



# Werkstattband 2

Dienstag 11:15 - 12:45 Uhr

**Wahl der  
Sportwerkstätten!**



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 :

Ich lerne im  
Team zu  
spielen.

Ich lerne mit  
Siegen und  
Niederlagen  
umzugehen.

Ich lerne einen  
respektvollen  
Umgang im  
Sport kennen.



Werkstatt

# Radsport

## Kurzbeschreibung

Wir Lernen das Fahrrad als Sportgerät kennen. Dabei werden wir uns mit verschiedenen Radsportarten befassen und einige davon auch ausprobieren.

**Wichtig:** Für diese Werkstatt wird ein Fahrrad und ein Helm benötigt.

## Kompetenzen (Heliosplan) :

Ich kann  
verschiedene  
Radsportarten  
ausüben und  
mich  
regelbewusst mit  
anderen messen.

Ich lerne  
verschiedene  
Radsportarten  
kennen.

Ich erweiterte  
meine  
Kenntnisse und  
Fähigkeiten in  
Bezug auf das  
Fahrrad als  
Freizeit- und  
Sportgerät.

## Kurzbeschreibung

Hast du Lust deine Fitness zu verbessern und dabei die Möglichkeiten zu testen, wie verschiedene Geräte in der Sporthalle dafür genutzt werden können? Dann bist du hier genau richtig. In dieser Werkstatt wirst du deine Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit mit und ohne Geräte verbessern.

## Kompetenzen (Heliosplan) :

Ich kann meine Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit entsprechend meiner Voraussetzungen weiterentwickeln und zeigen.

Ich kann ein Aufwärmprogramm nach vorgegeben Kriterien leiten.

Ich kann mein eigenes Training planen und durchführen.

Ich kann gesundheitlich vertretbare und fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.



# Werkstatt Handball

## Kurzbeschreibung

Schritt für Schritt zum Handballspiel:

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Teamgeist

Dieses trainieren wir und erleben gemeinsam eine dynamische und schnelle Mannschaftssportart.

## Kompetenzen :

Wir spielen fair  
und arbeiten  
im Team.

Wir trainieren  
Kraft,  
Ausdauer,  
Schnelligkeit  
und Teamgeist .

Wir lernen  
passen,  
prellen und  
fangen.



Werkstatt

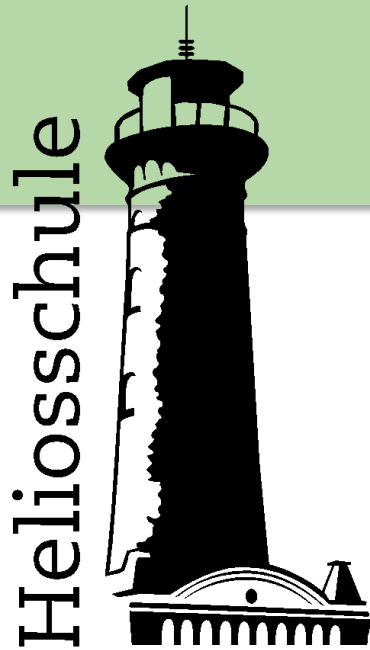
# Badminton

Federball kann jede(r)-  
hier lernst du Badminton

**Du lernst  
verschiedene  
Techniken des  
Badmintonspiels**

**Du lernst  
Taktiken im  
Spiel kennen  
und bringst  
deine  
Gegner\*in ins  
Schwitzen**

**Du spielst zu  
zweit und zu  
viert, mit- und  
gegeneinander**



# Werkstattband 4

Mittwoch 13:45 - 15:15 Uhr

**Wahl der  
Kunst-/Musikwerkstätten!**



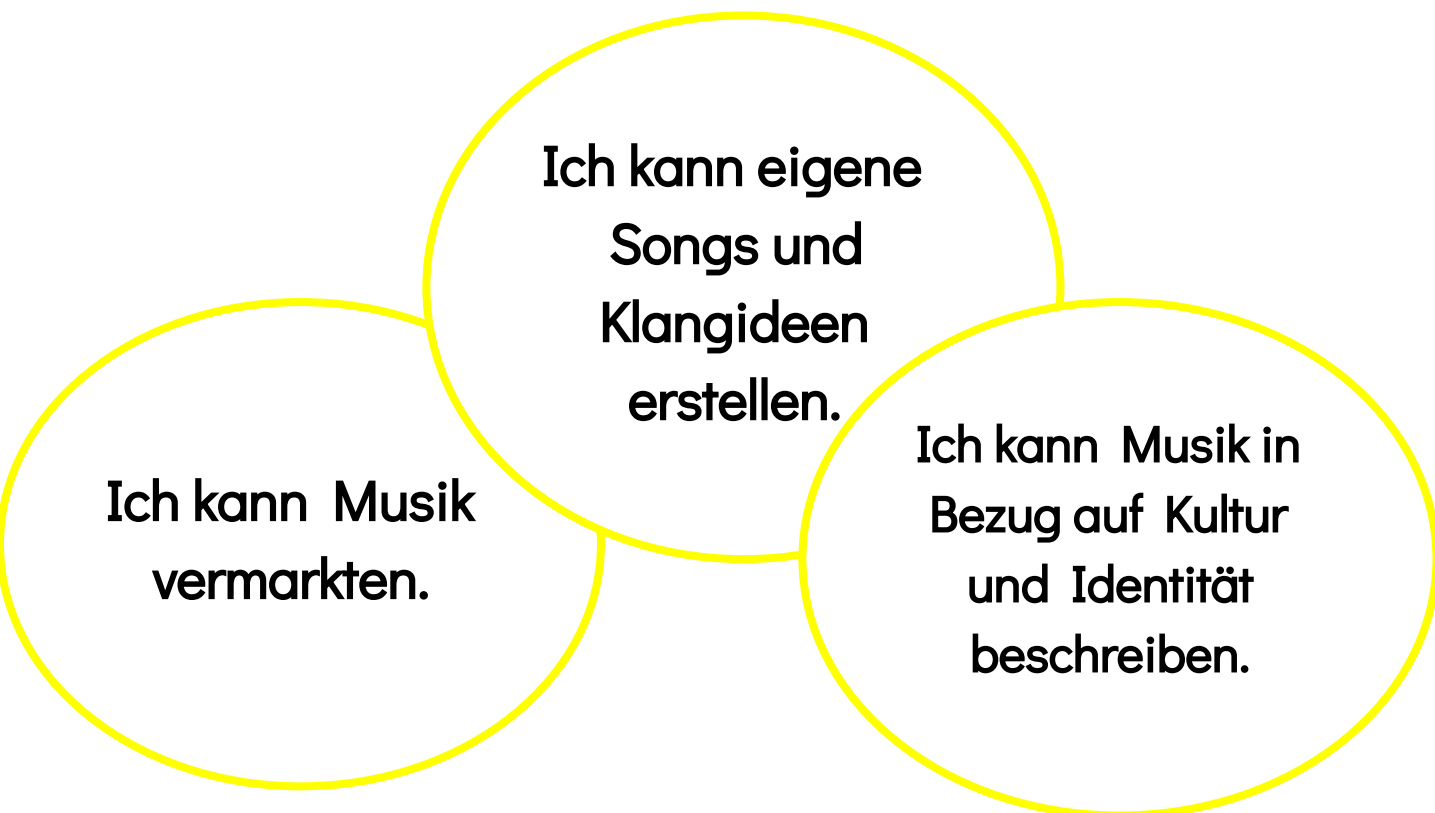
Werkstatt

# Wie funktioniert Musikbusiness?

## Kurzbeschreibung

Wir schauen, wie Musik als Geschäft funktioniert und was sie für Kultur und Identität bedeutet. Dazu machen wir eigene kreative Produkte, wie Songs und spielen auf Instrumenten.

## Kompetenzen (Heliosplan) :







Werkstatt

# Gesichter

## Kurzbeschreibung

Wir beschäftigen uns mit dem Gesicht. Dabei blicken wir in die Kunstgeschichte und lassen uns inspirieren. Was kann ich über mein Gesicht ausdrücken? Wie unterschiedlich kann ich mich zeigen? Welche Masken trage ich? Wir malen und gestalten.

## Kompetenzen (Heliosplan) :

Ich kann  
Farbkontraste  
unterscheiden.

Ich kann mich  
auf  
unterschiedli  
che Weisen  
darstellen.

Ich lerne die  
Proportionen  
eines  
Gesichtes  
kennen.

## Kurzbeschreibung

Gemeinsam erforschen wir die große Vielfalt der Drucktechniken, um damit kreative und einzigartige Kunstwerke zu gestalten.

## Kompetenzen (Heliosplan) :

Ich kann  
eigene  
künstlerische  
Ideen  
entwickeln &  
umsetzen.

Ich kann mit  
unterschiedlichen  
Materialien  
drucken.

Ich kann  
besondere  
Druckeffekte  
gezielt für  
meine  
Kunstwerke  
einsetzen.

## **Kurzbeschreibung**

Wir werden Schritt für Schritt mit Mund, Stimme und Atem komplette Beats und Schlagzeugrhythmen aus Pop, Rock und Hip-Hop erzeugen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

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

**Ich kann  
Basic  
Beatbox-  
Sounds  
realisieren.**

**Ich kann  
Beats aus  
Pop, Rock  
und Hip-Hop  
realisieren.**

**Ich kann  
Rhythmen in  
Beatbox-Notat  
ion lesen und  
schreiben.**

### Kurzbeschreibung

Zwischen Fake News, Fakes, Cancel Culture, Verschwörungen, Algorithmen, Datenkontrolle und der Psychologie der Likes,... Fällt es dir öfters schwer Fakes zu erkennen? Kommst du manchmal aus deiner Bubble nicht mehr raus? Lässt du dich öfters beeinflussen von Trends, Likes und Meinungen? Mit unserer Werkstatt von der Uni wirst zum Medienhai! Du lernst Tricks und Absichten in Sozialen Medien zu durchschauen und bekommst Tipps, wie du dich im Netz noch selbstbestimmter bewegen kannst.

### Kompetenzen (Heliosplan) :

Ich arbeite journalistisch und lerne die Ethik des Teilens in Sozialen Medien. Ich befasse mich mit Grund- und Freiheitsrechten unserer Demokratie und bekomme ein Bewusst-sein dafür, wie ich diese Rechte schützen kann.

Ich schule meine kritische Reflexions- und Urteilsfähigkeit im Umgang mit Sozialen Medien und reflektiere mein eigenes Handeln im Netz.

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