

Zadanie domowe gr. A/B1 (13-15.04.2020)

I – Zadanie ruchowe

Zawodnik wykonuje je sam. Do wykonania potrzebna jest piłka.

Ćwiczenia

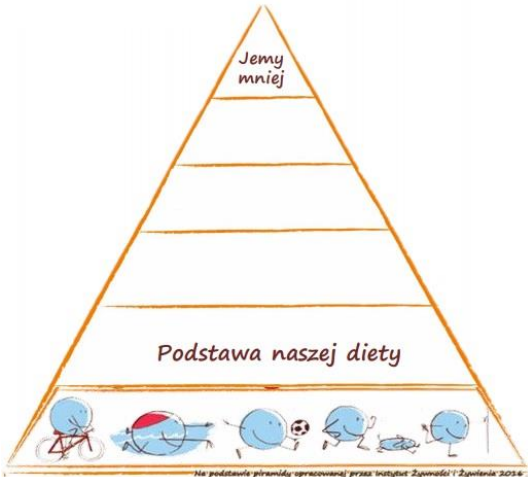
<https://www.youtube.com/watch?v=jOlePN0wlJU&feature=youtu.be>

II - Koncentracja i kreatywność

Zawodnik wykonuje to zadanie sam. Do wykonania zadania potrzebna jest kartka oraz kredki.

Piramida prawidłowego odżywiania

Piramida przedstawia co i w jakich ilościach powinno się jeść. Na dole piramidy znajdują się produkty, które powinniśmy jeść jak najczęściej. Na środku produkty, które powinniśmy spożywać w umiarkowanych ilościach, natomiast na górze te, których powinniśmy unikać.

Zadania	Grafika
Narysuj piramidę prawidłowego odżywiania jak na przykładzie.	
Do wypełnienia masz trzy piętra piramidy. Odpowiednio od dołu ku górze produkty, które powinniśmy jeść jak najczęściej, w umiarkowanych ilościach oraz produkty, których powinniśmy unikać. Wpisz produkty, które znajdują się po prawej stronie w odpowiednie piętra piramidy. Prawidłowe przyporządkowanie produktów do piętra będzie podane w kolejnym zadaniu domowym.	Banan Żółty ser Nutella Frytki Mleko Słodycze Woda mineralna Jogurt owocowy Coca cola Ogórek

III - Codzienne obowiązki

Zawodnik wykonuje zadanie razem z opiekunem. Do wykonania zadania potrzebne są dwa banany, dwa jabłka, kiść winogron i jogurt naturalny.

Przygotujcie sałatkę owocową z jogurtem naturalnym

Zadania z podziałem obowiązków

1. Umyj owoce - dziecko.
2. Pokrój jabłka w paski – rodzic.
3. Obierz i pokrój w paski banany – dziecko.
4. Przygotuj winogrona – dziecko.
5. Wszystkie składniki wymieszaj w miseczce z jogurtem naturalnym – dziecko.
6. Cieszcie się razem zdrowym i smacznym posiłkiem 😊

Z materiałów mogą korzystać Opiekunowie mający zawartą i aktywną umowę z Akademią. Prosimy o nieudostępnianie materiałów Akademii Piłkarskiej Online osobom postronnym lub w mediach społecznościowych. Są one objęte prawem autorskim i podlegają ochronie na mocy „Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych” z dnia 4 lutego 1994 r. (tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631). Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione.