

# 15. Wochenplan für das Fach Deutsch

## für die 23. Schulwoche von 15.02. - 19.02. 2021

### Homeschooling

#### **Aufgabe 1:** Schreibe den Text Muskelkater richtig ab!

Nach sportlicher Anstrengung treten besonders bei hohen Belastungen oder untrainierten Muskelpartien Schmerzen auf, die sogenannte Muskelkater. Meistens machen sich diese erst Stunden nach dem Sport bemerkbar. Die Bezeichnung Kater leitet sich wohl von Katarrh ab. Man ist sich noch nicht vollständig über die Ursache des Muskelkaters einig. Früher ging man von einer Überbeanspruchung des Muskels durch Milchsäure aus. Diese Ansicht ist jedoch inzwischen haltbarer geworden. Heute geht man davon aus, dass die Schmerzen durch die Überbelastung kleiner Risse im Muskelgewebe auftreten. Die Entzündungen, die durch diese entstehen, führen zu einer Eindringung von Wasser zum Anschwellen des Muskels; dies führt wiederum zu Schmerzen. Nach einer Studie in Australien verringern Dehnübungen vor oder nach dem Training keinen Muskelkater. Auch vorheriges "Aufwärmen" kann nicht vor Risiken, die aus einer Überbeanspruchung von Muskelfasern herrühren, schützen. Ebenso können ein Bad oder eine Sauna Besuch erleichtern. Muskelfasern nicht wiederherstellen. Die dabei anfallende Wärmebehandlung kann den Schmerz mildern und zu einer schnelleren Reparatur der Muskelfasern beitragen, da die Durchblutung der Muskeln gesteigert wird. Massagen tragen nicht zur Heilung der Muskelkater bei.

**Nach sportlicher Anstrengung treten besonders bei hohen Belastungen oder untrainierten Muskelpartien Schmerzen auf, ...**

- **Aufgabe 2:** Mache die Onlineübung mit den Fremdwörtern und schicke die Auswertung!

<https://onlineuebungen.schularena.com/sheets/m1516>

- **Aufgabe 3:** Spiel das Ninjaspiel und erreiche min. 50 Punkte!

[https://www.digipuzzle.net/minigames/ninja/ninja\\_alphabet.htm?language=german&linkback=../../de/lernspiele/alphabet/index.htm](https://www.digipuzzle.net/minigames/ninja/ninja_alphabet.htm?language=german&linkback=../../de/lernspiele/alphabet/index.htm)

### Präsenzaufgaben in der Schule

#### **Aufgabe 1:**

Gemeinsames Durcharbeiten der S.12/ S.13

#### **Aufgabe 2:**

Gemeinsames Durcharbeiten der S.52- S.55

#### **Aufgabe 3:**

Wiederholen der Textsorte Bericht S.110/ S.111

#### **Aufgabe 4:**

Hilfszeitwörter S.166/ S.167