

# Werkstattband 1

Montag 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr



Werkstatt  
**4/4-Takt-Poesie.**  
**Hip-Hop-Beats & Rap-Texte**



## **Kurzbeschreibung**

Wir bauen Hip-Hop-Beats und schreiben Rap-Texte.  
Am Ende geben wir ein Konzert.

### **Kompetenzen (Heliosplan):**

**Ich kann  
Beats bauen.**

**Ich kann  
Rap-Texte  
schreiben.**

**Ich kann ein  
Konzert  
geben.**



Werkstatt

# Zeichnen, kolorieren & übermalen

## Kurzbeschreibung

Du erkundest verschiedene Inhaltsfelder des Zeichnens, wie  
Portraitzeichnung, Zeichnen nach der Natur,  
Perspektivische Zeichnung, Comiczeichnung, ....  
und wählst dir deinen persönlichen Schwerpunkt.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Material, Werkzeuge  
und  
Herstellungstechniken  
kennenlernen.

Ich in einen  
bildfindenden  
Dialog mit der  
Gruppe treten.

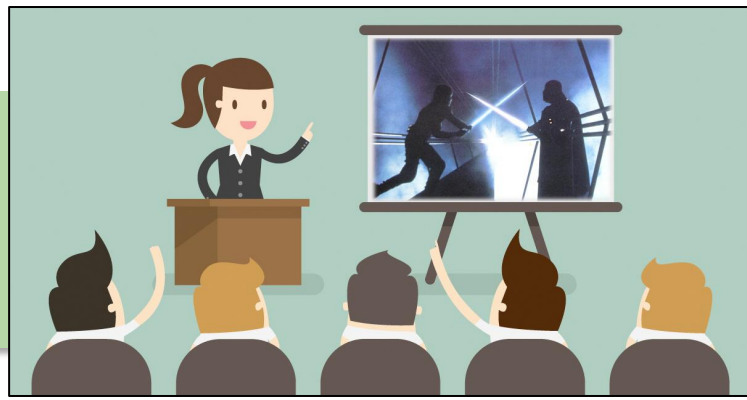
Gestaltungs-  
absicht und  
eine Bildidee  
zielgerichtet  
realisieren.

Zeugnis	
—	2
—	1
—	3
—	2
—	4
Anke	

Benotet im Fach: KUNST



## Werkstatt Präsentieren, nur cool!



### Kurzbeschreibung

Hier lernt ihr eure Präsentations-Skills weiter zu verbessern. Wir finden heraus, wie eine Präsentation gleichzeitig **informativ** und **witzig** sein kann. Thema kann und soll alles sein, was **euch interessiert!!**

### Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann eine Präsentation vorbereiten und vortragen.

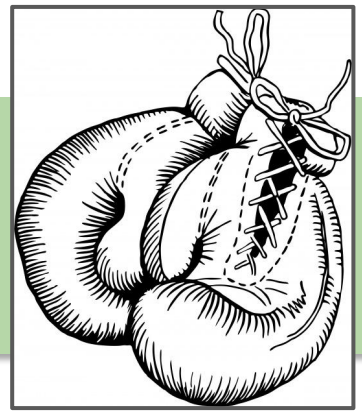
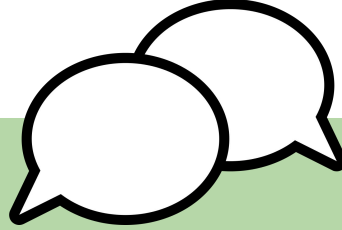
Ich kann selbständig eine Präsentation erstellen.

Ich lerne unterschiedliche Formen und Methoden des Präsentierens kennen.



Werkstatt

# Fit for School



## Kurzbeschreibung

Auspowern, Dampf ablassen aber auch Entspannung stehen auf dem Programm. Hier lernst du Konflikte gewaltfrei zu lösen und mit Gefühlen wie Wut und Frust besser umzugehen.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann  
Probleme  
gewaltfrei  
lösen.

Ich kenne  
Wege mit  
Gefühlen, wie  
Wut und Frust  
umzugehen.

Ich trainiere  
meine  
Ausdauer und  
Kraft.





Werkstatt

# Comment ça va?

## Kurzbeschreibung

Wir hören unterschiedliche französische Lieder von Chansons bis Rap, von Edith Piaf bis Stromae und übersetzen sie.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich lerne über die Texte französische Vokabeln.

Ich lerne die französische Sprache kennen und kann Texte mitsingen.

Wir schreiben eigene Texte und übersetzen sie ins Französische.

Zeugnis

— 2  
— 1  
— 3  
— 2  
— 4

*André*

Benotet im Fach: MUSIK

# Perspektivenwechsel - Wir bringen uns in die Lernzeit ein.



## Kurzbeschreibung

Wir evaluieren gemeinsam eure Lernpläne in der Lernzeit und ihr bringt eure Ideen ein, um die Lernzeit zu verbessern.

## Kompetenzen (Heliosplan):

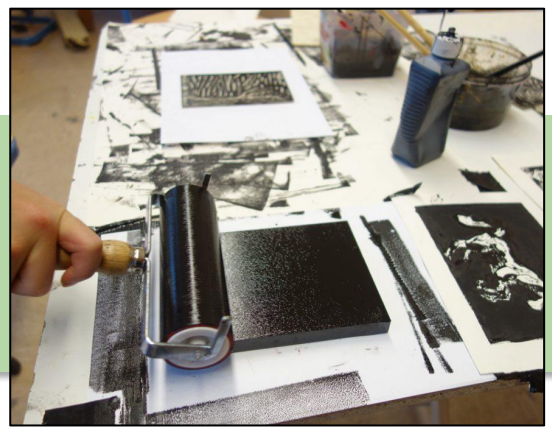
Ich kann Lernpläne evaluieren.

Ich kann neue Ideen für die Lernzeit einbringen.

Ich kann reflektieren, was mir beim Lernen hilft.



# Werkstatt Wir drucken!



## Kurzbeschreibung

In der Werkstatt "Wir drucken!" lernen wir die Druckgrafik kennen. Dabei werden wir zeichnen, mit unterschiedlichen Techniken und Materialien arbeiten und eigene Bilder gestalten. (Achtung: Diese Werkstatt findet im 1. und 2. Slot statt. Ort : Kunstraum Borsigstr. Anfahrt: möglichst mit dem Fahrrad, da jede:r vom Wassermann zur Borsig fahren muss)

### **Achtung!!**

findet in  
WB1 und  
WB2 Statt

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann mit  
unterschied-  
lichen Mitteln,  
Techniken und  
Materialien  
Bilder  
gestalten.

Ich entwerfe  
Bilder die ich  
zu einem  
Druck weiter-  
entwickle.

Ich kann  
mich mit  
Kunstwerken  
auseinander-  
setzen und  
darüber  
sprechen.

Zeugnis

— 2  
— 1  
— 3  
— 2  
— 4

*Ande*

Benotet im Fach: Kunst





# Werkstatt Pop-Art



## Kurzbeschreibung

Wir werden die Kunstrichtung Pop-Art und deren Künstler:innen kennenlernen.  
Dabei werden wir selbst Bilder nach den Merkmalen der Pop-Art malen.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann die Kunstwerke von Pop-Art-Künstlern nachmalen.

Ich lerne die Pop-Art-Kunst und ihre bekanntesten Künstler:innen kennen.

Ich kann im Pop-Art-Stil selbst Bilder machen.

Zeugnis

— 2  
— 1  
— 3  
— 2  
— 4

*Ande*

Benotet im Fach: Kunst



Werkstatt

“Net-Pilot\*innen”



## Kurzbeschreibung

**In dieser Werkstatt kannst du zum/zur Net-Pilot\*in ausgebildet werden.**

Net-Pilot\*innen sind engagierte Schüler\*innen, die wichtiges Fachwissen und nötige Kompetenzen rund um die Mediennutzung in Form von regelmäßig stattfindenden Workshops an jüngere Klassenstufen weitergeben. So lernen jüngere Jugendliche von den älteren NetPilot\*innen, was dazu führt, dass die wertvollen Kompetenzen rund um die Mediennutzung eher verstanden und angenommen werden. Darüber hinaus wird in der Gruppe ein Elternabend organisiert und durchgeführt, um auch den Helios-Familien Unterstützung im Umgang mit Medien und dem Internet zu geben. Die Werkstatt ist für ein komplettes Schuljahr geplant und wird von der Uni Köln begleitet..

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich erhöhe meine Soft Skills bei der Gesprächsführung und lerne unterschiedliche Moderationstechniken kennen und anwenden.

Ich erhöhe meinen Kenntnisstand und meine Reflexionsfähigkeit in Bezug auf Computerspiel- und Internetgebrauch.

Ich berate im Team mit anderen Schüler\*innen jüngere Schüler\*innen in den Jahrgängen 5 und 6.



# Werkstatt Heliosband



## Kurzbeschreibung

In der Heliosband könnt ihr ohne Vorkenntnisse auf Instrumenten gemeinsam in einer Band musizieren. Dabei spielen und erfinden wir Songs eurer Wahl und treten gemeinsam bei entsprechenden Gelegenheiten auf.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich lerne  
verschiedene  
Bandinstrumen  
te kennen.

Ich kann bekannte Pop-  
und Rocksongs und  
selbstgeschriebene  
Lieder auf einem  
Instrument oder meiner  
Stimme spielen  
und singen.

Ich  
präsentiere  
die erlernten  
Songs auf der  
Bühne.



# Werkstatt Autor:innenwerkstatt



## Kurzbeschreibung

Die Heliosschule ist schon besonders. Und ich auch. Wie bekomme ich meine Träume umgesetzt, an einer Schule, die mir Freiheit gibt? Ich mache Interviews.. Selbst mit Casper. Ich werde begleitet von einem professionellen Autor, mit dem ich kurze Videos, Texte und Illustrationen produziere. Am kommt ein Buch dabei raus - garantiert!

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann ein  
Interview  
führen.

Ich kann locker  
kurze Texte  
schreiben.

Ich kann  
kreativ mit Stift  
und iPad  
umgehen..

Zeugnis

— 2  
— 1  
— 3  
— 2  
— 4

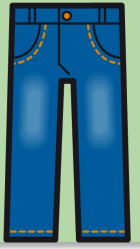
*Ande*

Benotet im Fach: Kunst



# Werkstattband 2

Montag 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr



## Kurzbeschreibung

Wir zerschneiden alte Jeans und entwickeln aus dem Stoff völlig neue Dinge: Taschen, Kissen, Mäppchen, ein Spielbrett und alles, was dir einfällt.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann  
Schnittmuster  
entwickeln.

Ich kann mit  
Nadel und  
Faden  
handnähen.

Ich kann  
individuelle  
Gestaltungs-  
muster  
entwerfen.

Zeugnis

— 2  
— 1  
— 3  
— 2  
— 4

*Arde*

Benotet im Fach: Kunst



Werkstatt

# So viele Mustermustermuster

## Kurzbeschreibung

Wir entwickeln kreative Muster mit unterschiedlichen Techniken. Wir gestalten Bilder und Objekte mit unseren Mustern.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann  
Muster mit  
unterschiedli-  
chen  
Techniken  
entwerfen

Ich kann  
eigene Muster  
entwerfen

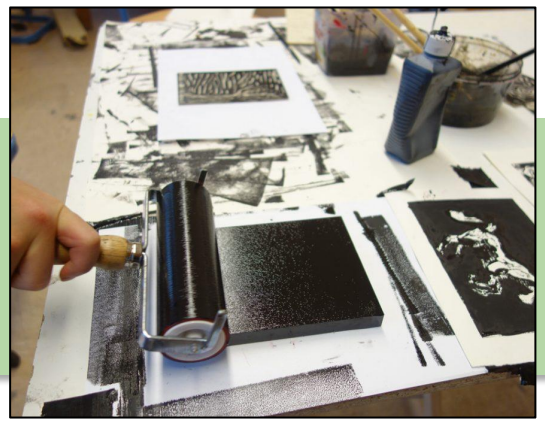
Ich kann Bilder  
und Objekte mit  
meinen eigenen  
Mustern  
gestalten



Benotet im Fach: Kunst



# Werkstatt Wir drucken!



## Kurzbeschreibung

In der Werkstatt "Wir drucken!" lernen wir die Druckgrafik kennen. Dabei werden wir zeichnen, mit unterschiedlichen Techniken und Materialien arbeiten und eigene Bilder gestalten. (Achtung: Diese Werkstatt findet im 1. und 2. Slot statt. Ort : Kunstraum Borsigstr. Anfahrt: möglichst mit dem Fahrrad, da jede:r vom Wassermann zur Borsig fahren muss)

### **Achtung!!**

findet in  
WB1 und  
WB2 Statt

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann mit  
unterschied-  
lichen Mitteln,  
Techniken und  
Materialien  
Bilder  
gestalten.

Ich entwerfe  
Bilder die ich  
zu einem  
Druck weiter-  
entwickle.

Ich kann  
mich mit  
Kunstwerken  
auseinander-  
setzen und  
darüber  
sprechen.

Zeugnis

— 2  
— 1  
— 3  
— 2  
— 4

*Ande*

Benotet im Fach: Kunst





## **Kurzbeschreibung**

Ob Einkaufen, Gesundheit, Ernährung oder auch das Internet - wir werden zu Expert:innen für Themen, die uns im Alltag begegnen! Dabei werden wir spielen, uns austauschen und vieles ausprobieren.

## **Kompetenzen (Heliosplan):**

**Ich kann  
meinen Alltag  
alleine  
bewältigen.**

**Ich kann  
selbständig  
Probleme  
lösen.**

**Ich kann in  
einer Gruppe  
arbeiten.**



Werkstatt

# Relax!



## Kurzbeschreibung

Relax, Entspannung durch Geschichten. Wir entspannen uns bei Geschichten, hierbei kannst du malen, schreiben oder einfach nur zuhören und die Seele baumeln lassen.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann  
Geschichten  
malen.

Ich kann selber  
Geschichten  
schreiben.

Ich lerne neue  
Entspannungsmet  
hoden kennen.



Werkstatt

# Entspannt durch die Woche

## Kurzbeschreibung

Wir lernen gemeinsam Wege kennen, die es uns möglich machen, im Alltag zu entspannen. Das kann für jeden/ jede von euch etwas anderes sein. Wir probieren es einfach aus und treffen uns immer montags, um gemeinsam den Rest der Woche zu starten.

## Kompetenzen (Heliosplan):

**Ich finde heraus, welche Art der Entspannung am besten zu mir passt.**

**Ich kenne viele verschiedenen Techniken der Entspannung.**

**Ich mache zum Beispiel Yoga oder ein Workout, meditiere oder male.**



Werkstatt

# Schulentwicklung - *Explaining HELIOS*



## Kurzbeschreibung

Wie leben wir an der Heliosschule zusammen? Was ist eine Forscher\*innenfrage? Was hat lernlog mit Lerndorf zu tun? Was ist eine Lernlandschaft? Und und und ...

An der Helios ist vieles anders als an anderen Schulen.

In der Werkstatt schauen wir genau auf die Helioskonzepte. Wir erklären Helios - mit kleinen Videos, einem Blog, Beiträgen auf der Homepage ... Eure Ideen sind gefragt. Am Ende der Werkstatt seid ihr perfekte Heliosführer\*innen für Menschen, die uns besuchen und sich für die Heliosschule interessieren.

## Kompetenzen (Heliosplan)

Ich kann in der Gruppe kreativ und produktiv arbeiten.

Ich kann verständlich und anschaulich erklären.

Ich nehme Einblick in Schulentwicklung der Heliosschule



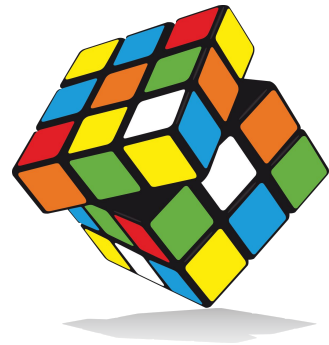
# Werkstatt Rätselwerkstatt



## Kurzbeschreibung

Hier ist Köpfchen und Geschick gefragt. Wir lösen knifflige Rätsel und spannende Aufgaben. Ob Knobelspiel, Quiz oder Kreuzworträtsel - alles ist denkbar. Außerdem erstellen wir eigene Rätsel.

## Kompetenzen (Heliosplan):



Ich kann  
komplexe  
Aufgaben und  
Rätsel lösen.

Ich kann mich  
langfristig mit  
einem Problem  
beschäftigen.

Ich kann  
logisch  
vorgehen  
und  
kombinieren.



Werkstatt

**Me-Time**

**Ich achte auf mich!**



**Diese Werkstattzeit gehört dir!**

In dieser **Ruhepause** in deinem Helios-Alltag erhältst du die Gelegenheit, verschiedene **Strategien und Übungen** zu erproben, die deine innere Balance stärken. Dabei lernst du das Prinzip der **Achtsamkeit** kennen und übst es in deinem Alltag anzuwenden.

**Kompetenzen (Heliosplan):**

**Ich lerne  
Achtsamkeit  
kennen.**

**Ich erprobe  
Strategien  
und Übungen  
der  
Achtsamkeit.**

**Ich setze  
Achtsamkeit  
in meinem  
Helios-Alltag  
ein.**



# Werkstatt CO<sup>2</sup> Challenge



## Kurzbeschreibung

Klimaschutz ist uns allen wichtig, aber wirklich selber im Alltag aktiv werden, kostet doch meistens sehr viel Überwindung!

In unserer Werkstatt probieren wir gemeinsam aus, wie man mit kleinen Tricks effektiv CO<sub>2</sub> sparen kann. Einen Tag mit dem Fahrrad zur Schule, Strom sparen, oder mal ein vegetarisches Pausenbrot. Bei der Dokumentation dieser Aktivitäten könnt ihr kreativ werden

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich weiß, wie es zum Klimawandel kommt und was er in anderen Regionen der Welt auslöst.

Ich kenne CO<sub>2</sub>-Spartipps und kann sie umsetzen.

Ich verstehe die Bedeutung Klimagerechtigkeit.



# Werkstatt Autor:innenwerkstatt



## Kurzbeschreibung

Die Heliosschule ist schon besonders. Und ich auch. Wie bekomme ich meine Träume umgesetzt, an einer Schule, die mir Freiheit gibt? Ich mache Interviews.. Selbst mit Casper. Ich werde begleitet von einem professionellen Autor, mit dem ich kurze Videos, Texte und Illustrationen produziere. Am kommt ein Buch dabei raus - garantiert!

## Kompetenzen (Heliosplan):

**Ich kann ein  
Interview  
führen.**

**Ich kann  
locker kurze  
Texte  
schreiben.**

**Ich kann  
kreativ mit  
Stift und iPad  
umgehen..**

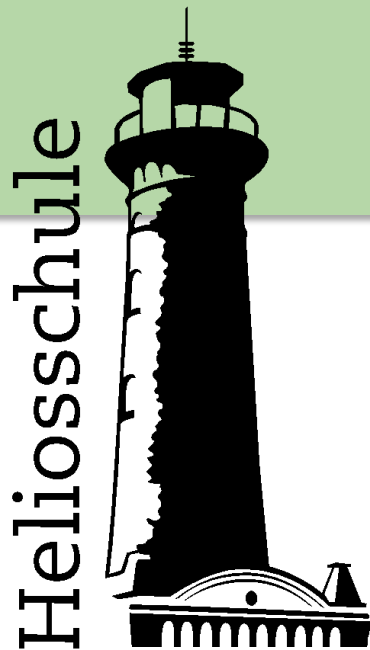
Zeugnis

— 2  
— 1  
— 3  
— 2  
— 4

*Ande*

Benotet im Fach: Kunst

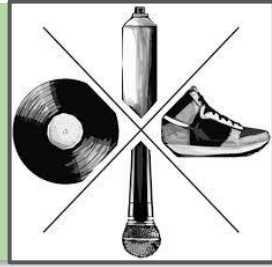




# Werkstattband 3

Mittwoch 13:30 Uhr bis 14:45 Uhr

**Achtung!**  
Nur Jahrgang 8 wählt!  
Jahrgang 7 hat WP!



## Kurzbeschreibung

Wir gestalten eine Show-Choreografie und erzählen eine Story unter Einbezug von Requisiten und den Gestaltungskriterien zur Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann etwas  
Gestalten und nach  
meinen Wünschen  
darstellen

Ich kann im Team  
kooperieren und  
gemeinsam etwas  
entwickeln

Ich kann mich zum  
Rhythmus der  
Musik bewegen.



Werkstatt

# American Sport



## Kurzbeschreibung

Wir spielen unterschiedliche Spiele (Flag - Football, Basketball) in der Rheinstars Halle. Zudem werden wir uns theoretisch mit den Spielen (Technik, Taktik usw.) auseinandersetzen und unsere Ausdauer trainieren.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann ausgewählte Spiele selbstständig spielen.

Ich kann Spielregeln im Team verändern.

Ich kann die unterschiedlichen Techniken und Taktiken der einzelnen Spiele erklären.



## Werkstatt **Basketball**



### **Kurzbeschreibung**

Wir erlernen die Grundfähigkeiten des Dribbelns, Passens und des Positionswurfs. Wir können diese Fähigkeiten im Spiel anwenden.

### **Kompetenzen (Heliosplan):**

**Ich kann im Team spielen.**

**Ich kann Grundfähigkeiten des Dribbelns, Passens und des Positionswurfs demonstrieren.**

**Ich kann die Grundfähigkeiten im Spiel anwenden.**



Werkstatt

# Fitness- Deutscher Motorik- Test



## Kurzbeschreibung

Du hast Lust deine Fitness zu testen und zu trainieren? In dieser Werkstatt testen wir durch den deutschen Motorik-Test wie fit du bist und trainieren dafür an deiner Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich messe meinen  
Puls in  
unterschiedlichen  
Belastungen.

Ich führe den  
deutschen  
Motorik-Test  
durch.

Ich trainiere in  
den fünf  
Grundfähigkeiten  
des Sports.



# Werkstattband 4

Mittwoch 14:45 Uhr bis 16:00 Uhr



## Kurzbeschreibung

Werkstatt für Schüler\*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Wir spielen kurze und längere improvisierte Theaterszenen auf der Bühne, ohne dafür Text zu lernen.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann die Ideen meiner Mitspieler erkennen und meine eigenen Ideen deutlich machen.

Ich kann voller Spaß meiner Fantasie freien Lauf lassen.

Ich kann auf der Bühne zu einer Geschichte beitragen.

Ich kann mutig auf die Bühne gehen und auf meine Mitspieler\*innen und meine eigenen Ideen vertrauen.



Fahrradwerkstatt

**BikeWorx...** ... ..



## Kurzbeschreibung

In den professionellen Werkstatträumen der Jugendhilfe e.V. in Ehrenfeld bauen wir Fahrräder auseinander, setzen diese wieder zusammen und lernen zunächst einfache, später aber auch komplexere Reparaturen durchzuführen. Darüber hinaus werden wir den Gründungsprozess der Helios-Radsport-AG fortführen, indem wir das sportliche Fahren mit den neuen, schuleigenen Gravel- und Racebikes lernen, Fahrsicherheitstrainings durchführen, kleine Rennen fahren und die vielfältigen Fahrrad- und Mobilitätsaktionen der Heliosschule als Expert\*innen begleiten.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich lerne die Funktionen unterschiedlicher Bauteile eines Rades kennen und kann erste Reparaturen durchführen und diese dokumentieren.

Ich lerne, wie man sicher in einer professionellen Werkstatt arbeitet.

Ich lerne, wie ich mich sicher mit einem Rad im Straßenverkehr bewege.

Ich erlerne das sportliche Fahren auf Gravel- und Racebikes in der Gruppe und lerne Renntaktiken und -strategien kennen und anwenden.





## Kurzbeschreibung

In dieser Werkstatt lernst du verschiedene Techniken kennen, um deinen eigenen Stop-Motion Film zu erstellen. Du kannst mit und ohne Vorkenntnisse an dieser Werkstatt teilnehmen.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann filmische Gestaltungsmittel erkennen und anwenden (z. B. Soundeffekte, Greenscreen).

Ich kann einen Stop-Motion-Film planen, umsetzen und überarbeiten.

Ich kann Requisiten für einen Film gestalten (z. B. basteln, malen, kneten).

Zeugnis

— 2  
— 1  
— 3  
— 2  
— 4

*Ande*

Benotet im Fach: Kunst



## Werkstatt **Verantwortung**



Ehrenamt statt Schule!

Du hast Lust, dich regelmäßig ehrenamtlich zu engagieren und dabei erste Berufserfahrungen zu sammeln? Du möchtest zum Beispiel mit Kindern arbeiten, ältere Menschen unterstützen oder dich als Umwelt-Scout engagieren? Dann bist du hier richtig! Du wirst dabei unterstützt, dir selbstständig ein Ehrenamt zu suchen. Wenn du einen Platz gefunden hast, musst du nicht mehr in diese Werkstatt kommen.

### **Kompetenzen (Heliosplan):**

**Ich übernehme  
Verantwortung -  
für mich und  
andere.**

**Ich bewerbe  
mich und finde  
selbstständig ein  
ehrenamtliches  
Praktikum.**

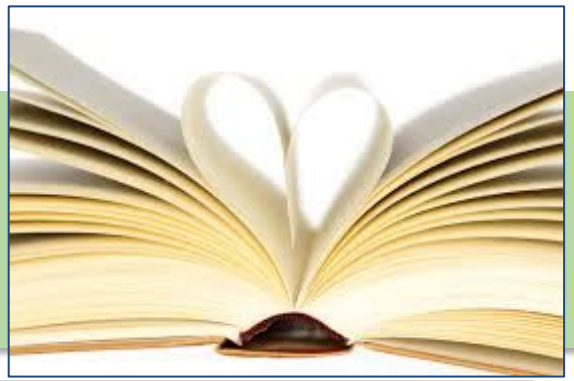
**Ich engagiere  
mich  
regelmäßig bis  
zu den  
Sommerferien.**



Werkstatt

# Literatur-Café

## Die Welt der Bücher



### Kurzbeschreibung

Wir tauchen in die Welt der Bücher ein. Hier steht die Freude am Lesen im Mittelpunkt. Einfach mal ein Buch in die Hand nehmen, entspannen und in eine andere Welt abtauchen.

Wir lesen, sprechen über die Geschichten, vertonen sie und verfassen kleine Rezensionen.

### Kompetenzen (Heliosplan):

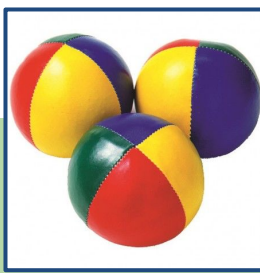
Ich kann  
sinn-  
entnehmend  
lesen.

Ich kann  
mich mit  
Literatur  
auseinander-  
setzen.

Ich kann  
Szenen aus  
einem Buch  
vertonen.



## Werkstatt Zirkus



### **Kurzbeschreibung**

Wir lernen verschiedene Arten der Jonglage kennen. Wir lernen das Jonglieren mit drei Bällen. Wir überlegen uns eigene Tricks und stellen sie vor.

### **Kompetenzen (Heliosplan):**

Ich kann  
verschiedene  
Techniken der  
Jonglage

Ich kann mit  
drei Bällen  
jonglieren.

Ich kann mir  
eigene Tricks  
ausdenken.



Werkstatt

# Ultimate Frisbee



## Kurzbeschreibung

The Spirit of the Game - Wir spielen gemeinsam und gegeneinander das Spiel *Ultimate Frisbee*. Wir lernen außerdem verschiedene Techniken, die Regeln und Taktiken des Spiels kennen.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kenne die Grundregeln der Sportart und kann diese beschreiben.

Ich kann verschiedene Techniken und Taktiken auseinanderhalten und anwenden.

Ich spiele gemeinsam mit Anderen Ultimate Frisbee.



## Kurzbeschreibung

Wir beschäftigen uns mit der Natur. Dabei werden wir Zeichenübungen kennenlernen, malen, mit Naturmaterialien experimentieren, eigene künstlerische Projekte zum Thema „Natur“ entwickeln und umsetzen und einen Färbergarten anlegen.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich arbeite und experimentiere mit Naturmaterialien.

Ich entwickle ein künstlerisches Projekt.

Ich schule meine Wahrnehmung für meine Umwelt.

Zeugnis

— 2  
— 1  
— 3  
— 2  
— 4

*Ande*

Benotet im Fach: Kunst



Werkstatt

# Strategie im Spiel - Schach, Skat, Rummikub und Co.



## Kurzbeschreibung

Wir beschäftigen uns mit klassischen Strategie-Brettspielen. Wir erarbeiten Taktiken und spielen kleine Turniere.

Außerdem werden wir neue Spiele kennenlernen und uns gegenseitig vorstellen.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kenne viele unterschiedliche Spiele von früher und heute.

Ich lerne strategisches und vorausschauendes Denken.

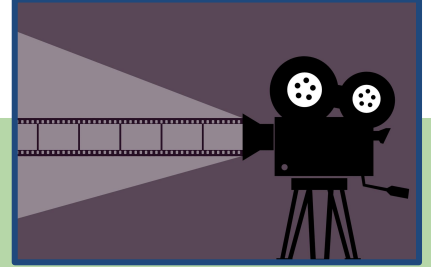
Ich kann mir Regeln selbst aneignen und weitergeben.



Werkstatt

# Mein eigener (Musik-) Film:

## Videos filmen, schneiden & gestalten



### Kurzbeschreibung

Wir schauen uns gemeinsam unsere Lieblings (Musik-) Videos an und überlegen, was wir an ihnen besonders interessant finden. Wir entwickeln Ideen und planen Videoprojekte. Dann filmen und schneiden wir nach unseren Planungen unsere eigenen Videos!

### Kompetenzen (Heliosplan):

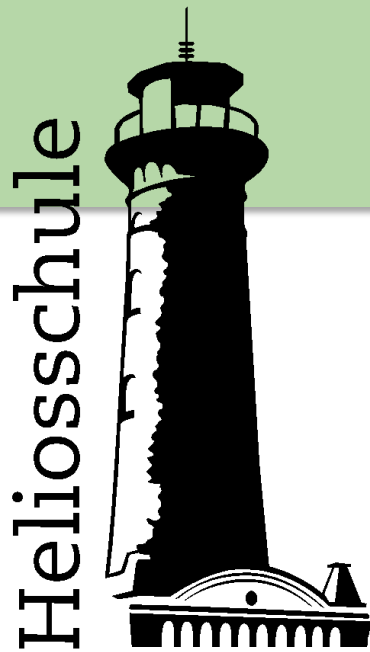


Ich kann ein Video filmen, schneiden und mit Musik gestalten

Ich kann Videos, die ich kenne genau beschreiben und bewerten

Ich kann ein Video nach meinen Vorstellungen anfertigen





# Werkstattband 5 / 6

Freitag 10:45 Uhr bis 13:15 Uhr

## **Achtung!**

Nur Jahrgang 7 wählt!  
Sport-Werkstätten werden  
für WB5 & WB6 gewählt.

Jahrgang 8 hat WP!



Werkstatt  
**Fechten mit Poolnudeln - Mit- und  
Gegeneinander spielen**



## **Kurzbeschreibung**

Gegeneinander setzt miteinander voraus!

In dieser Werkstatt helfen und vertrauen wir einander, spielen Spiele und kämpfen sicher mit unterschiedlichen Materialien und haben jede Menge Spaß dabei.

## **Kompetenzen (Heliosplan):**

**Ich spiele  
und kämpfe  
fair im Team.**

**Ich lerne die  
Grundlagen  
des Fechtens  
kennen.**

**Ich kann  
Regeln  
entwickeln  
und mich an  
diese halten.**

**Ich führe  
einen  
Show-Kampf  
durch.**



Werkstatt

# American Sport



## Kurzbeschreibung

Wir spielen unterschiedliche Spiele (Flag - Football, Ultimate Frisbee) in der Rheinstars Halle. Zudem werden wir uns theoretisch mit den Spielen (Technik, Taktik usw.) auseinandersetzen und unsere Ausdauer trainieren.

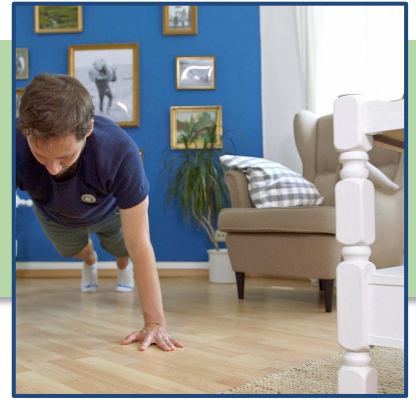
**Ich kann ausgewählte  
Spiele selbstständig  
spielen.**

**Ich kann  
Spielregeln im  
Team verändern.**

**Ich kann die  
unterschiedlichen  
Techniken und  
Taktiken der  
einzelnen Spiele  
erklären.**



# Werkstatt Fitnessstraining



## Kurzbeschreibung

Wir erstellen gemeinsam einen Trainingsplan, um unsere Fitness zu verbessern.

Wir entwickeln hierfür für die unterschiedlichen Muskelgruppen leichte und schwere Fitnessübungen.

Ich kann für  
unterschiedliche  
Muskelgruppen  
Fitnessübungen  
entwickeln.

Ich kann mit  
einem  
Trainingsplan  
trainieren.

Ich kann die  
wichtigsten Faktoren  
für ein wirksames  
Fitnessstraining  
benennen und  
erklären.



## Werkstatt **Basketball**



### **Kurzbeschreibung**

Wir lernen neue spielerische Fertigkeiten/Fähigkeiten kennen und wenden sie im Spiel an. Wir haben hoffentlich viel Spaß und wissen nach der Werkstatt, dass es nicht nur Fußball als Ballsportart gibt ;-)

### **Kompetenzen (Heliosplan):**

**Ich lerne im  
Team zu  
spielen.**

**Ich lerne mit  
Siegen und  
Niederlagen  
umzugehen.**

**Ich lerne  
einen  
respektvollen  
Umgang im  
Sport kennen.**



## Kurzbeschreibung

Wir zaubern mit dem Fußball. Wir üben Tricks und das Jonglieren mit dem Ball - ohne Mitspieler und auch mit. Wir spielen Fußball und beschäftigen uns aktiv mit dem Fußball und allem was dazu gehört.

## Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann mit dem Ball dribbeln und ihn kreativ hochhalten.

Ich kann kooperieren und mit anderen Kindern zusammen spielen.

Ich kann meine neuen Tricks präsentieren, filmen und bearbeiten