

Werkstattband 1

Dienstag 8:15 - 10:30 Uhr

Achtung!
WP!
Hier wird nichts gewählt!



Werkstattband 2

Donnerstag 13:30 - 15:15 Uhr

**Wahl der
Sportwerkstätten!**



Kurzbeschreibung

Laufen ist für alle. Man braucht keine Vorkenntnisse, keine Spitzenausdauer und kein Material, nur ein Paar Schuhe. Wir laufen vom Wassermann aus durch die anliegenden Parks, mal schnell, mal langsam, mal alleine, mal in Gruppen, aber immer so, dass es uns gut tut.

Kompetenzen (Heliosplan):

Ich trainiere meine Ausdauer, bis ich 10-30 Minuten ohne Pause laufen kann.

Ich entdecke Methoden zur Verbesserung der Ausdauer und erstelle einen Trainingsplan.

Ich bereite mich auf den Sponsorenlauf vor.

Zeugnis

— 2
— 1
— 3
— 2
— 4

Adelle



Kurzbeschreibung

Wir arbeiten an unserer Technik und verbessern das Dribbling, Passen und Werfen. Wir entwickeln im Team verschiedene Taktiken und testen diese im Spiel.

Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann im Team fair miteinander spielen.

Ich kann taktisches Verhalten in verschiedenen Spielsituationen situationsgemäß ändern.

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

Ich kann die Grundfähigkeiten auf fortgeschrittenem Niveau im Spiel anwenden.

Zeugnis	
—	2
—	1
—	3
—	2
—	4

Arde



Werkstatt Yoga



Wir **Diese Werkstattzeit gehört dir!**

In dieser **Ruhepause** 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.

Zeugnis

— 2
— 1
— 3
— 2
— 4

Arde

Benotete Sport - Werkstatt

Werkstatt

Alles steht Kopf - Handstand



Kurzbeschreibung

Die Welt mal andersrum sehen. Wir erlernen in kleinen Schritten den Handstand, geben gegenseitige Hilfestellung und benennen Bewegungsmerkmale. Außerdem schnuppern wir in weitere Bereiche des Turnens.

Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann den
Aufbau von
Geräten
eigenverantwortl
ich und
kooperativ
durchführen.

Ich kann
Bewegungsferti
gkeiten des
Handstands
sowie an
anderen
Turngeräten
durchführen.

Ich kann
grundlegende
Sicherheits - und
Hilfestellungen
anwenden.

Zeugnis

— 2
— 1
— 3
— 2
— 4

Arde



Kurzbeschreibung

Wir spielen Badminton, lernen die richtige Technik und wenden clevere Spieltaktiken im Einzel und Doppel an. Außerdem lernen wir verschiedene Turnierformen kennen und organisieren selbstständig eigene Turniere.

Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann
Turniere für
größere
Gruppen im
Badminton
organisieren.

Ich kann fair mit
und gegen einen
Partner
Badminton
spielen.

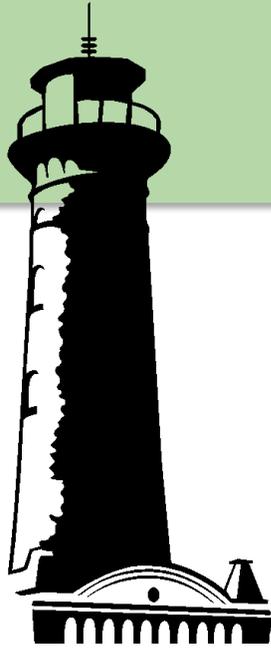
Ich kann
Schlagtechniken
und Spieltaktiken
im Badminton
anwenden

Zeugnis

— 2
— 1
— 3
— 2
— 4

Arde

Heliosschule



Werkstattband 3

Freitag 08:00 - 9:15 Uhr



Werkstatt

Beyond Pages - (mehrsprachige) Bücherwelten entdecken



Kurzbeschreibung

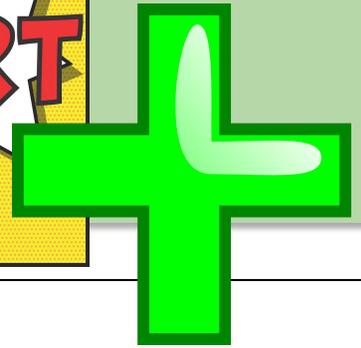
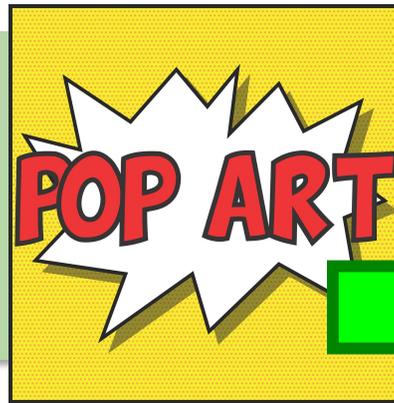
Willkommen bei 'Beyond Pages - (mehrsprachige) Bücherwelten entdecken!' Bringe dein Lieblingsbuch in der Sprache deiner Wahl mit und tauche ein in die Vielfalt der Literatur. Die Werkstatt bietet viel Zeit zum Lesen, kreativen Austausch über Texte und gemeinsames Entdecken faszinierender Buchwelten!"

Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann über
literarische Texte
sprechen.

Ich kann ein
Buch über einen
längeren
Zeitraum lesen.

Ich kann mich
kritisch mit
Literatur
auseinander-
setzen.



Kurzbeschreibung

Wir werden Expert:innen für Pop Art und setzen uns theoretisch und insbesondere praktisch mit der Kunstrichtung auseinander. Auch arbeiten wir zu verwandten Kunststilen, wie Graffiti oder dem Neoexpressionismus.

Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kenne mich mit Pop Art und verwandten Kunststilen aus (Merkmale, berühmte Kunstwerke, zeitlicher Kontext...)

Ich kann kriteriengeleitet analog und digital gestalten (malen, zeichnen, collagieren...)

Ich kann ein Biopic (=biografischen Film) über eine:n Künstler:in drehen.





Kurzbeschreibung

Hunderte goldene Stolpersteine gehören heute zu unserem Stadtbild und erinnern an die Opfer des Nationalsozialismus in Köln. Wir recherchieren die Lebensgeschichten dieser Menschen und präsentieren sie in der *Stolpersteine App* des WDR.

Kompetenzen

Ich kann die individuellen Geschichten hinter den Stolpersteinen recherchieren.

Ich kann mich über die Kölner Stolpersteine informieren.

Ich kann die entdeckten Lebensgeschichten in der App präsentieren, zum Beispiel in einem Text oder einer *graphic novel*.



Zeugnis

— 2
— 1
— 3
— 2
— 4

Arde



Werkstatt

Paper-Cut-Music-Animation

Dein Lieblingssong im
Paper-Cut-Stil

LOUDER
LOUDER
than a
LION

Kurzbeschreibung

Du hörst gerne **Musik**, bist **kreativ** und arbeitest gerne mit der Stop-Motion-App? Dann bist du hier genau richtig. Du lernst eine **Stop-Motion Animation** im *Paper-Cut-Stil* zu deinem Lieblingssong zu erstellen. Hierzu brauchst du nur eine Schere, Papier, Stifte und dein Ipad. Es wird gemeinsam gemalt, geklebt und geknipst.

Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann im
Paper-Cut-Stil
eine
Musikanimation
erstellen.

Ich kann einen
Text passend
zu einem Lied
digital
animieren.

Ich kann mich
mit Sprache
kreativ
auseinander-
setzen.

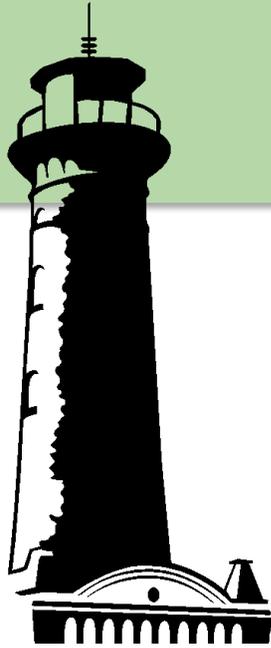
Zeugnis

— 2
— 1
— 3
— 2
— 4

Ande

Benotete Kunstwerkstatt

Heliosschule



Werkstattband 4

Freitag 9:15 - 10:30 Uhr



Werkstatt

Kunst - Räume erforschen

Kurzbeschreibung

An welchen Orten findest du Kunst? Wo und wie kannst du selber künstlerisch tätig werden? Welche Kunstwerke und künstlerische Verfahren kennst du und magst du? Wir tauschen uns aus, erforschen Räume und erproben künstlerische Verfahren.

Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann
gemeinsam
mit anderen
Bilder
erschaffen

Ich kenne
Berufe mit
künstlerischer
Ausbildung

Ich kann ein
Kunstwerk
verstehen,
verändern
und weiter
gestalten.

Zeugnis

— 2
— 1
— 3
— 2
— 4

Arde

Benotete Kunst - Werkstatt



Kurzbeschreibung

Ein Faden - unendlich viele Möglichkeiten. In der Fadenwerkstatt bearbeiten wir Fäden aller Art mit verschiedensten Techniken. Binden, Wickeln, Häkeln, Stricken...

Hast du Wollreste zu Hause? Bring sie gerne mit!

Kompetenzen (Heliosplan):

Ich kann
Fadenbilder
herstellen.

Ich kann eine
neue Technik
lernen.

Ich kann aus
einem Faden
z. B. eine
Tasche
machen.

Zeugnis
— 2
— 1
— 3
— 2
— 4
<i>Arde</i>



Werkstatt Yoga/Achtsamkeit Mandalas



Kurzbeschreibung

Wir kombinieren Yogaübungen mit Achtsamkeitsgedanken und finden so körperliche Ruhe und geistigen Einklang mit uns selbst. Wir erstellen eigene Mandalas die unsere Persönlichkeit stärken.

Kompetenzen (Heliosplan):

Wir lernen
und üben
klassische
Yogaübungen

Wir erlernen
tägliche
Achtsamkeits-
übungen.

Wir lernen
Mandalas
kennen,
ausmalen,
zeichnen und
basteln.

Zeugnis

— 2
— 1
— 3
— 2
— 4

Arde

Benotete Kunst - Werkstatt



Kurzbeschreibung

In dieser Werkstatt mit der Uni Köln kannst du zum Medienhai ausgebildet werden. Medienhaie sind Schüler*innen, die wichtiges politisches Hintergrundwissen über die digitale Welt und Medien haben, die ihr eigenes Handeln und Tun im Netz forschend in den Blick nehmen, souverän überdenken und Schüler:innen außerhalb der Werkstatt an den gewonnenen Kenntnissen teilhaben lassen. In der Werkstatt, die du mitgestaltest, bist du vor allem auch selbst als Medienexpert*in gefragt. Die Werkstatt Medienhaie ist zusammen mit einer Medienwissenschaftlerin und einer Studierendengruppe der Uni Köln entwickelt worden und wird gemeinsam mit der Uni durchgeführt.

Kompetenzen (Heliosplan):

Ich steigere meine Soft Skills und meine Demokratiefähigkeit bei der Nutzung digitaler Medien und erreiche eine größere Souveränität im Umgang mit Medien und medialen Inhalten.

Ich erhöhe mein Wissen und meine kritische Reflexionsfähigkeit im Umgang mit Medien und reflektiere mein eigenes Handeln und Tun im Netz.

Ich arbeite im Team mit Uniakteur*innen und meinen Mitschüler*innen und überlege, wie wir die anderen in der Schulöffentlichkeit an unserem Wissen teilhaben lassen können.