

## Spaľujeme tuky

**Cieľ:** Pokračovanie aktivity po téme Cukry a tuky z domácich surovín. Uvedomiť si, koľko času venujeme pohybovým aktivitám počas jedného týždňa, čím spaľujeme tuky z obľúbených orieškov, ktoré prijímame ako zdravú maškrtu.

**Vyučovací predmet:** Matematika, 4. ročník a téma: Vytváranie stĺpcových diagramov z údajov získaných žiakmi - Vedieť získavať a zhromažďovať potrebné údaje. Čítať a vytvárať stĺpcový diagram zo získaných údajov.

**Pomôcky:** Pracovný list s tabuľkou na graf, farbičky, kalkulačky.

**Príprava:** Žiaci sa už v treťom ročníku naučili čítať z grafu a pracovať s kalkulačkou a majú to zopakované.

**Postup / realizácia:** Žiaci si najprv ujasnia pojem - pohybová aktivita. Hovoria konkrétne činnosti a spoločne rozhodujú, čo tam patrí a čo nie (heslovite značia na tabuľu). Samostatne zapisujú do PL časovú dĺžku (po polhodinách) svojich pohybových aktivít za dni pondelok až nedeľa.

Po prezretí si grafov a vzájomnom čítaní z nich, si vypracujú posledné tri úlohy:

Najmenej pohybu (*deň a čas*):

Najviac pohybu (*deň a čas*):

Spolu za týždeň (*hodín*):

Súhrny čas vyznačia zvýrazňovačom ako čas, ktorý zadajú do triedneho grafu ku svojmu menu. Po vyznačení svojich údajov o pohybovej aktivite si opäť „čítajú“, kto mal najviac a najmenej pohybu a spolu na kalkulačkách spočítajú, koľko hodín naša trieda vykonávala pohybovú činnosť. Vypočítajú aj priemer na jedného žiaka a hľadajú, kto sa k nemu najviac priblížil.

**Zhrnutie:** Žiaci sa naučia, že pravidelným pohybom si budú môcť dopriať aj tuky zo svojich obľúbených pochúťok – orieškov. Zapamätajú si, že najlepšie je cvičiť denne približne rovnaký čas.

