

Ile jeść i co jeść, aby móc uprawiać sport? Bilans żywieniowy dodatni i ujemny.

Cel ogólny: uczeń dowie się jak jeść, ile i co, aby móc uprawiać sport.

Pozna pojęcie bilansu żywieniowego dodatniego i ujemnego.

Cele operacyjne: uczeń zrozumie, że żywienie w sporcie odgrywa bardzo ważną rolę

Metoda: mapa pojęciowa, wykład

Forma: indywidualna

Środki dydaktyczne: wykład, filmy, gry internetowe

PRZEBIEG LEKCJI

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA

Lektor: Z wcześniejszych lekcji wiemy już, że aby osiągać dobre wyniki w sporcie potrzebny jest regularny trening, wytrwałość, ciężka praca. Ale ani regularność treningu, ani wytrwałość, czy ciężka praca nie byłyby możliwe bez odpowiedniego pożywienia dostarczanego do organizmu sportowca.

Ale czy każdy sportowiec potrzebuje takiego samego menu? Czy kulturysta, kolarz, biegacz, zawodnik sumo czy fitness i triathlonista będą jedli to samo?

Obejrzyjmy film: link <https://youtu.be/1GrtPjoomoE> – Żywienie młodego sportowca – piłkarz

A następnie sformułujemy wnioski.

Żywienie w sporcie powinno opierać się na indywidualnych potrzebach, aby maksymalnie spotęgować osiągi i zapewnić odpowiednie funkcjonowanie i regenerację organizmu. Bo potrzeba optymalnego żywienia u sportowców podyktowana jest specyficznym stylem życia jaki prowadzą.

II. CZĘŚĆ ZASADNICZA (główna)

1. Faza poznawcza

Lektor: Aby usystematyzować naszą wiedzę, wykonajmy zadanie. Na ekranie zobaczysz figury 3 sportowców:

Kulturysta- 1

biegacz-2

zawodnik SUMO-3

oraz różne rodzaje produktów żywnościowych i posiłków.

Przeciągnij odpowiednie kafelki do odpowiednich sportowców.

Kafelki do przeciągnięcia: białe mięso 1, 2, czerwone mięso, twaróg 1, 2, serwatka 1, warzywa strączkowe 1, 2, omlet 1, 2, 3, warzywa skrobiowe 1, makarony 2, kasze 2, ryż 1, 2, 3, pieczywo żytnie 1, 2, owoce 1, 2, 3, płatki owsiane 2, tłuste mięso 3, buliony 3, słodczyce 3

Wnioski:

Lektor – każdy z wymienionych sportowców dla uprawiania swojej dyscypliny ma całkiem inną dietę. Kulturysta potrzebuje dużo białka dla budowania mięśni, biegacz długodystansowy nie potrzebuje dużej masy ciała, wręcz musi ją ograniczać, ale potrzebuje dużo węglowodanów, by mieć dużą wytrzymałość przez długi czas trwania biegu, a zawodnik SUMO musi zbudować dużą masę ciała i mięśni, więc będzie potrzebował wszystkich w/w składników, czyli białka, węglowodanów i tłuszczu.

Jeśli już wiemy, jak powinien żywić się sportowiec, poznajmy pojęcie bilansu kalorycznego.

Bilans kaloryczny: to nic innego, jak stosunek liczby spożytych kalorii do ilości kalorii wydatkowanych w ciągu dnia, na aktywności sportowe i inne w ciągu całego dnia.

Do czego może doprowadzić źle zbilansowana dieta i bilans ujemny u młodego sportowca?

Dyscyplina	Ilość spalanych kcal/godz
Tenis	430
Jazda na nartach	440
Jazda na łyżwach	420
Sporty walki	560
Szybki bieg	620
Pływanie	400

Źle zbilansowana dieta to taka, w której nieodpowiednie są proporcje białek, tłuszczu i węglowodanów do naszych potrzeb. A bilans ujemny to sytuacja, gdy ilość spożytych kalorii jest mniejsza niż to ile energii spalamy w ciągu dnia. Młody człowiek w wieku 10-12 lat powinien przyjmować około 1800-2450 kcal dziennie, a 13-15-latek już 2150-2850 kcal dziennie.

A zatem dokończ zdanie: źle zbilansowana dieta i bilans ujemny u młodego sportowca może doprowadzić do...

Zaznacz właściwą odpowiedź:

Elementy do pobrania: nadmierna ilość śmiechu, utrata masy ciała, brak sił, brak energii, chęć trenowania z większym zaangażowaniem, brak postępów treningowych.

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

Lektor: wykonaj zadanie:

Ile musi dostarczyć kcal młody 12 letni uczeń swojemu organizmowi, aby bilans kaloryczny nie był ujemny, jeśli dziennie spala 800 kcal.

Swoje obliczenia prześlij na platformę.

Opracował: Piotr Janus