

Wochenplan vom 17.03.-20.03.2020

Fach	zu erledigende Aufgaben	wann erledigt?	Unterschrift der Eltern	Bemerkungen															
Deutsch	<p>1. Bearbeite die Seiten 64 und 65 zum Subjekt, Prädikat und Objekt im Arbeitsheft.</p> <p>2. Bilde 5 Sätze mit den Wörtern aus dem Wortspeicher. Jeder Satz soll ein Subjekt, Prädikat und Objekt enthalten. Bestimme anschließend die Satzglieder (S=Subjekt, P=Prädikat, AO=Akkusativobjekt, DO=Dativobjekt).</p> <p style="text-align: center;">S P DO AO</p> <p>Beispiel: <u>Lisa</u> <u>gibt</u> <u>der Lehrerin</u> <u>den Stift</u>.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; padding: 5px;">essen</td> <td style="width: 33%; padding: 5px;">Lehrerin</td> <td style="width: 33%; padding: 5px;">Stift</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">schenken</td> <td style="padding: 5px;">Tante Emma</td> <td style="padding: 5px;">Eis</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">lesen</td> <td style="padding: 5px;">Lisa</td> <td style="padding: 5px;">Buch</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">geben</td> <td style="padding: 5px;">Opa Karl</td> <td style="padding: 5px;">Playstation</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">spielen</td> <td style="padding: 5px;">Oma Elfriede</td> <td style="padding: 5px;">Monopoly</td> </tr> </table> <p>3. Stelle jeden Satz einmal um. Bestimme auch hier die Satzglieder.</p> <p style="text-align: center;">AO P S DO</p> <p>Beispiel: <u>Den Stift</u> <u>gibt</u> <u>Lisa</u> <u>der Lehrerin</u>.</p>	essen	Lehrerin	Stift	schenken	Tante Emma	Eis	lesen	Lisa	Buch	geben	Opa Karl	Playstation	spielen	Oma Elfriede	Monopoly			
essen	Lehrerin	Stift																	
schenken	Tante Emma	Eis																	
lesen	Lisa	Buch																	
geben	Opa Karl	Playstation																	
spielen	Oma Elfriede	Monopoly																	

1. Schreibe zu jedem Bild einen Satz.



schlurfen schlendern stolzieren

am Schaufenster vorbei

Sie _____



spazieren marschieren schlurfen
in Pantoffeln durch das Schloss

Sie _____



stolzieren schlurfen tapfen

vorneweg

Er _____



trotten eilen schlendern
an allen anderen vorbei



stapfen hasten spazieren

durch den hohen Schnee



tappen schleichen marschieren

durch das Gebüsch



hasten stolzieren tapfen
durch das dunkle Zimmer

2. Ordne den Begriff den jeweiligen Bildern zu.

das Buch



ein Bach

der Bach



eine Tasse

die Tasse



ein Tee

der Tee



ein Buch

der See



eine Butter

die Butter



ein See

die Mutter



ein Eimer

der Teller



eine Mutter

der Eimer



ein Turm

der Turm



ein Teller

3. Lies einen Zeitungsartikel deiner Wahl laut vor.
Worte, die du nicht verstehst schlage in deinem Wörterbuch nach.

Mathe	<p>Wiederholung: Grundrechenarten mit Brüchen/Dezimalbrüchen</p> <ol style="list-style-type: none">1. Schreibe dir das 1 x 1 auf ein leeres kariertes Blatt. Lerne das kleine 1 x 1 auswendig.2. Vervollständige die Kapitel 2, 4 und 6 in deinem Arbeitsheft.3. Division von Dezimalbrüchen mit einer natürlichen Zahl<ul style="list-style-type: none">➤ Buch S. 87 Merksatz lesen➤ Merksatz mit der Überschrift „Division durch eine natürliche Zahl“ ins Heft übertragen➤ Erste Übung: S. 87 Nr. 2➤ Bist du schon fit? Dann bearbeite S. 87 Nr. 3 <p>WICHTIG: Achte immer auf eine saubere und ordentliche Schrift! 😊</p>			
-------	--	--	--	--

Englisch	<ol style="list-style-type: none">1. At the Chinese New Year parade (TB p.76):<ul style="list-style-type: none">➤ lesen➤ übersetzen (mithilfe des Wörterbuchs am Buchende) 2. Vokabeltraining: S. 157 – 158 (flower – vote)<ul style="list-style-type: none">➤ Abschreiben➤ LERNEN! 3. Charlie and Rajiv (WB p. 45 no. 12):<ul style="list-style-type: none">➤ Fragen in ganzen Sätzen beantworten! (lese dazu den Text im TB auf S. 76) 4. This is what the boys are going to do... (TB p.76 no. 2):<ul style="list-style-type: none">➤ A) schau dir die Bilder an und schreibe in dein Heft, was die Jungs tun werden (mit Hilfe der Satzbausteine)➤ B) schreibe die Geschichte in deinem Heft weiter... Beginne mit: „I think the boys are going to ...“ 5. The year of... (TB p. 77 no. 4):<ul style="list-style-type: none">➤ A) Which animal are you?➤ B) Vergleiche die Tiere: Schreibe 5 Sätze, nutze die Beispiele als Hilfe!			
----------	--	--	--	--

Erdkunde	<p>Atlasarbeit:</p> <p>Beantworte folgende Fragen mithilfe deines Schulatlas in deinem Heft/Hefter. Notiere dazu zuerst die Fragen in deinem Heft/Hefter.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Welches Land findest du auf S. 34 in deinem Schulatlas? 2. Wie heißt die Hauptstadt dieses Landes? 3. Wie heißt der höchste Berg in diesem Land? Wie hoch ist er? 4. Welche Nachbarländer kannst du auf der Karte erkennen? 5. Wie heißt die größte Stadt in dem Kästchen bei „D 4“? 			
Geschichte	<p>Wenn du etwas erfinden könntest, was wäre es? Mache dir Gedanken über deine Erfindung und schreibe das Wichtigste dazu kurz in Stichpunkten auf.</p>			
Musik	<p>Gestalte einen Steckbrief zu deinem Lieblingsmusiker/in! In dem Steckbrief sollte stehen: Name, Alter, Geburtstag, Musikrichtung (Rap, HipHop, Pop und Rock...), etwas Besonderes über deinen Lieblingsmusiker, ein Bild.</p> <p>Höre unbedingt seine Musik, während du den Steckbrief gestaltest. 😊</p>			
Biologie	<p>Lies dir den Text „Das Herz“ am Ende dieser Tabelle durch und beantworte danach folgende Fragen (Notiere diese Fragen bitte in deinem Heft/Hefter!)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie schwer ist das Herz ungefähr? 2. In welche zwei Hälften wird das Herz durch die Herzscheidewand aufgeteilt? 3. Aus welchen Teilen besteht die linke Herzhälfte? 4. Wo wird das sauerstoffreiche Blut gesammelt? 5. Was umgibt das Herz? 6. In welche drei Phasen wird die Funktion des Herzens aufgeteilt? 			

Arbeitslehre	Helfe deinen Eltern bei der Hausarbeit ☺ Spülmaschine einräumen und ausräumen, Abtrocknen, Tisch decken... Schreibe über deinen Tagesablauf an einem beliebigen Tag einen kleinen (halbe Seite) Aufsatz.			
Sport	Jetzt wird geschwitzt! Erledige die folgenden Übungen an drei Tagen deiner Wahl und notiere die Anzahl deiner Wiederholungen in der Tabelle! Versuche bei jeder Übung so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen. Nimm dir zwischen den Übungen 1-2 Minuten Pause und versuche 2 Durchgänge (Sätze) zu schaffen.			

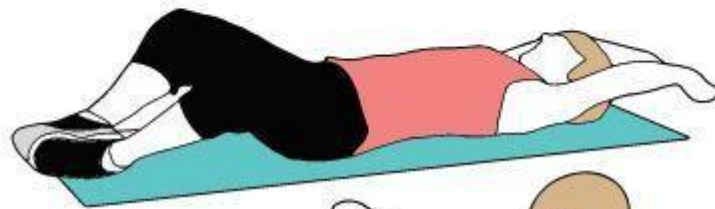
Versuche 10 Minuten ohne Pause zu joggen.

RUN



- Lockeres Laufen bei ca. 60-75% Power über eine vorgegebene Strecke (z. B. 1km)

SIT-UPS



- Fußsohlen aneinander stellen, Knie fallen zur Seite
- Hände berühren vor den Füßen und hinter dem Kopf den Boden
- Spannung im Rumpf und Rücken
- Füße und Gesäß bleiben am Boden

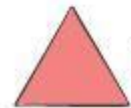


Crunches

KNEE PUSH-UPS



- Hände und Knie berühren den Boden
- Der Körper muss während der gesamten Übung eine Linie bilden
- Spannung im Bauch und Gesäß
- Bei jeder Wiederholung wird der Oberkörper abgelegt und die Hände angehoben

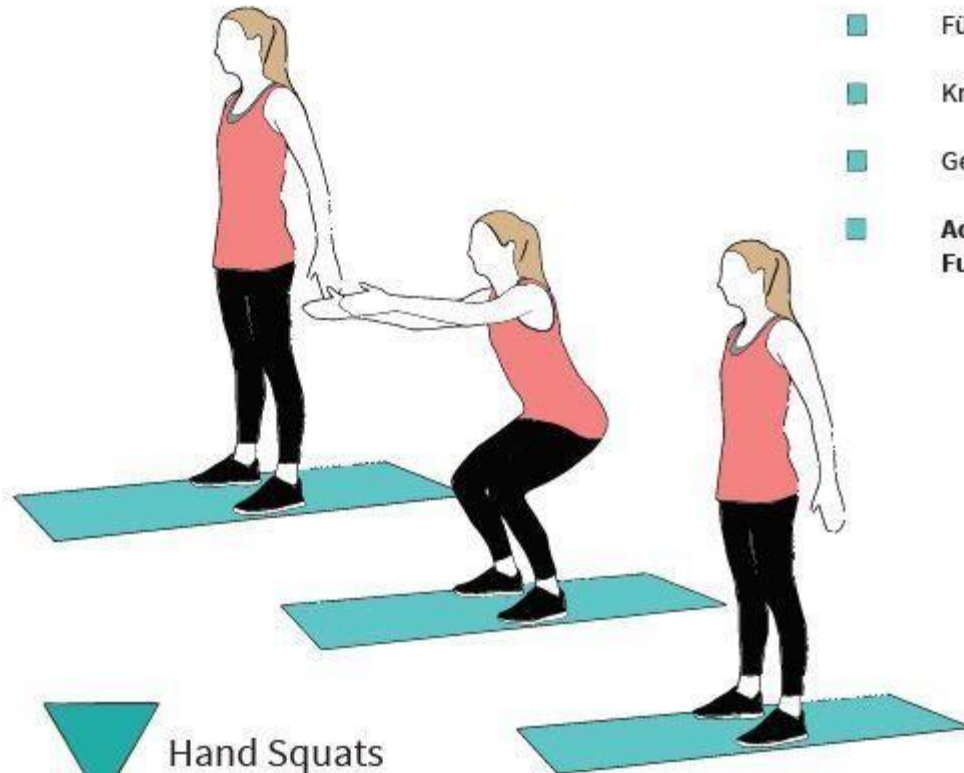


Push-Ups

wimasu.de

Fitness

SQUATS



- Füße hüftbreit
- Knie ca. 90° beugen
- Gewicht auf dem ganzen Fuß
- **Achte darauf, dass deine Knie nie über die Fußspitzen hinauskommen**

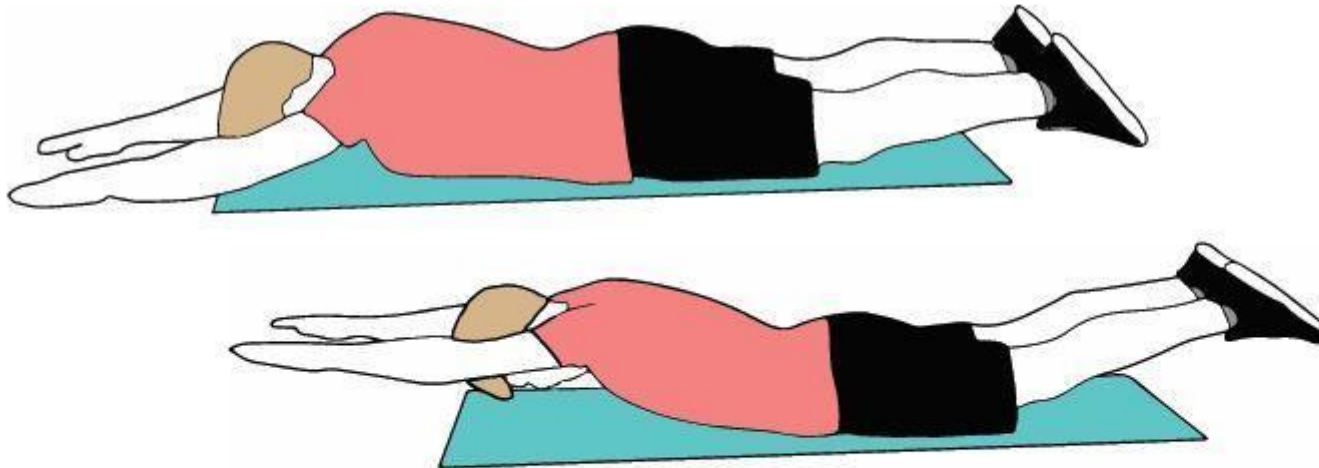


Hand Squats

SUPERMAN



- Beine und Arme vom Boden abheben
- Position kurz halten und ablegen im Wechsel
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten



Das Herz

Wie ist unser Herz aufgebaut?

Um die Funktionsweise des Herzes zu verstehen, ist es ratsam, sich zunächst über den Aufbau des Muskels klar zu werden:

- Das Herz liegt in der Mitte des Brustkorbes hinter dem Brustbein, ist dabei aber eher nach links orientiert.
- Es wiegt etwa 300 Gramm und ist etwas größer als eine Männerfaust.
- Der Muskel - genauer der Hohlmuskel - wird von der in der Mitte verlaufenden Herzscheidewand (Septum) in die rechte und linke Herzhälfte aufgeteilt.
- Beide Hälften bestehen aus zwei Innenräumen - dem Vorhof und der Herzkammer.
- Im rechten Vorhof wird das sauerstoffarme Blut gesammelt, bevor es von der rechten Herzkammer in die Lunge gepumpt wird.
- Im linken Vorhof wird das sauerstoffreiche Blut aus der Lunge gesammelt und dann von der linken Herzkammer in den Körper gepumpt.
- Für einen reibungslosen Ablauf sorgen die sogenannten Herzklappen. Vier Klappen bilden ein komplexes System. Sie befinden sich zwischen den Herzkammern und den Vorhöfen sowie an den Öffnungen der Kammern zu den Schlagadern.
- Den Impuls für den Herzschlag gibt der Sinusknoten, der mit elektrischen Impulsen den Herzschlag vorgibt.
- Das Herz versorgt sich nicht selbst mit Blut, dafür sorgen die Herzkranzgefäße. Sie bilden ein Netz aus Blutgefäßen, das das Herz umgibt.

Wie funktioniert unser Herz?

Mit jedem elektrischen Impuls des Sinusknotens wird ein Pumpzyklus des Herzens ausgelöst, der sich in drei Phasen unterteilen lässt:

- Füllungsphase: In der Füllungsphase, der sogenannten Diastole, entspannt sich der Herzmuskel. Dabei fließt Blut in die Vorhöfe. Sauerstoffarmes Blut aus dem Körper fließt in den rechten Vorhof, sauerstoffreiches aus der Lunge fließt in den linken Vorhof. Durch die Entspannung öffnen sich die sogenannten Segelklappen zwischen den Vorhöfen und den Herzkammern und das Blut fließt hinein.
- Anspannungsphase: In der Anspannungsphase, der sogenannten atrialen Systole, ziehen sich die Vorhöfe zusammen, sie kontrahieren. Dadurch wird das übrige Blut in die Kammern gedrückt, die zu diesem Zeitpunkt zu 80 Prozent gefüllt sind. In dieser Phase ist der erste Herzton zu hören.
- Austreibungsphase: In der Austreibungsphase, der ventrikulären Systole, kontrahieren die Herzkammern. Die Taschenklappen, also die Klappen zwischen Kammern und Schlagadern, öffnen sich und das Blut wird in die Hauptschlagader (Aorta) und in die Lungenschlagader gedrückt. Danach entspannt sich das Herz wieder und die Klappen schließen sich abrupt. Dabei entsteht der zweite Herzton. Der Zyklus beginnt von Neuem.