siatkówka + badminton), batutów, kawiarenki oraz fotobudki.

**13:00 – 14:30 | II blok zajęciowy: BIEG SUNMAGEDON + WIELKA GALA**

- Kulminacja wyzwań: Każdy uczeń ma szansę pokazać, co osiągnął podczas rywalizacji. To moment na wspólne wsparcie i doping.
- Wielka Gala (ceremonia wręczenia medali, wpis do Księgi Rekordów, pamiątkowe zdjęcia)

**14:30 – 15:00 | Podwieczorek**

**15:00 – 16:30 | III blok zajęciowy: Warsztaty dodatkowe**

Do wyboru są aktywności, które rozwijają kreatywność, wiedzę lub sprawność fizyczną, np.:

- Zajęcia integracyjne - gry terenowe,
- Zajęcia kreatywne,
- Zajęcia sportowo-rekreacyjne.

**16:30 – 17:00 | Ognisko z kiełbaskami**

Wspólny czas przy ognisku to idealna okazja do podsumowania dnia!

**17:00 – 17:15 | Zakończenie i podziękowania**

*Wskazane godziny mogą ulec zmianie ze względów organizacyjnych.*



## 5 - 22 MAJA 2025

Cena przy min.  
20 uczestnikach

**210 zł**

Cena przy min.  
40 uczestnikach

**210 zł**

Cena przy min.  
80 uczestnikach

**210 zł**

1 opiekun na 15 uczestników gratis. Dodatkowi opiekunowie wnoszą opłatę za pobyt – 100 zł/os.



## 26 - 29 MAJA 2025

Cena przy min.  
20 uczestnikach

**220 zł**

Cena przy min.  
40 uczestnikach

**220 zł**

Cena przy min.  
80 uczestnikach

**220 zł**

1 opiekun na 15 uczestników gratis. Dodatkowi opiekunowie wnoszą opłatę za pobyt – 100 zł/os.



## CZERWIEC 2025

Cena przy min.  
20 uczestnikach

**220 zł**

Cena przy min.  
40 uczestnikach

**220 zł**

Cena przy min.  
80 uczestnikach

**220 zł**

1 opiekun na 15 uczestników gratis. Dodatkowi opiekunowie wnoszą opłatę za pobyt – 100 zł/os.

- Cena dla grup poniżej 20 os. ustalana indywidualnie.
- W przypadku dzieci w trudnej sytuacji finansowej prosimy wychowawców o indywidualny kontakt.



## WRZESIEŃ 2025

Cena przy min.  
20 uczestnikach

**210 zł**

Cena przy min.  
40 uczestnikach

**210 zł**

Cena przy min.  
80 uczestnikach

**210 zł**

1 opiekun na 15 uczestników gratis. Dodatkowi opiekunowie wnoszą opłatę za pobyt – 100 zł/os.

**!** Cena dla grup poniżej 20 os. ustalana indywidualnie.  
W przypadku dzieci w trudnej sytuacji finansowej prosimy wychowawców o indywidualny kontakt.

## STREFA PROMOCJI

SUN SPORT od ponad 20 lat organizuje wypoczynek dla dzieci i młodzieży oparty na budowaniu relacji, wspólnej zabawie, sporcie oraz współpracy.

To dla nas zdecydowanie coś więcej niż tylko firma – to nasza pasja, która pozwala nieustannie angażować się, rozwijać i wciąż poszukiwać nowych, atrakcyjnych, kreatywnych rozwiązań, a tym samym zapraszać do uczestnictwa w Zielonych Szkołach wszystkie dzieci.

Elastyczna polityka rabatowa jest naszym sposobem wyrażenia wdzięczności za zaufanie, jakim obdarzacie nas Państwo każdego dnia od ponad 20 lat!

Niezależnie od tego, czy jesteście naszymi Stałymi Klientami, czy dopiero rozważacie przyjazd chcemy, abyście czuli się wyjątkowo, aby nasza misja była Wam bliska, a my zrobimy wszystko, aby nie zawieść Waszych oczekiwań!

## ZADZWOŃ I ZAPYTAJ

Jesteśmy pewni, że mamy ofertę jakiej Państwo szukacie! Zachęcamy do kontaktu się z nami. Wybierzemy wspólnie ofertę, odpowiemy na wszystkie pytania, podpowiemy i pomożemy dokonać rezerwacji. Służymy pomocą, wsparciem i informacjami.

Zapraszamy do kontaktu:

+48 664 720 861

+48 728 803 805





# GRAMY W ZIELONE Z SUN SPORT

INTEGRACJA

PRZYGODA

EDUKACJA



## ORGANIZATOR AKTYWNEGO WYPOCZYNKU SUN SPORT

Siedziba: Szlak Bursztynowy 11, 62-800 Kalisz

Adres ośrodka: Ośrodek Aktywnego Wypoczynku Sun Sport  
w Mrówkach, 62-550 Mrówki

### REZERWACJA I INFORMACJE

✉ [zielone-giewartow@sun-sport.pl](mailto:zielone-giewartow@sun-sport.pl)

✉ [zielone-mrowki@sun-sport.pl](mailto:zielone-mrowki@sun-sport.pl)

☎ 664-720-861 - Giewartów

☎ 728-803-805 - Mrówki

### SOCIAL MEDIA

 [SUN SPORT KALISZ](#)

 [SUN\\_SPORT.PL](#)

[WWW.ZIELONE-SZKOLY.COM](http://WWW.ZIELONE-SZKOLY.COM)