

Klasse 5d – Wochenplan für Gruppe A
25.05. – 29.05.2020 (Woche 9)

Liebe Gruppe A,

wie du bereits weißt, bekommst du im Laufe der Woche eine Mitteilung mit allen fehlenden Aufgaben aus Woche 1-7, die du mir am Montag nach den Pfingstferien, also am 15.06.2020, vorzeigen sollst. Aus diesem Grund gibt es diese Woche einen kürzeren Wochenplan, damit du die Zeit auch für das Aufholen deiner Lücken aus den letzten Wochen nutzen kannst. **WICHTIG:** Schreibe bei jeder Aufgabe in jedem Fach **IMMER** das **Datum an den Rand** und unbedingt die **Seitenzahl** und die **Nummer der Aufgabe**, damit die Überprüfung der Vollständigkeit überschaubar und dein Heft übersichtlich bleibt. Bei Fragen stehe ich dir vom 25.05. bis zum 29.05.2020 nach wie vor am Nachmittag bis 18 Uhr telefonisch zur Verfügung.

Viele Grüße

Frau Coşkun

Deutsch

Bearbeite für diese Woche folgende Aufgaben in dieser Reihenfolge:

- 1) Buch, S. 236/ Aufgabe 1 mündlich, Aufgabe 2 schriftlich ins Übungsheft
- 2) Buch, S. 237/ Aufgabe 3, 4, 5 ins Übungsheft
- 3) Buch, S. 236 Merkkasten ins Merkheft mit folgender Überschrift:

(Datum)
<u>Rechtschreibstrategien: Wörter verlängern</u>
Hier schreibst du den Merkkasten auf Seite 236 ab.

- 4) Bearbeite im Anschluss die Arbeitsblätter aus der Checkliste für Woche 9
(Material 50, 51, 52).

Englisch

1. Lies dir die Texte im Buch auf den Seiten S. 82/83 noch einmal durch.
2. Bearbeite im Workbook die Seite 56.
3. Bearbeite das Arbeitsblatt „KV 70 Places“, schneide den Rand weg und klebe es ins Übungsheft.
4. Schreibe folgende Vokabeln in dein Vokabelheft: Buch S. 189 „town“ bis Buch S. 190 „night“ (Kasten). Übe und lerne im Anschluss die neuen Vokabeln auf den verlinkten Quizlet-Seiten.

Vokabeltraining Unit 5 Intro unter:

<https://quizlet.com/de/503121755/blue-line-1-unit-5-intro-flash-cards/>

Vokabeltraining Unit 5 Topic 1 unter:

<https://quizlet.com/de/504517636/unit-5-topic-1-flash-cards/>

NuT

Es geht weiter mit dem Thema **Verdauung und Ernährung**. Deine Aufgaben für diese Woche lauten:

- 1) Lies im NuT-Buch die Seiten 80 und 81.
- 2) Schneide das Arbeitsblatt mit dem Namen „Wie ernähre ich mich richtig“ am Kasten entlang aus und klebe es in dein NuT-Heft. Vergiss nicht, das Datum an den Rand zu notieren. Bearbeite dann die Aufgaben und kontrolliere deine Ergebnisse anhand der Lösungen, die ich dir geschickt habe. Das fehlende Arbeitsblatt mit den Bildern, die du ausschneiden und in die Ernährungspyramide einkleben sollst, habe ich dir mit dem Elternbrief zusammen geschickt. Die Lösungen hast du meiner ersten Post bekommen – bitte selbstständig korrigieren.

Sport

Liebe Klasse 5d,
vielleicht hast du dich in den letzten Wochen weniger bewegt, weil du viel zu Hause sein musstest. Aber auch zu Hause kannst du dich bewegen und fit halten. **Bewegung** ist nämlich besonders wichtig, um **gesund** zu bleiben! Dafür bekommst du diese Woche ein paar **Übungen**, die du **zweimal die Woche** über die nächsten zwei Wochen machen sollst.

Wichtig:

Achte auch darauf, dass du **genügend Platz** für die Übungen hast und keine spitzen Tischkanten usw. in der Nähe sind. Du kannst die Übungen **auch im Freien** machen, aber nur mit Erlaubnis deiner Eltern und dem **nötigen Abstand** zu anderen Kindern und Erwachsenen! Zieh dir etwas bequemes zum Sport machen an.

Vorher!

- Erstelle mit **Bleistift und Lineal** eine **Tabelle**, in der du deine Ergebnisse dokumentieren kannst, so wie hier unten.
- Schreibe auf, **an welchem Tag** und **von wann bis wann** du die Übungen gemacht hast.
- Bei manchen Übungen schreibst du auf, **wie viele Wiederholungen** du geschafft hast.
- Notiere auf, ob die Übung dir **leicht, mittel oder schwer** gefallen ist.
- Mache zwischen den Übungen **kurze Pausen** und trink genügend **Wasser**.

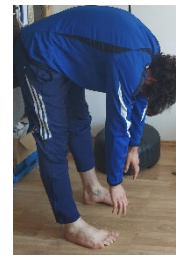
	Tag + Uhrzeit				Wiederholungen				leicht, mittel, schwer
Übung 1	z.B. Mo 18.5. 11.15 Uhr	Do 21.5. 10.00 Uhr			3	4			mittel, schon leichter
Übung 2					3				
...									
Übung 5	- 11.40 Uhr	- 10.30			7				

Und los gehts!

Übung 1:

Der Zehenspitzengang + Dehnen

- Stelle dich **auf die Zehenspitzen** und strecke **deine Arme** ganz weit nach **oben**, so als würdest du mit **deinen Händen** etwas **über dir greifen** wollen.
- **Beweg dich** dazu **im Raum**.
- Vergiss dabei nicht das **Ein- und Ausatmen**.
- Ungefähr nach einer halben Minute stehst du wieder normal da und nimmst deine Arme nach unten.
- Mit dem Ausatmen beugst du deinen **Oberkörper nach vorne** und versuchst mit **deinen Händen zu deinen Zehen** zu kommen; du kannst auch versuchen dein Schienbein zu greifen.
- Geh nur soweit wie du ohne Schmerzen kommst.
- Komm **langsam** wieder **nach oben**.
- **Wiederhole** das Ganze **mindestens zweimal**.



Übung 2:

Auf einem Bein Hüpfen

- Stelle dich auf ein Bein.
- Versuche die **Balance zu halten**.
- Versuche immer wieder leicht vom Boden ab zu **hüpfen** und **zähle** dabei **mit jedem Hüpfen bis 20**.
- Wiederhole die Übung **mindestens zweimal**.
- Zu Einfach? Nimm dir einen kleinen Ball oder Stift, wirf und fang ihn gleichzeitig in der Hand.

Übung 3

(Knie-)Liegestütz

- Leg dich **auf den Bauch**, deine Beine sind ausgestreckt.
- **Tipp!** Etwas leichter ist es, wenn deine Knie fest auf dem Boden liegen. Versuch es so einmal!
- **Arme** sind auf Schulterhöhe **gestreckt**.
- **Achte auf deine Körperspannung** im ganzen Körper.
- Versuche nun **hoch und runter** zu gehen.
- Probiere aus, wie viel du schaffst und schreibe es in die Tabelle.



Übung 4

Sitz an der Wand

- Du brauchst ein Stück freie Wand.
- Lehn dich mit dem **Rücken an die Wand**.
- Komm mit dem **Rücken** soweit **nach unten**, dass deine Beine (Oberschenkel und Schienbein) im rechten Winkel sind.
- **Halte die Position** und deine Körperspannung und **zähle bis 15**.
- Vergiss dabei nicht das **Ein- und Ausatmen**.



Übung 5

Beineheben

- Lege dich **auf den Rücken** und **halte** deine **gestreckten Arme** z.B. an einem Stuhl fest.
- Versuche nun deine **Beine immer wieder zu heben** und runterzulassen (nicht ganz bis zum Boden).
- Vielleicht schaffst du einen rechten Winkel zwischen deinem Rücken und deinen Beinen.-
- Schreibe auf wie oft du die Übung wiederholst.



Zusatzübung:

Entspannung

- Bleibe entspannt **auf dem Rücken** liegen und strecke deine **Beine bequem** aus.
 - Deine **Arme** liegen ganz leicht angewinkelt **neben deinem Oberkörper**.
 - Achte darauf, dass du **Ruhe um dich** hast und **konzentriere dich** einige Zeit nur auf deinen Körper und deine Atmung.
- Tipp:** Du kannst dabei im Kopf deinen ganzen Körper durchgehen von den Zehen bis zu deinen Haaren.

Katholische Religionslehre

Liebe Schülerinnen und Schüler,

wieder ist eine Woche vorbei und ich melde mich mit neuen Aufgaben für Religion 😊

Sei weiterhin fleißig und schreibe Gott eine WhatsApp über dein Wochenende-leider geht es nicht wirklich, doch der Gedanke sich ihm mitzuteilen tut gut und wer weiß vielleicht kommt ja etwas bei ihm an und zeigt sich auf irgendeine Weise in deinem Leben.

Gehe wie folgt vor:

1. Denke an dein Wochenende zurück.
 - a) Einiges war echt super.
Schreibe deine schönen Erlebnisse mit je ein bis zwei Worten farbig in das Handy. Lass dabei das Display des Handys frei.
 - b) Vielleicht gab s auch miese Erlebnisse.
Nimm eine andere Farbe und schreibe alle schlechten Erfahrungen ebenso in das Handy, außerhalb des Displays.
2. Schreibe Gott eine WhatsApp über dein Wochenende in das Display. Du kannst dabei einen der folgenden Satzanfänge verwenden.

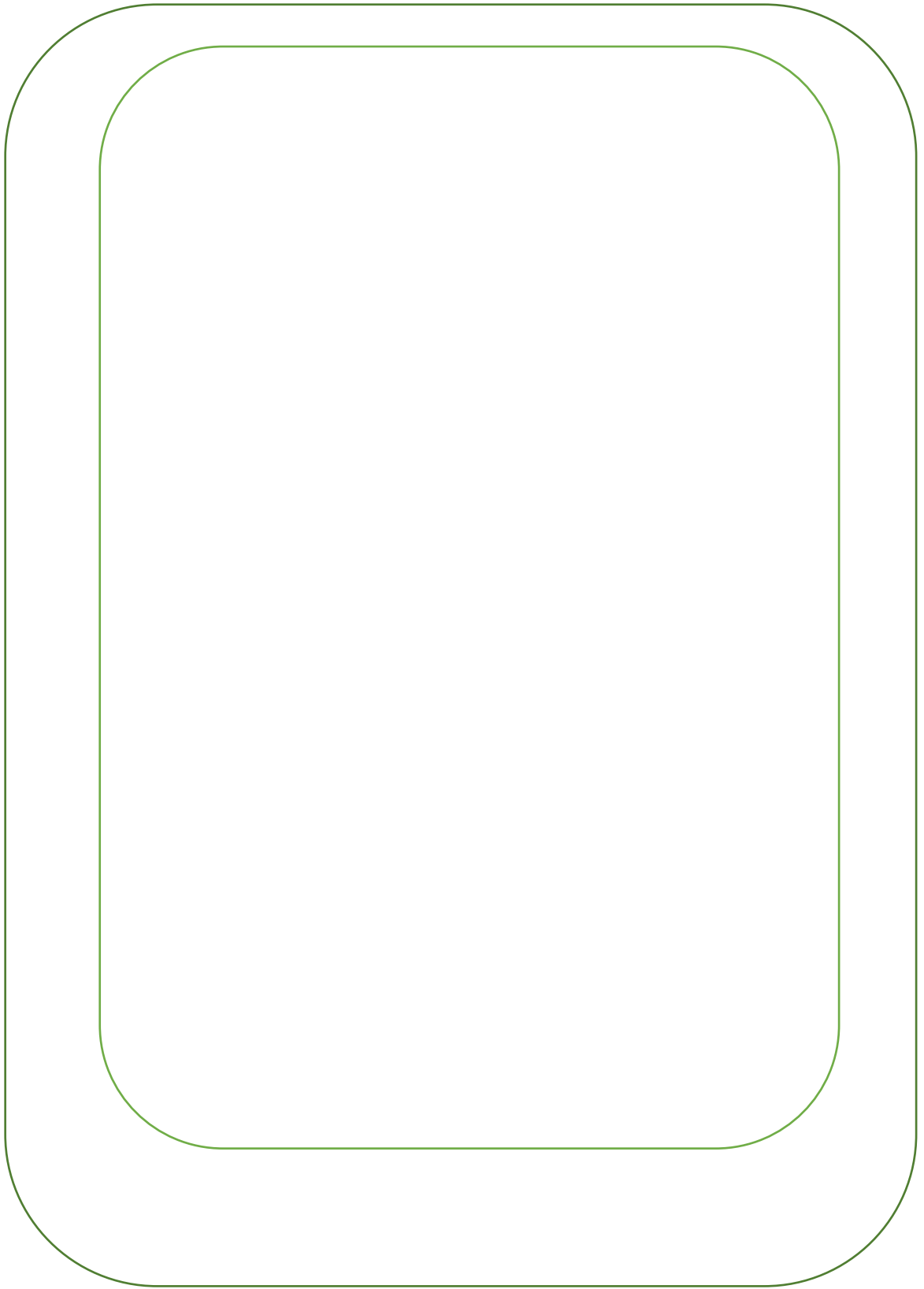
Hi, Gott! Danke für ...

Hallo, Gott, hilf mir, dass ich...

Gott, mein Wochenende war einfach...

Hey Gott, warum...

Gott, es war einfach genial, dass...



Nehme dir diese Woche einen Tag für einen **Spaziergang** vor und versuche doch mal, ob es dir gelingt, mit den Augen Gottes zu sehen. Probiere folgende **Wahrnehmungsübung bei einem Spaziergang** aus!

In unserem Alltag denkt und handelt man sehr viel. Wir stehen unter Leistungs- und Problemdruck, vor allem jetzt in dieser schwierigen Zeit. Wir schmieden Pläne für die Zukunft, müssen diese jetzt aufgeben und denken an Vergangenes zurück. **In der Gegenwart leben wir aber meistens nicht.** Dadurch verlernen wir das einfache Wahrnehmen, nämlich mit den Augen Gottes zu sehen und nicht zu werten und zu beurteilen (=sagen/denken, ob etwas richtig oder falsch ist). Das Ziel des Wahrnehmungsspaziergangs liegt darin, in die Wahrnehmung zu kommen und zu versuchen, in ihr zu bleiben. Das bedeutet, wann immer wir merken, dass wir im Denken, in Gedanken sind, holen wir unsere Aufmerksamkeit zurück - **weg von den Gedanken hin zur Wahrnehmung- zum Hier und Jetzt.**

Für den Wahrnehmungsspaziergang sind ungefähr 30 Min. einzuplanen.

Aktion:

Geh ins Freie, möglichst an einen ungestörten Ort. Versuche, den Geist frei von Gedanken... zu bekommen und nur noch wahrzunehmen! Folgende Fragen können hilfreich sein:

Was sehe ich? (Wiesen, Himmel, Wolken, Bäume, Blätter, Blumen ...)

Was höre ich? (Vögel, Wind, Stimmen, Autos ...)

Was rieche ich? (Luft, Blumen, Bäume...)

Was taste ich? (Steine, Erdreich, Baumrinde, Blätter ...)

Was spüre ich? (Nässe des Regens, Wehen des Windes, Kälte ...)

Nach dieser Zeit des Wahrnehmens entspannen und das Wahrgenommene nachklingen lassen

ODER

Die Wahrnehmung vertiefen:

Einen Gegenstand (Baum, Stein, Blume....) mit allen Sinnen in sich aufnehmen. Nacheinander nur mit jeweils einem Sinn bewusst wahrnehmen (nur sehen, nur tasten..).

Eine Zeit auf das je Leisere hören, auf das je Unauffälligere achten; das wahrnehmen, was sich dir zunächst nicht aufdrängt. Wahrnehmen, was die Natur zu dieser schönen Jahreszeit anbietet.

Die Übung mit einem Dank beenden.

Alles Gute und bleib gesund! Deine Religionslehrerin **Frau Wanner**