

## Lekcja zdalna

**Data:**

**Klasa:** IV, V, VI, VII, VIII

**Przedmiot:** wychowanie fizyczne

**Nauczyciel:** Adam Boroń

**Wstęp:**

Pamiętaj jedzenie jest paliwem dla Twojego organizmu !!

**Przebieg lekcji:**

**Temat: Dieta młodego sportowca.**

1. Cele lekcji (wiedza i umiejętności, które ma opanować uczeń):

- Zna podstawowe nawyki żywieniowe.
- Poznaje produkty dobre dla sportowców.

2. Zagadnienia do lekcji:

- Czy moje odżywianie jest prawidłowe?

3. Podręcznik, strona, ćwiczenia, materiały dodatkowe:

-

4. Linki do materiałów:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kr8Yq2lpQEI>

5. Polecenia dla ucznia

- Zapoznaj się z materiałem w filmie.
- napisz na kartce ile razy i co wczoraj jadłeś – zastanów się czy to co było w filmie zgadza się z Twoim planem żywieniowym?

6. Sposób sprawdzenia wiedzy/umiejętności – czego nauczyciel będzie wymagał po powrocie do szkoły (przykładowe pytania lub zadania):

- Jakie posiłki są najlepsze dla sportowców?

