Rowerem do Goszcza

Miejsce: ścieżka rowerowa w Dolinie Baryczy, zwiedzenie kompleksu pałacowo – zamkowego w Goszczu

Przyrządy: rowery wypożyczone z Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Twardogórze.

Czas:90 min

Cele szczegółowe:

-Uczeń doskonali jazdę na rowerze, potrafi poradzić sobie z podstawowymi zadaniami

-Uczeń zna przepisy ruchu drogowego

- Uczeń poznaje jeden z zabytków w Goszczu

- Uczeń dba o środowisko

Uczeń kształtuje koordynację wzrokowo ruchową, zwinność, szybkość

|  |  |
| --- | --- |
| Tok lekcyjny | Opis zadania |
| I .Część wstępna   1. Czynności organizacyjno-porządkowe 2. Ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku   II. Część główna  III. Część Końcowa | * Zbiórka * Sprawdzenie obecności, podanie celu wycieczki, motywacja, sprawdzenie sprzętu * Zabawa ożywiająca   - Pokonywanie toru przeszkód rowerem   * Założenie kasków rowerowych oraz kamizelek odblaskowych * Przydzielenie środków łączności * Rozpoczęcie wycieczki według ustalonego programu * Dojazd do terenu parkowo – zamkowego w Goszczu * Posprzątanie placu zamkowego * Dojazd do wiaty i ogródka rekreacyjnego * Odpoczynek * Powrót do szkoły tą samą drogą * Ćwiczenia rozluźniające i uspokajające * Omówienie wycieczki |