

Aufgaben LF10 BTT18 für den 16.12.2020

Für die Bearbeitung nutzen Sie als Quellen den Wissensspeicher Bergbautechnologie (Bergbaubuch.pdf) und laden Sie sich die Ankerrichtlinien des VKS herunter unter folgendem Link:

https://www.vks-kalisalz.de/fileadmin/user_upload/vks_kalisalz/downloads/VKS__Ankerleitlinie2016.pdf

Aufgabenstellung

Welche Verankerungsarten sind Ihnen bekannt?

Nennen Sie typischen Arten jeder Gruppe!

Worin bestehen die prinzipiellen Unterschiede zwischen Ankerausbau und Stützausbau hinsichtlich des Einbringens der Ausbauelemente und des Wirkprinzips?

Beschreiben Sie das Einbringen der in Ihrem Ausbildungsbetrieb zur Anwendung kommenden Ankerarten!

Welche Voraussetzungen müssen für das Einbringendes Ankerausbaus gegeben sein!

Beantworten Sie die Fragen und senden Sie die Datei als Text (docx, odt, txt, oder rft – Format) an meine E-Mail Adresse:

koepke@bbs-haldensleben.de

3. Lehrjahr Sport

Für den Distanzunterricht gelten folgende Bewegungsaufgaben zur selbstständigen Ausführung für die laut Plan stattfindende Sportstunde. Ihr sucht euch eine Variante aus.

Variante 1

5 Minuten einlaufen (Laufschule)

10 Minuten lockerer Ausdauerlauf

Intervalltraining (Läufe im Wechsel ca. 100m im submaximalen Bereich (80%) 300m lockeres Traben 4-5 x ausführen)

10 Minuten Dehnungsübungen

Variante 2

Erwärmung (5 Minuten einlaufen bzw. 5x 1 Minute Seilspringen, dann Armkreisen, Schulterkreisen

10x 10 Liegestütz in verschiedener Handbreite (Diamantliegestütz dann jeweils eine Handbreit nach außen oder umgekehrt) dazwischen jeweils 20 - 30 Crunches bzw. Situps

5x 10 Burpee (Kniebeuge, Liegestütz, Strecksprung in flüssiger Kombination)

! Ziel sollen für die LK im nächsten Block 20 Wiederholungen in 90 Sekunden für die Note 1 sein!

Da wir uns unter Umständen im nächsten Block im eingeschränkten Regelbetrieb (geteilte Klassen, verschärfte Abstandsregeln für den Sportunterricht) befinden werden, erhaltet ihr die Aufgabe, euch über die Grundregeln des Sports Badminton zu informieren. Des Weiteren informiert ihr euch über die Technik der Grundschläge Clear, Smash, Drive, Drop. Ich behalte mir eine schriftliche Überprüfung eurer Kenntnisse vor

Bleibt gesund!

Lernfeld 10 Freitag 18.12.2020 5. + 6. Stunde

Überwachungsmethoden der Firste und der Ankerung

Erarbeiten Sie mit Hilfe der Ankerleitlinie eine Übersicht über die Überwachungsmethoden der Firste und der eingebrachten Ankerung. Erklären Sie die Durchführung. Welche Erkenntnisse werden mit Hilfe dieser Methoden gewonnen und welche Maßnahmen leiten sich daraus ab?

Laden Sie Ihr Ergebnisse in einer Textdatei hoch!

Bei Problemen mit moodle senden Sie die Datei an

koepke@bbs-haldensleben.de