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 wstępna1. Czynności organizacyjno-porządkowe
2. Ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku

II. Część głównaIII. 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
 |