**Matematik i det fri**

1. **Styrketræning i ledigt lokale**
* Øvelserne

**Crunches på 1 minut. Fra liggende til halvt siddende**



**Armstrækkere 1 minut**

Strakt krop og helt op og helt ned.

Piger må gerne bruge knæene

**- Skema/tabeller. Du holder selv regnskab med din udvikling**

**f.eks.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dato** | **Reps. Mave** | **Reps. Arme** |
|  |  |  |
|  |  |  |

* **Grafer**

En graf laves til jeres tabel

* **Kan man finde en forskrift for din udvikling? Er den lineær?**
* **Sproglig Beskrivelse. Hvordan ville du beskrive din udvikling i matematiksprog?**
1. **Gang/cykling på motionsruten**
* **Motionsdagsruten bruges (1 runde)**

Mål ruten så i ved hvor langt der er. Hver gang skal den gås og cykles. I tager tid på jeres mobiler og halvvejs sørger i for at se på tiden og noterer.



**- Skema/tabeller. Du holder selv regnskab med din udvikling**

**f.eks.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Mellemtid gang** | **Sluttid gang** | **Gennemsnitsfart** | **Mellemtid cykling** | **Sluttid cykling** | **Gennemsnitfart** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

* **Grafer**

En graf laves til jeres tabel

* **Kan man finde en forskrift for din udvikling? Er den lineær?**
* **Sproglig Beskrivelse. Hvordan ville du beskrive din udvikling i matematiksprog?**
1. **Drikke vand/spise over en uge**

Skema/tabeller over din udvikling. I den kommende periode skal du noterer det vand som du drikker i et ark.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Tidspunkt** | **Mængde vand** | **Måltider** | **Puls** | **Følelse i kroppen** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

* **Grafer**

En graf laves til jeres tabel

**Sproglig Beskrivelse/undersøgelse om vigtigheden af vand**

**Er der en sammenhæng imellem at drikke rigeligt med vand/madvaner og evt. sundhed?**

**Søg på nettet efter evt. undersøgelser. Dst.dk kan måske hjælpe?**

1. **Motion i løbet af dagen**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Tidspunkt** | **Motionstype** | **Længde i min** | **Puls** | **Følelse i kroppen** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

* **Grafer**

En graf laves til jeres tabel

* **Forskrifter for ens udvikling skal findes**
* Findes der motionister med vildt hurtige udviklinger? F.eks. distance over fart. Vægt over gentagelser. Bedre i højder og forsøg.
* **Sproglig Beskrivelse**

Hvordan hænger det sammen?

1. **Temperaturerne i DK/Europa**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Tidspunkt** | **Land/by** | **Temperatur** | **Vejrtype** | **Vejret udenfor lige nu?** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

* **Grafer**

En graf laves til jeres tabel

Man kan lave grafer over gennemsnitstemperaturer, årsudvikling mm.

* **Forskrifter for udvikling: Hvordan udvikler vejret sig?**
* **Sproglig Beskrivelse. Hvordan hænger det sammen?**
* **Er der store problematikker i vejret?**
1. **Undersøgelser på skolen**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Spørgsmål**  | **Svarmulighed** | **Svarmulighed** | **Svarmulighed** | **Svarmulighed** | **Svarmulighed** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

* Spørgerunder. Politik, madvaner, motion, sovemønstrer
* Diagrammer laves
* Statistik på Kruse. Procenter og gennemsnit og variationsbredder laves.