**SCENARIUSZ WYCIECZKI NA PODBLISKI STADION GRUPY V 5,6 - LATKÓW**

**SPOTKANIE Z LEKKOATLETYKĄ**

**Termin**: 16 październik 2013

**Opracowanie:** Bożena Matuszek i Agata Rodzinka

**Prowadzący:** dr Leszek Lasota

**Temat:** Biegamy, skaczemy, rzucamy.

**Cele ogólne:**

* Rozwijanie koordynacji ruchowej i szybkości
* Nauka komend startowych biegach krótkich, start niski
* Doskonalenie skoczności – skok w dal
* Zapoznanie ze sprzętem lekkoatletycznym: bloki startowe, starter, oszczep.

**Cele operacyjne: Dziecko:**

* poznaje komendy startowe, wykonuje start z bloków startowych
* rozwija szybkość – biega na krótkim dystansie ok. 20 m,
* doskonali skoczność skacząc w dal,
* wie, jak wygląda stadion lekkoatletyczny,
* wie, w jaki sposób powinniśmy się ubierać, gdy planujemy wysiłek fizyczny
* wykonuje ćwiczenia przygotowujące do długotrwałego wysiłku fizycznego
* zauważa, poprawne wykonywanie ćwiczeń powoduje zmęczenie ale wprowadza w dobry nastrój,
* wymienia sprzęty używane przez lekkoatletów,
* wie jakie urządzenia służą do pomiaru szybkości i odległości rzutów i skoków – stoper, taśma miernicza
* wypowiada się spójnie i logicznie na dany temat.

**Metody:**

* Słowna- polecenia, objaśnienia do ćwiczeń, pogadanka, omówienie wykonanych zadań.
* Czynna – zadań stawianych przez nauczyciela.
* Oglądowa – sprzęty lekkoatletyczne.

**Formy pracy:** zespołowa, indywidualna

**Środki dydaktyczne:** bloki startowe, starter, oszczep, stoper, taśma miernicza

**Przebieg wycieczki:**

1. Wyjście na pobliski stadion lekkoatletyczny
2. Powitanie pana dr Uniwersytetu Rzeszowskiego .
3. Zwiedzanie stadionu i pomieszczeń przyległych – szatnie, magazynek ze sprzętem itp.
4. Rozmowa prowadzącego z dziećmi dotycząca zasad prawidłowego zachowania się podczas zajęć lekkoatletycznych, oraz znaczenia ruchu dla naszego zdrowia. Poznanie sprzętu lekkoatletycznego.
5. Wypowiedzi dzieci na temat uprawianych przez nich lub ich bliskich sportów lub innych aktywności ruchowych**.**
6. Udział w rozgrzewce lekkoatletycznej prowadzonej przez studentów wychowania fizycznego.
7. Podział grupy na 3 zastępy.
8. Nauka komend startowych i demonstracja startu niskiego z bloków startowych – bieg krótki z pomiarem czasu.
9. Nauka rozbiegu i wykonywanie skoku w dal – pomiar odległości taśmą mierniczą
10. Zapoznanie z oszczepem, prezentacja prawidłowego rozbiegu i rzutu – próba rzutu przez dzieci.
11. Pożegnanie z panem prowadzącym – podziękowanie za spotkanie**.**
12. Powrót do przedszkola – dzielenie się wrażeniami po wizycie na stadionie z kolegami i koleżankami