



Übersicht

Wahlpflichtkurse Sport/ Gesundheitsförderung und Sonstige Wahlpflichtkurse

Wahlpflichtkurse Sport/Gesundheitsförd.



- Sporttheorie
- Schwimmen
- Badminton
- Hallenfußball
- Kreative Sportspiele
- Yoga/Fitness
- Step Aerobic
- Padel Tennis
- Tischtennis
- Basketball

Sporttheorie

- **Kursziel:** Theoretische Grundlagen der körperlichen Ertüchtigung kennen lernen und anwenden.
- **Voraussetzungen:** keine
- **Stoffplan:** Der Fokus wird in Rücksprache mit den Teilnehmenden gesetzt. Möglich sind beispielsweise theoretische Grundlagen einzelner Sportarten oder biologische Grundlagen zum Ausdauersport und Muskelaufbau.
- **Lehrbuch:** entfällt
- **Leistungsnachweis:** Klausur
- Am Ende des Blocks wird eine **Zeugnisnote** erteilt.



Schwimmen



- **Kursziel:** Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit unter Berücksichtigung des vorbeugenden Aspektes von einseitigen beruflichen/schulischen Alltagsbelastungen
- **Kursraum:** SchwimmIn Bilk
- Schwimmen ist eine effektive Ausdauersportart, es stärkt das Herz-Kreislauf-System und trainiert mehr Muskeln als die meisten anderen Sportarten.
- Die Kursteilnehmer*innen entscheiden mit, welche Schwimmtechniken im Fokus des Kurses stehen.
- Wir schwimmen nicht nur Bahnen, sondern probieren auch verschiedene kreative Spielideen im Wasser aus.
- **Voraussetzungen:** sicheres Schwimmen, kein Anfängerkurs!

Badminton

Kursziel: Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit unter Berücksichtigung des vorbeugenden Aspektes von einseitigen beruflichen/schulischen Alltagsbelastungen

Voraussetzungen: keine; eigene Schläger sollten möglichst mitgebracht werden

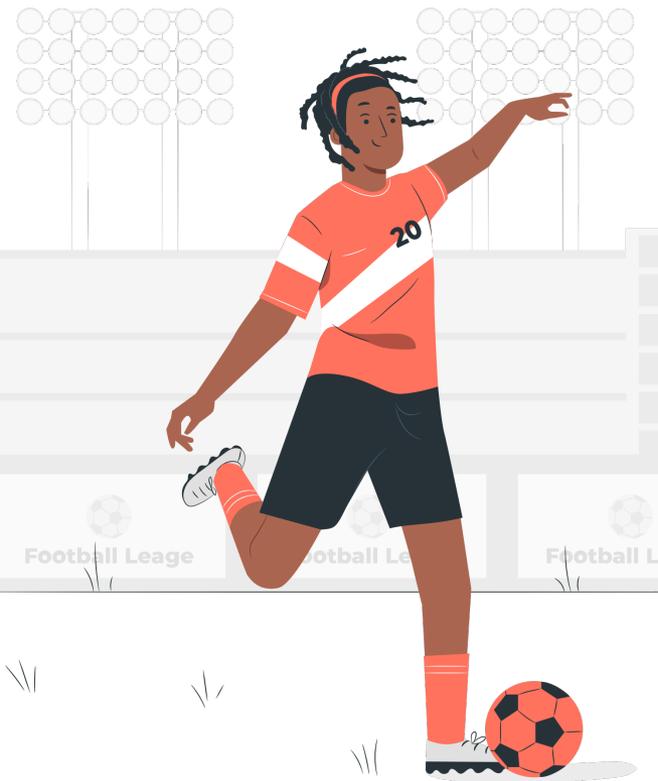
Stoffplan:

- Badminton-Grundtechniken (Clear, Drop, Hoher Aufschlag und Annahme, Kurzer Aufschlag und Annahme, Drive, Smash)
- Taktik, Kondition Organisieren
- Gesunde Lebensführung

Für den Sportunterricht in der Turnhalle sind

Hallenturnschuhe mit einer nicht färbenden Sohle grundsätzlich obligatorisch!





Kursziel: Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit unter Berücksichtigung des vorbeugenden Aspektes von einseitigen beruflichen/schulischen Alltagsbelastungen

Voraussetzungen: keine

Stoffplan:

- Fertigkeiten (Ballannahme und –abgabe, Ballführen, Torschuss, Kopfball, Torwartspiel)
- Konditionelle Grundlagen
- Taktik, Kondition Organisieren
- Kompensatorische Übungsformen zum Ausgleich einseitiger beruflicher schulischer Belastungen

Für den Sportunterricht in der Turnhalle sind

Hallenturnschuhe mit einer nicht färbenden Sohle grundsätzlich obligatorisch!

Kreative Sportspiele



Kursziel: Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit unter Berücksichtigung des vorbeugenden Aspektes von einseitigen beruflichen/schulischen Alltagsbelastungen

Voraussetzungen: keine

- Dieser Kurs richtet sich an alle SuS, die offen sind für neue Sportspielerfahrungen und die verschiedene Sportspiele kennenlernen möchten.
- Es sind kaum technische Voraussetzungen erforderlich; Spaß am Spiel steht im Vordergrund.
- **Kurserläuterung:** der Kurs gibt Einblicke in verschiedene Spielarten: (Torschusspiele, Torwurfspiele, Wurfspiele, Staffelspiele)

Für den Sportunterricht in der Turnhalle sind **Hallenturnschuhe** mit einer nicht färbenden Sohle grundsätzlich obligatorisch!

Yoga und Fitness

Kursziel: Physischer und psychischer Ausgleich von schulischen und beruflichen Alltagsbelastungen unter Berücksichtigung des Herz-Kreislauftrainings

Voraussetzungen: Es muss eine eigene Yogamatte und ein großes Handtuch mitgebracht werden!

Stoffplan: Yogatechniken, Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen, Haltungsschulung, Dehnungsübungen, Atemtechniken, Konditions-verbesserung, weitere Methoden zur Entspannung

Lehrmaterial: Das Kursmaterial kann über verschiedene Homepages bezogen werden. Die Seiten werden im Kurs bekannt gegeben.

Bitte zu jedem Kurs ein frisches Handtuch und saubere Hallenschuhe mitbringen.



Step Aerobic (bilingual)

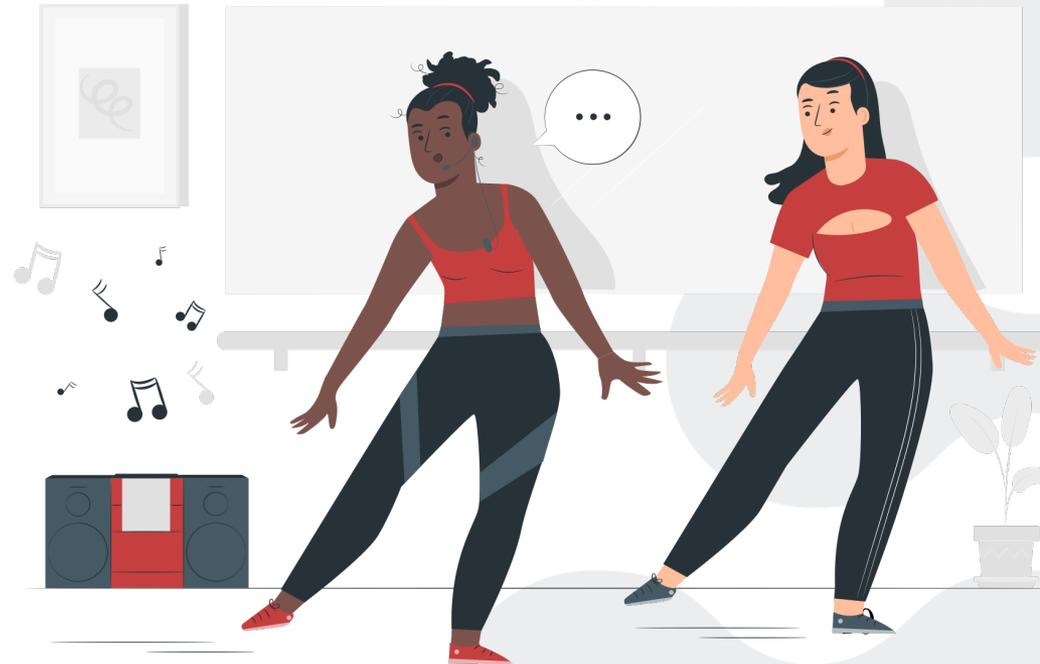
Kursziel: Physischer und psychischer Ausgleich von schulischen und beruflichen Alltagsbelastungen unter Berücksichtigung des Herz-Kreislauftrainings

Voraussetzung: Spaß an Bewegung zur Musik

Stoffplan: grundlegende Rhythmusschulung, Kennenlernen von Aerobic- und Step-Grundsritten, Erlernen einfacher Choreografien, kreatives Entwickeln eigener Choreografien in Kleingruppen, Entwicklung einer Kurschoreografie Step-Varianten (Partnerstep). Am Ende des Kurses können alle Teilnehmer*innen Step-Choreografien entwickeln und tanzen.

Lehrbuch: entfällt, Test: bei Bedarf

Für den Sportunterricht in der Turnhalle sind **Hallenturnschuhe** mit einer nicht färbenden Sohle grundsätzlich obligatorisch!



Padel Tennis

Kursort: We Are Padel, Am Gatherhof 57, 40472
Düsseldorf

Anfahrt

Kurs A: Ein Bus holt Sie um 13:05 Uhr vor dem Hauptgebäude ab und bringt Sie wieder zurück.

Kurs B: Ein Bus holt Sie um 14:20 Uhr vor dem Haupteingang ab und bringt Sie wieder zurück.

Sie können die ersten sein, die diese neue Team-Trendsportart ausprobieren (kostenlos!).

Alle Spielniveaus können sofort loslegen und haben sofort Spaß am Spiel. Gespielt wird auf kleinen Feldern, zu zweit in einem Team und deshalb ist es weniger anstrengend.



Tischtennis

Kursziel: Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit unter Berücksichtigung des vorbeugenden Aspektes von einseitigen beruflichen/schulischen Alltagsbelastungen

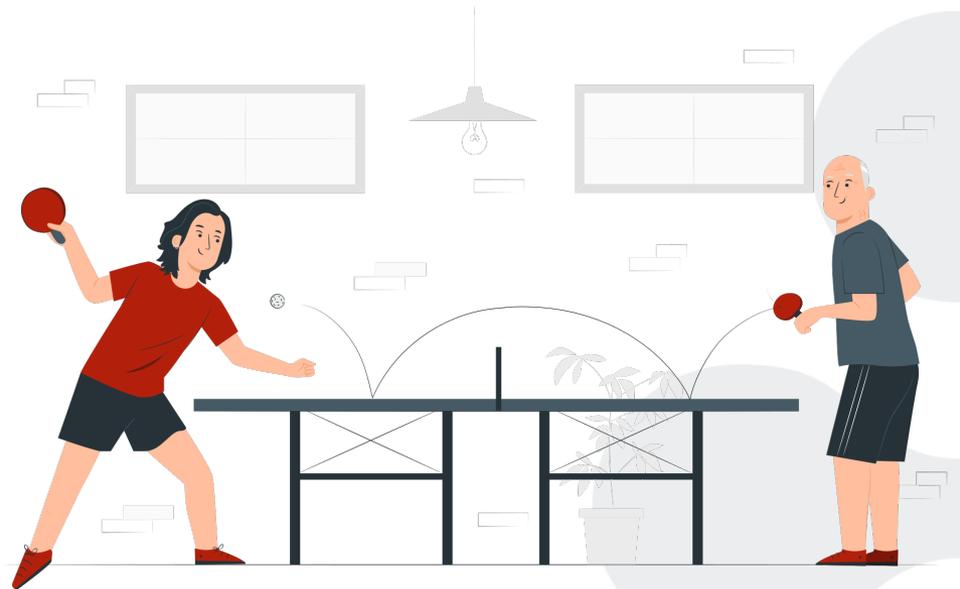
Voraussetzungen: keine

Stoffplan:

1. Rückhand(Rh)-Schupfen
2. Vorhand(Vh)-Schupfen
3. Aufschlag
4. Vh- und Rh-Zugball
5. Vh- und Rh-Schmetterball
6. Spielregeln

Lehrbuch: entfällt, Test: bei Bedarf

Für den Sportunterricht in der Turnhalle sind **Hallenturnschuhe** mit einer nicht färbenden Sohle grundsätzlich obligatorisch!



Basketball

Kursziel: Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit unter Berücksichtigung des vorbeugenden Aspektes von einseitigen beruflichen/schulischen Alltagsbelastungen

Voraussetzungen: keine

Stoffplan:

1. Dribbeln
2. Passen und Fangen
3. Sternschritt
4. Standwurf
5. Korbleger

Lehrbuch: entfällt, Test: bei Bedarf

Für den Sportunterricht in der Turnhalle sind **Hallenturnschuhe** mit einer nicht färbenden Sohle grundsätzlich obligatorisch!



Sonstige Wahlpflichtkurse

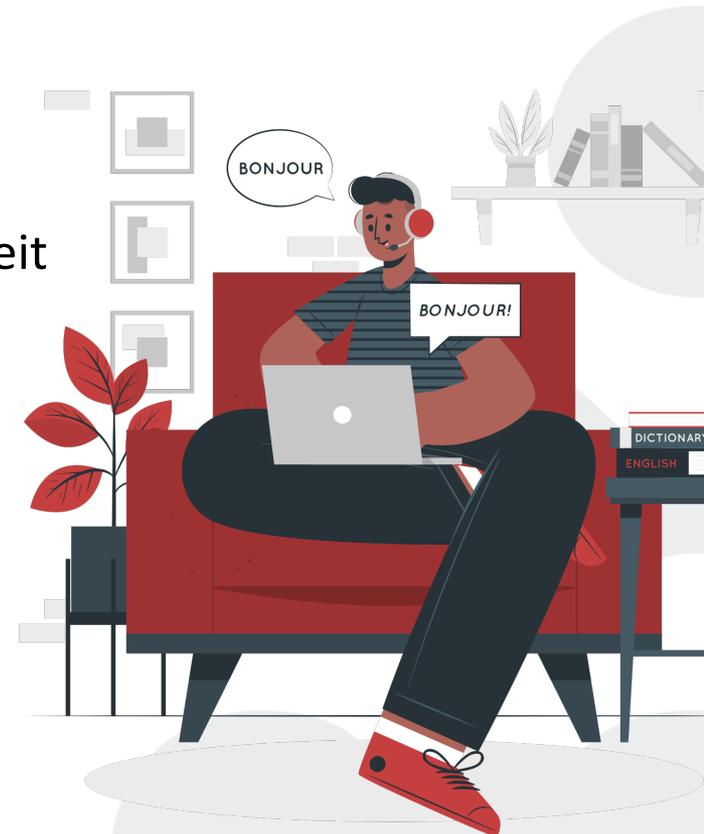
- Französisch
- Religionslehre
- Spanisch für Anfänger
- Finanzen
- Aktuelle Nachrichten
- Musik Gitarre
- Videoproduktion
- Nachhaltiges Wirtschaften
- Steuern
- Chinesisch
- Business Englisch
- 10-Finger-Tastschreiben
- VBC-Förderkurs



Französisch für (Wieder-)Einsteiger

- **Vorkenntnisse:** keine; zu Beginn des Kurses wird aber erfasst, ob die TN Vorkenntnisse haben; Inhalte werden dann ggf. angepasst.
- **Leistungsnachweis:** Zeugnisbemerkung; ggf. kreatives „Mini-Projekt“ oder evtl. eine „Klassenarbeit“ pro Block

Außerdem besteht im Französisch-Kurs die Möglichkeit zur individuellen Vorbereitung auf eine externe Sprachprüfung (freiwillig); DELF-Prüfung des Institut français, international anerkanntes Sprachzertifikat (Niveau A1 oder A2).



Religionslehre

- Das Fach Religionslehre ist nach Anlage A1 APO-BK reguläres Fach.
- Die Note geht in die Berufsschulabschlussnote (Durchschnittsnote des Abschlusszeugnisses) ein.
- Es ist egal, welcher Religion Sie angehören.
- Mögliche Themen (individuelle Absprache): Menschenwürde, (u.a. Organspende, Schwangerschaftsabbruch, Sterbehilfe); Verhältnis Staat und Religion; interreligiöser Dialog.
- Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.
- **Leistungsnachweis:** keine Klausuren; ggf. Test; freiwillige schriftliche Ausarbeitungen möglich.
- Schulnoten (1-6) auf Zeugnis ausgewiesen.



Spanisch für Anfänger (Niveau A1)

- **Voraussetzung:** Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
- **Unterrichtsinhalt:** Erarbeitung von Wortschatz und Grammatik in kommunikationsbezogenen beruflichen Situationen zu den Themenbereichen Begrüßungen, Arbeit und Berufe, Freizeitaktivitäten und Vorlieben, Ausbildung und Praktikum
- **Unterrichtsmaterial:** wird zur Verfügung gestellt.
- **Leistungsnachweis:** Zeugnisbemerkung; ggf. kreatives „Mini-Projekt“ oder evtl. eine „Klassenarbeit“ pro Block.

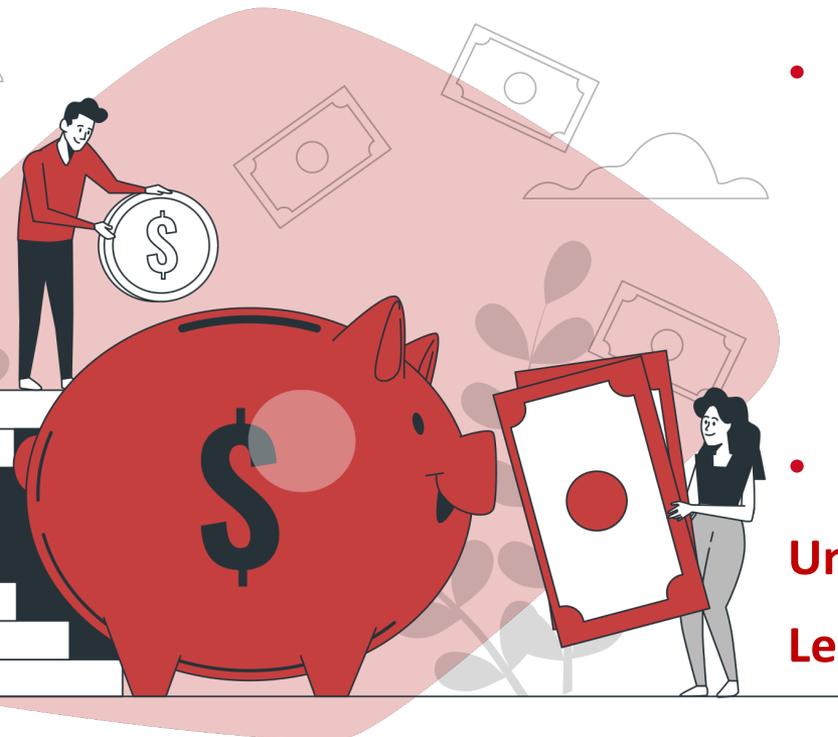


Inhaltliche Schwerpunkte:

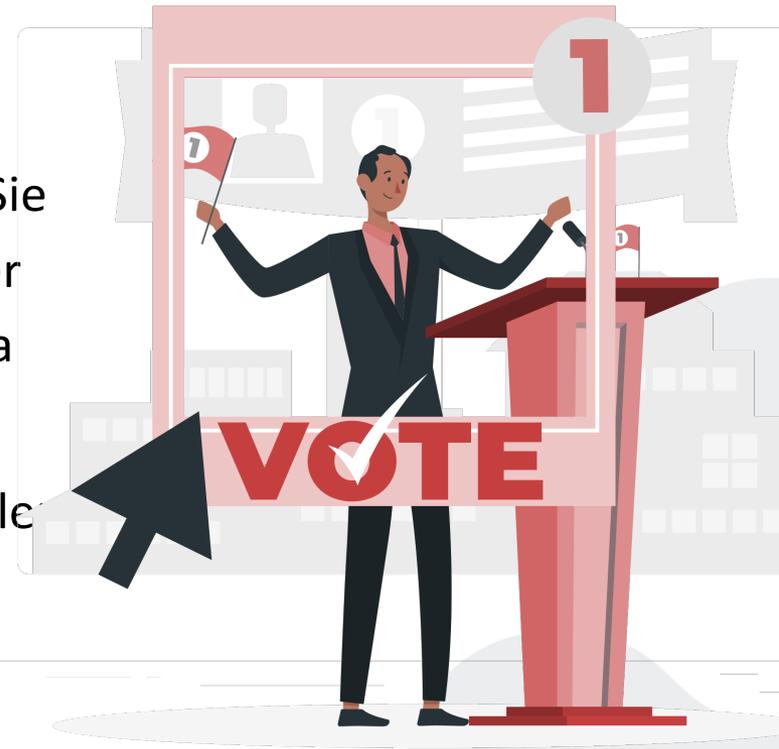
- Money Management (privates Einnahmen-Ausgaben-Management, effizienter Umgang mit Schulden/ Kredite), Aufbau einer ausreichenden Altersvorsorge)
- Investmentmöglichkeiten/Vermögensaufbau (direkte Assets: Aktien und Anleihen, indirekte Assets: Fonds inkl. Spezialthemen wie ETFs, Planspiel Börse, Krypto-Assets: Krypto-Währungen, NFTs)
- Versicherungen

Unterrichtsmaterial: wird zur Verfügung gestellt.

Leistungsnachweis: Zeugnisbemerkung.



- **Fachliche Eingangsvoraussetzung:** keine; Interesse am aktuellen Weltgeschehen.
- In diesem Kurs stehen individuelle Themenwünsche und Interessen im Fokus. Sie können Zeitzeugen / Referent(inn)en aus der Praxis zu einem von Ihnen gewählten Thema kennen lernen.
- **Unterrichtsmaterial:** ausschließlich in digitaler Form.
- Leistungsnachweise: Es wird keine Klausur geschrieben. Erstellen einer individuellen Präsentation / Miniprojekt / Podiumsdiskussion/ Video/ Podcast etc. Die Methodik erfolgt in individueller Absprache mit der Lehrer:in; Zeugnisbemerkung.



Gitarre (Anfänger)

- **Kursraum:** Bandraum MWBK, U08 (Keller)
- **Kursziel:** Schaffung von Grundlagen an der Akustik-/E-Gitarre
- **Voraussetzungen:** Interesse am Erlernen eines Instrumentes
- **Stoffplan:** Technischer Aufbau und Funktion einer Gitarre/ Fretting, Strumming, Fingerpicking/ Melodie, Tonart und Gehörbildung/ Akkorde und Skalen/ Timing etc.
- **Unterrichtsmaterial:** wird zur Verfügung gestellt.
- **Leistungsnachweise:** Keine Klausur und keine SoLei-Noten.
- Qualifizierte Teilnahmebestätigung als Zeugnisbemerkung.



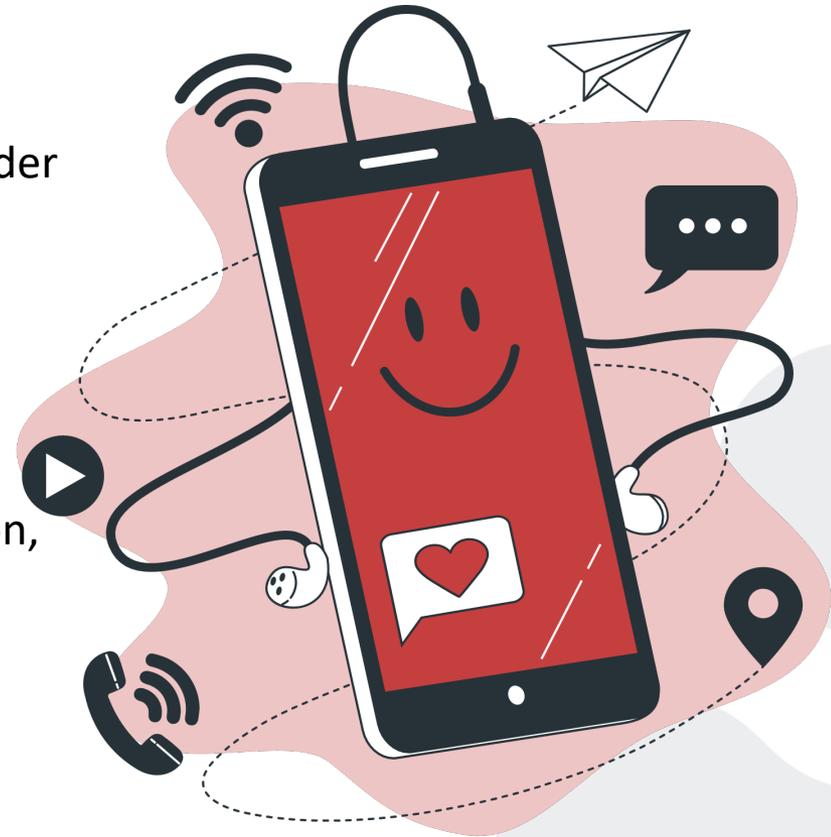
Videoproduktion mit dem Smartphone

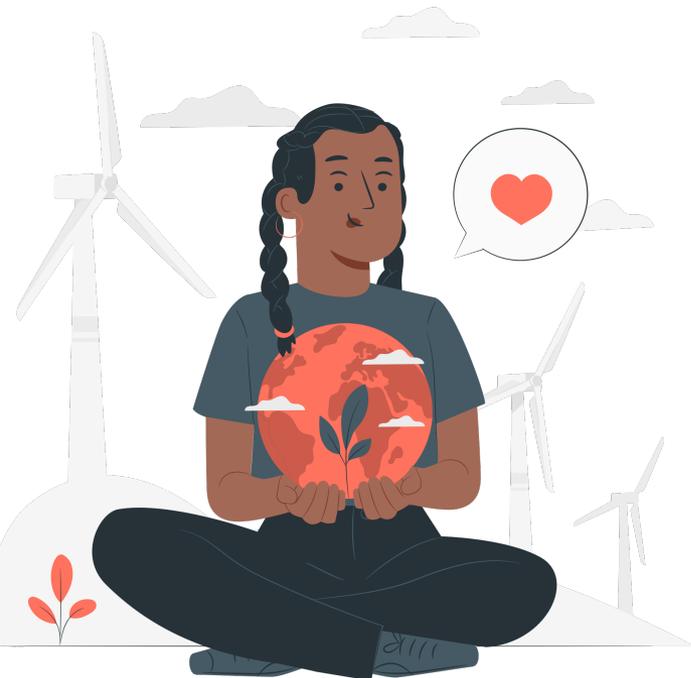
Kursziel: Kennenlernen der wichtigsten Grundlagen für die Produktion eines Smartphone-Filmes und deren Umsetzung in der Praxis.

Schwerpunktthemen - z.B.:

- Technische Einstellungen und Hilfsmittel (Kameraeinstellungen, Stabilisierung mit Gimbal, Videobearbeitungsprogramme, Ton, Objektive und Filter)
- Grundlagen Videoaufnahmen (Regeln der Bildgestaltung, Kamerabewegungen und Übergänge, besond. Shots)

Lehrmaterial: Ein funktionierendes Handy mit Kamera und genügend Speicherplatz. USB- Stick (mindestens 4GB). Leistungsnachweis: Zeugnisbemerkung.





Themengebiete, z.B.:

- Was versteht man unter Nachhaltigkeit?
- Wie lauten die 3 Säulen der Nachhaltigkeit?
- Was ist das Dreieck der Nachhaltigkeit?
- Was sind die 5 Dimensionen der Nachhaltigkeit?
- Welches Verhalten ist nachhaltig und was bedeutet das im Alltag für mich als Verbraucher und im Unternehmen?

Ihre persönlichen Themenwünsche werden zu Beginn des Kurses gerne ergänzt!

Lehrwerk: Material wird zur Verfügung gestellt.

Leistungsnachweis: Zeugnisbemerkung.

Steuern

- **Fachliche Eingangsvoraussetzung:** keine
- **Kursinhalte:** Erarbeitung ausgewählter theoretischer Grundlagen, praktische Hinweise für die Abgabe einer Steuererklärung für Arbeitnehmer/innen
- Theoretischer Hintergrund einer **Steuererklärung**
- Anwendungsfälle zur Ermittlung des zu versteuernden Einkommens
- Abgabe einer Steuererklärung mit ELSTER
- **Unterrichtsmaterial:** wird zur Verfügung gestellt
- **Leistungsnachweis:** Keine Klausur und keine SoLei-Noten.
- Qualifizierte Teilnahmebestätigung als **Zeugnisbemerkung.**



Chinesisch

- **Fachliche Eingangsvoraussetzung:** keine
- Sie möchten Chinesisch sprechen? Sie möchten (gleichzeitig) mehr über die chinesische Kultur, Geschichte, Politik und die aktuellen Entwicklungen in China erfahren? Sie möchten Ihre Chancen im Berufsleben verbessern?
- Wenn Sie mindestens eine Frage mit „Ja“ beantworten, dann besuchen Sie gerne unseren Chinesisch-Kurs. Ob Anfänger oder „Wiedereinsteiger“ (mit Vorerfahrungen). Sie sind herzlich willkommen. Wir passen den Chinesisch-Kurs an Ihre individuellen Lernstände und Wünsche an.
- **Unterrichtsinhalte:** Die „wichtigsten“ Worte, Sätze und Schriftzeichen im Beruf und Alltag:
 - Begrüßung und Verabschiedung
 - Arbeit und Berufe
 - Familie und Freunde
 - Freizeit und Hobbys
 - Ihre Wunschthemen
- **Unterrichtsmaterial:** wird zur Verfügung gestellt
- **Leistungsnachweis:** Keine Klausur und keine SoLei-Noten.
- Qualifizierte Teilnahmebestätigung als **Zeugnisbemerkung.**



- **Voraussetzungen:** Für eine Prüfung auf der Niveaustufe B2: Abitur, Fachhochschulreife;
- Für eine Prüfung auf der Niveaustufe B1: Fachoberschulreife
- **Kursziel:** Dieser Englischkurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die eine Zusatzqualifikation im Fach Englisch erwerben möchten.
- Möglich ist die Vorbereitung auf die IHK-Zusatzqualifikation Englisch für kaufmännische Auszubildende (kostenpflichtige Prüfung, Niveaustufe B2) **oder** auf das KMK-Fremdsprachenzertifikat (kostenfreie Prüfung, Niveaustufen B1 und B2).

- **Stoffplan:**

Vorbereitung auf die mündliche und schriftliche IHK-Prüfung bzw. KMK-Zertifikatsprüfung mit folgenden Inhalten:

- Small talk, sich vorstellen
- Geschäftliche Telefonate/Gespräche führen
- Vereinbarungen treffen (Termine, Buchungen)
- Handelskorrespondenz (Geschäftsbriefe und -emails schreiben)
- Englischsprachige Hör- und Lesetexte verstehen
- **Leistungsnachweis:** Keine Klausur und keine SoLei-Noten.



10-Finger-Tastschreiben

- **Warum:** Sie lernen in kürzester Zeit mit 10 Fingern zu schreiben – eine Fähigkeit, mit der Sie andere neidisch machen und beruflich / privat profitieren
 - **Fachliche Eingangsvoraussetzung:** keine
 - **Kursinhalte:** Grundlagen des Tastschreibens, Kompetenz im 10-Finger-Schreiben, praktische Übungen zur Verbesserung der Schreibgeschwindigkeit und Genauigkeit
 - Theoretischer Hintergrund des 10-Finger-Systems
 - Anwendungsfälle zur Steigerung der Effizienz beim Tippen
 - Nutzung von Online-Tools und Software zur Unterstützung des 10-Finger-Schreibens
 - Unterrichtsmaterial: wird zur Verfügung gestellt
 - **Leistungsnachweis:** Keine Klausur und keine SoLei-Noten.
 - Qualifizierte Teilnahmebestätigung als Zeugnisbemerkung.
-
- **Leistungsnachweis:** Zeugnisbemerkung



VBC-Förderkurs

- **Kursziele:** Der Kurs richtet sich ausschließlich an **Auszubildende zum/zur Verwaltungsfachangestellten**, die Schwierigkeiten im Fach VBC haben. Der Kurs stellt keine Prüfungsvorbereitung für leistungsstarke Auszubildende dar.
- **Unterrichtsmaterial:** wird zur Verfügung gestellt
- **Leistungsnachweis:** Keine Klausur und keine SoLei-Noten.
- Qualifizierte Teilnahmebestätigung als **Zeugnisbemerkung**.

