

15.02.2021 – 19.02.2021

# 1. Plan für Schichtbetrieb 4a/b

D	Standard (für alle)	<p>→ Wähle <u>eines</u> der 3 neuen Produkte: a) <b>Sportschuhe</b> oder b) <b>Handtasche</b> oder c) <b>Auto</b></p> <p>→ Gib dem Produkt einen klingenden <b>Namen!</b></p> <p>→ Erfinde zum Produkt einen guten <b>Werbeslogan!</b></p> <p>→ Verfasse zum Produkt einen <b>Werbetext!</b> (Standard: 100 Wörter/AHS: 150 Wörter)</p> <p>(👉 Beachte die besprochenen Infos zu Werbetexten im D-Sprachbuch S.106/107!)</p> <p>→ Schreibe die folgenden Sätze <u>in allen Zeiten</u> auf und <u>bestimme die Satzglieder</u>:</p> <p><b>Satz 1:</b> Das Schiff fährt mit hoher Geschwindigkeit in den Hafen. <b>Satz 2:</b> Ich trinke zuhause jeden Abend eine Tasse Tee. <b>Satz 3:</b> Viele Menschen laufen frühmorgens wie Herdentiere über die Uferstraße.</p>
	AHS	<p>D-Sprachbuch Seite 108/Nr.7</p> <p>→ Alle Aufträge ins D-Hausübungsheft schreiben! Die Hefte werden in den Deutschstunden kontrolliert!</p>
E	Standard	<p>→ SB p. 88 + 89</p> <p>→ 2 Arbeitsblätter (auf Teams)</p> <p>→ Words Unit 9 schreiben</p>
	AHS	<p>→ Words Unit 9 schreiben und lernen</p>

		<p>→ 2 Worksheets (Teams) „Wortschatztraining“ (feel free to use a dictionary)</p> <p>→ complete Unit 8 in your workbook</p>
M		Auftrag über Teams!
BU	<p>Arbeitsblatt auf Teams.</p> <p><b>„Wann funktioniert das Immunsystem nicht so gut?“</b></p> <p>Bearbeite die Aufgaben 1 bis 4.</p>	
Digitale Grundbildung	Angabe via Teams.	
GS	<p>→ Nimm dein Geschichtebuch und erstelle einen Überblick über alle Kapitel, die wir in diesem Schuljahr bereits gemacht haben!</p> <p>→ Schreib jeweils die <u>Überschrift des Kapitels</u> auf und <u>erkläre in zwei Sätzen, worum es dabei geht.</u></p> <p>→ Alles ins Geschichteheft schreiben! Die Hefte werden in den EPO-Stunden kontrolliert!</p>	
PC	<p><b>Magnetismus</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.) Unterhalten sich zwei Magnete. Sagt der eine: „Du, ich weiß gar nicht, was ich heute Abend anziehen soll.“ Finde heraus, was der Magnet anziehen könnte!</li> <li>2.) Wann ziehen Magnete einander an, wann stoßen sie einander ab?</li> <li>3.) Welche Magnete (Form!) gibt es?</li> <li>4.) Wie verlaufen die elektrischen Feldlinien? (Erklärung + Zeichnung!)</li> <li>5.) Wie funktioniert ein Elektromagnet?</li> <li>6.) Was entsteht, wenn durch einen Leiter (= Kabel) elektrischer Strom fließt?</li> </ol>	

GW	Angabe auf Teams.																								
BE	Eine Tasse zeichnen. Die Anleitung findest du auf Teams (Allgemeine Gruppe).																								
BSP	<p>Alle Übungen werden in Sätze (s) und Wiederholungen (w) angegeben. Alle Übungen sind mindestens 2 x die Woche zu erledigen. Ihr könnt, wenn ihr wollt, das Trainingsprogramm auch 3-4 x die Woche machen, jedoch wäre die optimale Anzahl zwischen 2-3 x pro Woche!!</p> <p><b>Als weitere Option könnt ihr gerne Laufen gehen. Hierfür soll sich jeder eine App runterladen, die die gelaufenen Km anzeigen kann.</b></p> <p><b><u>5.km sind das Minimum, was ihr laufen gehen sollt. Alles darüber zählt als (+)!!</u></b></p> <p>Ihr könnt euch entscheiden, ob ihr das Trainingsprogramm macht, oder laufen gehen wollt. Am besten wäre es, das Trainingsprogramm mit Lafeinheiten zu kombinieren, damit ihr neben eurer Kraft, auch eure Ausdauer verbessert.</p> <p><b><u>Bitte nicht vergessen, dass es im Februar eine sportliche Überprüfung gibt, wo die Übungen, welche ihr von mir bekommen habt, sowie die Ausdauer überprüft werden, und die Leistungen sich in eurer Note wiedergeben werden!</u></b></p> <p>Übungsprogramm für KW 02:</p> <table border="1" data-bbox="407 938 1776 1347"> <thead> <tr> <th data-bbox="407 938 987 981">Übung</th> <th data-bbox="987 938 1386 981">Wiederholungen (w)</th> <th data-bbox="1386 938 1776 981">Sätze (s)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="407 981 987 1024">1. Liegestütz</td> <td data-bbox="987 981 1386 1024">20-25</td> <td data-bbox="1386 981 1776 1024">4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="407 1024 987 1102">2. Crunches (Gerade Bauchmuskeln)</td> <td data-bbox="987 1024 1386 1102">25-30</td> <td data-bbox="1386 1024 1776 1102">4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="407 1102 987 1145">3. Aufallschritte vorne</td> <td data-bbox="987 1102 1386 1145">15 pro Bein</td> <td data-bbox="1386 1102 1776 1145">4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="407 1145 987 1189">4. Superman</td> <td data-bbox="987 1145 1386 1189">20-25</td> <td data-bbox="1386 1145 1776 1189">4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="407 1189 987 1232">5. Burpees (Hochstrecksprünge)</td> <td data-bbox="987 1189 1386 1232">15-20</td> <td data-bbox="1386 1189 1776 1232">4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="407 1232 987 1310">6. Hamstringraiser/Glute - bridge</td> <td data-bbox="987 1232 1386 1310">15-20</td> <td data-bbox="1386 1232 1776 1310">4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="407 1310 987 1347">7. Plank (front)</td> <td data-bbox="987 1310 1386 1347">30 sec – individuell steigend</td> <td data-bbox="1386 1310 1776 1347">4</td> </tr> </tbody> </table>	Übung	Wiederholungen (w)	Sätze (s)	1. Liegestütz	20-25	4	2. Crunches (Gerade Bauchmuskeln)	25-30	4	3. Aufallschritte vorne	15 pro Bein	4	4. Superman	20-25	4	5. Burpees (Hochstrecksprünge)	15-20	4	6. Hamstringraiser/Glute - bridge	15-20	4	7. Plank (front)	30 sec – individuell steigend	4
Übung	Wiederholungen (w)	Sätze (s)																							
1. Liegestütz	20-25	4																							
2. Crunches (Gerade Bauchmuskeln)	25-30	4																							
3. Aufallschritte vorne	15 pro Bein	4																							
4. Superman	20-25	4																							
5. Burpees (Hochstrecksprünge)	15-20	4																							
6. Hamstringraiser/Glute - bridge	15-20	4																							
7. Plank (front)	30 sec – individuell steigend	4																							

	Willkommen im Sommersemester!
--	-------------------------------