



THOMAS MORUS SCHULE

Oberschule

Anerkannte Ersatzschule in Trägerschaft  
der Schulstiftung im Bistum Osnabrück  
Bramstr. 40 49090 Osnabrück

Tel. 05 41 / 96 29 43 - 0

Fax: 05 41 / 96 29 43 - 25



Startklar für den Beruf  
WESER-EMS MACHT SCHULE



# Wahlpflichtkurse der 9. Jahrgangsstufe \*

Liebe SchülerInnen,

ihr müsst euch im WPK Band 1 für ein berufliches Profil entscheiden:

- Profil Technik
- Profil Wirtschaft
- Profil Gesundheit - Soziales
- Profil Misisch-Kulturelle-Bildung.

Der Unterricht in den Profilen soll euch vertiefende Kenntnisse für den Übergang in eine berufliche Ausbildung oder in eine weiterführende Schule vermitteln.

Die Inhalte der jeweiligen Profile und Kurse sind auf den folgenden Seiten dargestellt. Diese Kurswahl gilt für **zwei Schuljahre** (jedoch nur im Band 1).

Bei Fragen könnt ihr euch an die jeweiligen LehrerInnen, KlassenlehrerInnen oder an mich wenden.

Vor der Entscheidung für die Wahlpflichtkurse solltet ihr unbedingt mit euren Eltern über eure Wahl sprechen. Deshalb soll der Wahlzettel auch von euren Eltern unterschrieben werden.

Bei der Wahl der Kurse in Band 2 müsst einen Erstwunsch mit einer „1“ und einen Zweitwunsch mit einer „2“ eintragen.

H.-G. Tiemann

\* Gilt nur für SchülerInnen, die kein Französisch belegt haben.

Überall begegnen wir der Technik (im Privatbereich, in der Öffentlichkeit, am Arbeitsplatz, in der Schule, ...). Technik ist heute unverzichtbar, sie hilft uns, den Alltag besser zu bewältigen, Produkte herzustellen oder Dienstleistungen bereitzustellen.

## **Modul Technik/Modellbau Kl. 9**

### **A Elektrotechnik**

#### **Grundkurs Weichlöten**

Wir stellen sog. heiße (200 – 450°) Verbindungen her, bei denen zwei Metalle durch ein hinzugefügtes drittes, das an der Lötspitze schmelzende Lot, zusammengefügt werden, indem dieses in die feinsten Oberflächenporen der zu verbindenden Metalle eindringt und eine *Legierung* eingeht.

#### **Bausatz Heulboje**

Nachdem diese Grundkenntnisse der Löttechnik erworben sind, werden wir *elektronische Schaltungen (Wechsel blinker, Heulboje)* nach Schaltplan bauen. Bei der Montage dieser Bausätze kommen Bauteile wie Transistoren, Widerstände, Kondensatoren, Elkos, ... zum Einsatz.

### **B Arbeiten und Produzieren**

#### **Duftlampe**

In dieser Unterrichtseinheit (Kaltschmieden) gilt es, eine Kupferronde mittels Treibklotz und Treibhammer in der Weise zu *bearbeiten* (schmieden), dass am Ende eine halbrunde Schale entsteht. Diese wird an Zierketten befestigt und an einer Konstruktion aufgehängt, die aus Schweißdraht geformt wird. Hier sind auch individuelle Lösungen möglich. Die zweiteilige Metallkonstruktion kommt auf einem Sockel aus Holz zu stehen, der nach Maßstäben der Formgebung gestaltet wird.

### **C Energiewandlung und Antriebssysteme**

#### **Dampfturbine**

Eine Dampfturbine besteht aus einer schnell rotierenden Welle, die bestückt ist mit vielen Turbinenschaufeln, die von Wasserdampf angeströmt werden. Im Modell einer Dampfturbine bringen wir Wasser in einem Behälter (Kaffeemilchdose) zum Kochen; der Wasserdampf wird mithilfe eines Dampfleitungsrohres (6 mm-Kapillarrohr Kupfer) auf das Schaufel-, Turbinenrad gelenkt, das dann sich schnell zu drehen beginnt. Die so gewonnene Energie können wir dann z.B. auf ein Mobile übertragen.

Gruppengröße: max. 16  
Kosten: 7,00 € pro Halbjahr  
Vorkenntnisse: Fingergeschick, Neugier auf Technik, ...

## Modul Physik: Energie und Technik Kl. 10

Um Technik in allen Bereichen der Gesellschaft anwenden zu können, ist immer mehr Energie nötig, die überwiegend aus Energieträgern, die endlich sind (Kohle, Öl, Gas), gewonnen wird. Schon jetzt stehen wir vor gewaltigen Herausforderungen, die mit dem Begriff „Energiewende“ verbunden sind.

### **Inhalte:**

In diesem WPK lernt ihr die so genannten „regenerativen Energien“

- Wasserkraft,
- Windkraft,
- Solarstrahlung,
- Biomasse,
- Gezeitenströmung,
- Brennstoffzellen, ...

Und deren Verfahren zur Nutzung kennen: Energiearten und deren Umwandlungsmöglichkeiten (z.B. E.-Cars)

- Vielleicht interessiert ihr euch auch für die Möglichkeiten, Energie und somit auch Kosten einzusparen.
- Möchtet ihr einmal ein Großkraftwerk besichtigen, um zu erfahren, welcher Aufwand betrieben werden muss, um elektrischen Strom zu erzeugen?

All diese interessanten und wichtigen Dinge sollen, gerade auch unter Berücksichtigung eurer Wünsche/Interessen, in diesem WPK behandelt werden.

## Modul Chemie: Werkstofftechnik Kl. 10

Wenn du Freude daran hast, in kleinen Gruppen Versuche durchzuführen, bist du in diesem Kursus richtig aufgehoben.

### **Inhalte:**

- **Werkstoffe** (Metalle, Naturstoffe, Kunststoffe):  
Welche typischen Eigenschaften haben sie? Wie werden sie gewonnen? Wie erfolgt die Verarbeitung? Wie lassen sie sich wiederverwerten?
- **Antriebssysteme und das Auto der Zukunft:**  
Welche Antriebssysteme gibt es? Wie lässt sich Energie speichern? Wie könnte das Auto der Zukunft aussehen?

3 Lernzielkontrollen

1 – 2 kleinere Exkursionen

## Mögliche berufliche und schulische Bildungsgänge

**Ausbildung** in handwerklichen und technischen Berufen

<b>Berufsfachschule</b>	Metall- und Elektrotechnik (einjährig)
<b>Fachoberschule</b>	Technik (zweijährig); Abschluss: Hochschulreife
<b>Fachgymnasium</b>	Technik (dreijährig); Abschluss Abitur

Immer und überall gilt: Menschen haben vielfältige Bedürfnisse. Sie müssen essen, trinken, sie benötigen eine Wohnung, ein geregelteres Einkommen, einen Arbeitsplatz und vieles mehr. In diesem Kurs wollen wir:

- die Situation als Verbraucher/-in
  - die Situation als Arbeitnehmer/ in oder als Selbstständige/-r
  - als Teilnehmer/-in in einem Wirtschaftssystem
- auf verschiedenste Art und Weise kennen lernen.

### **Modul 1: Wirtschaftliches Handeln Kl. 9**

Mit einem Unternehmen Geld verdienen? Warum nicht!

In der 9. Klasse denkt ihr alle darüber nach, in welchem Beruf ihr in Zukunft arbeiten wollt. Den meisten steht sicherlich das Bild vor Augen, dass sie in einem mehr oder weniger großen Betrieb angestellt sein werden. Aber warum nicht mal darüber nachdenken, dein eigener Chef zu sein? Mit Sicherheit werden einige von euch diesen Schritt später wirklich gehen.

Was ist also nötig zur Gründung eines eigenen Unternehmens?

Produktentwicklung – Wettbewerbsvorteil – Gewinn- und Verlustrechnung – Marketing ...das sind nur einige der Begriffe, mit denen wir uns in diesem Kurs beschäftigen werden. Und das Beste: Wir werden in diesem Kurs unsere neue Schülerfirma im Bereich der digitalen Druckverfahren aufbauen und gestalten. Jeder Teilnehmer wird das mit seinem eigenen Produkt (welches wir in der Schule selber produzieren können) durchspielen. Du startest also deine eigene „Produktlinie“ in unserer Schülerfirma, welche geführt wird wie ein echtes Unternehmen! Am Ende wirst du dann deinen Unternehmensplan vor einer größeren Gruppe vorstellen.

### **Modul 2: Verbraucher und Erwerbstätige im Wirtschaftsgeschehen (Kl. 10)**

Neben der praktischen Arbeit an den Maschinen zur Umsetzung von digitalen Druckverfahren werden wir uns mit folgenden theoretischen Inhalten auseinandersetzen:

#### **Konsumenten im Wirtschaftsprozess**

- Wirtschaftliches Handeln
- Die Verwendung des Einkommens
- E-Commerce
- Kreditgeschäfte

#### **Staat und Wirtschaft**

- Handlungsfelder der Wirtschaftspolitik
- Wirtschaftspolitische Entscheidungsfelder
- Soziale Marktwirtschaft

#### **Internationale Verflechtung**

- Außenhandel
- Europäische Währungsunion / Euro
- Globalisierung und Arbeitsmarkt

Lernzielkontrolle: ein Test pro Halbjahr, bzw. Referat/Präsentation und Ausstellung

### **Mögliche berufliche und schulische Bildungsgänge**

**Ausbildung** in Wirtschafts- und Verwaltungsberufen

**Berufsfachschule** Wirtschaft (einjährig)

**Fachoberschule** Wirtschaft und Verwaltung (zweijährig); Abschluss: Hochschulreife

**Fachgymnasium** Wirtschaft (dreijährig); Abschluss Abitur

Das Profil besteht aus vier eigenständigen Modulen, die jeweils ein Schulhalbjahr unterrichtet werden.

### **Modul 1: Persönliche und berufliche Perspektiven**

Hier bekommt ihr Informationen über Berufse und Ausbildungsmöglichkeiten in den Bereichen Sozialpädagogik, Gesundheit und Pflege sowie Ernährung und Hauswirtschaft.

Neben einer theoretischen Erarbeitung bestimmter gesellschaftlicher Zusammenhänge werden Betriebserkundungen und -besichtigungen durchgeführt.

### **Modul 2: Sozialpädagogik**

In diesem Modell beschäftigt ihr euch mit der Aufgaben- und Rollenverteilung in der Familie.

Ihr lernt Rechte und Pflichten von Eltern und Kindern kennen. Die Chancen und Möglichkeiten unterschiedlicher familiärer Lebensformen werden untersucht. Gesellschaftliche Veränderungen und ihre Einflüsse auf Familienleben und Berufstätigkeit werden diskutiert.

Geplant ist der Besuch einer sozialpädagogischen Einrichtung.

### **Modul 3: Gesundheit und Pflege**

Die Zusammenhänge zwischen Lebensführung und gesundheitlichen Folgen werden erfahrbar gemacht.

Ihr bekommt Informationen über die medizinische Versorgung, über Vorsorgemaßnahmen und Erste Hilfe.

Ebenso befasst ihr euch mit der Inklusion von Menschen mit Behinderungen

### **Modul 4: Ernährung und Hauswirtschaft**

Jetzt lernt ihr die unterschiedlichen Lebensmittelproduktionen kennen, die zu bewerten und zu beurteilen sind. Ihr bekommt Einblicke in den Verbraucherschutz und in das Lebensmittelrecht.

Außerdem werdet ihr Kundentypen kennen lernen und Umgangsformen in der Gastronomie einüben, die Grundlagen einer gesunden Ernährung erarbeiten und an praktischen Beispielen erproben.

Ein schön gedeckter Tisch und Planungen von Festen werden auch Themen sein.

Im 3. und 4. Modul fallen jeweils Kosten an, die auf die Teilnehmer/-innenumgelegt werden.

### **Mögliche berufliche und schulische Bildungsgänge**

**Ausbildung** in Berufen der Gesundheit, Pflege und Erziehung

**Berufsfachschule** Hauswirtschaft und Pflege (einjährig)

**Fachoberschule** Gesundheit und Soziales (zweijährig); Abschluss: Hochschulreife

**Fachgymnasium** Gesundheit und Soziales (dreijährig); Abschluss Abitur

Die Module Kunst und Textil werden im halbjährlichen Wechsel unterrichtet.

### **Modul Kunst: Design und Werbung, Klasse 9**

#### **Block 1: Design / Auseinandersetzung mit der Bildenden Kunst**

Im Profil Musisch-Kulturelle-Bildung soll der Schwerpunkt in der 9. Klasse in den Bereichen Grafik und Design liegen und Aspekte aus Medien und Werbung analysiert werden. Eigene kreative Ideen können dabei umgesetzt und präsentiert werden.

So wollen wir uns auf die Spurensuche von Kunst und Design in Osnabrück machen und inspiriert von Galeriebesuchen neue Gestaltungstechniken erproben.

Zur Musisch-Kulturellen Bildung könnte aber auch die Beteiligung an Schulaktionen und möglichen Wettbewerben zählen. Dabei dürfen die Kursteilnehmer eigene Schwerpunkte nach ihren Interessen setzen.

Kosten: pro Schuljahr 3,00 Euro zuzüglich der anfallenden Eintrittsgelder

#### **Mögliche außerschulische Standorte:**

Osnabrücker Museen, z.B. Kunsthalle Osnabrück

Stadt Osnabrück

Fachoberschule: Bereich Gestaltung

Gartenbauschule Haste

Atelier eines Künstlers / Künstlerin

#### **Mögliche berufliche und schulische Bildungsgänge**

Ausbildung in Berufen der Drucktechnik, Werbung, Textiltechnik

Berufsfachschule Druck- und Medientechnik; Abschluss: Hochschulreife

### **Modul Kunst: Kreative Gestaltung, Klasse 10**

#### **Block 4: Architektur und Kreative Gestaltung**

In der 10. Klasse soll die Architektur einen Schwerpunkt bilden und außerschulische Erkundungsgänge, eine Stadtführung und der Besuch des Felix Nussbaumhauses den Unterricht ergänzen. Dabei wollen wir uns bei einer Stadtführung auf die Spurensuche antiker und moderner Architektur in Osnabrück begeben. Um die Kunst und ihre technischen Möglichkeiten vielseitig zu beleuchten, arbeitet sich der Kurs über die plastische Gestaltung zu einem größeren Stadtprojekt vor. Dabei sollten die Kursteilnehmer selbst eigene Schwerpunkte nach ihren Interessen und Fähigkeiten setzen.

Kosten: pro Schuljahr 3,00 Euro zuzüglich der anfallenden Eintrittsgelder

#### **Mögliche außerschulische Standorte:**

Fachoberschule: Bereich Gestaltung

Osnabrücker Museen, z.B. Kunsthalle Osnabrück, Felix Nussbaummuseum

Stadt Osnabrück: Architektur

#### **Mögliche berufliche und schulische Bildungsgänge**

Ausbildung in Berufen der Drucktechnik, Werbung, Textiltechnik

Berufsfachschule Druck- und Medientechnik; Abschluss: Hochschulreife

Lehrerin: Frau Hörnschemeyer

## **Modul Textil: Kreatives Gestalten mit textilen Materialien und Techniken**

**Wusstest du**, dass man aus Plastiktüten Bügelbilder auf T-Shirts anbringen kann?

**Wusstest du**, dass zur Herstellung einer Jeans 8000 Liter Wasser nötig sind? Das sind 240 Badewannen voll.

**Wusstest du**, dass man Jeanshosen upcyclen kann?

Durch Upcycling entstehen neue textile Gebrauchsgegenstände. Wir lassen unserer Kreativität freien Lauf, setzen unsere Ideen anhand praktischer Näharbeiten in schöne Projekte um. Die teilnehmenden Schüler/innen sollten Spaß an kreativ schöpferischen und gestaltenden Tätigkeiten haben. Wir werden uns mit Aspekten von Kleidung und Umwelt befassen.

### **Block 2: Upcycling (Klasse 9)**

Aus anscheinend wertlosen Alltagsprodukten werden interessante, tolle Nähprojekte!

#### **Praktische Aufgaben**

Aus alltäglichen Produkten wollen wir neue Projekte entstehen lassen:

- Aus deiner abgelegten Lieblingsjeans entsteht eine tolle Tasche. Die interessanten Details wie die Hosentaschen, Reißverschluss und Gürtelschlaufen können erhalten bleiben und erzielen eine tolle Wirkung. Du erfährst, woher deine Jeans ursprünglich kommt.
- Aus Schokoladenpapier lässt sich eine praktische Schoko-Bag herstellen.
- Ein Duschvorhang, eine LKW-Plane und weitere Gebrauchsmaterialien stehen für kleine und große Gegenstände, Taschen, Beutel und Necessaires zur Verfügung.
- Du erlernst den Umgang mit der Nähmaschine und machst den Nähmaschinenführerschein.

#### **Außerschulisches Lernen**

Besuch einer Werkstatt oder Museums

#### **Mögliche berufliche und schulische Bildungsgänge**

Modellmacher, Schnittdirektrice in der Bekleidungsbranche, Modeschneiderin, Produktgestalter in Textil, Bekleidungstechnische Assistentin, Berufsfachschule für Design

### **Block 3: Wohnen mit textilen Materialien (Klasse 10)**

In diesem WPK wollen wir uns mit dem Thema Wohnraumgestaltung beschäftigen. Die teilnehmenden Schüler/innen sollten Spaß an kreativ schöpferischen und gestaltenden Tätigkeiten haben. Ihr werdet etwas über die Wirkung und Zusammenspiel von Farben und verschiedenen Materialien von Raumtextilien erfahren. Außerdem werden wir eine größere praktische Arbeit erstellen.

#### **Wohnraumgestaltung**

- Wirkung von Farben
- Einrichtung und Wohnraumgestaltung durch Textilien

#### **Praktische Aufgaben**

- Gestaltung eines Wohnraumes im Karton
- Anfertigung einer Arbeit, die in diesen Raum passt nach Absprache und Interesse (Fotoportrait, Kissen, Tasche o. ä.)
- Diese Arbeit wird mit verschiedenen Techniken (Drucken, Sticken, Weben, Batik) nach Absprache bearbeitet und gestaltet.

#### **Außerschulisches Lernen**

- Textilhandwerk/Textilkunst: Besuch einer Werkstatt/eines Museums

#### **Vorstellen eines Berufsbildes:**

- Vorstellung des Berufsbildes einer Bekleidungstechnischen Assistentin/Assistenten (BTA) am Berufskolleg Halle

Lehrerin: Frau G.-P. Börger

**Thema: Die Holzwerkstatt II****Lernziele:**

Vertiefung der bisher erworbenen Grundkenntnisse

- im Umgang mit natürlichen Werkmaterialien
- in der Anwendung handwerklicher Arbeitsverfahren
- in der Handhabung heimwerklicher Arbeitsgeräte

**Inhalte:**

Wir fertigen einen Nussknacker, der aus einem Hammer u. einem Amboss besteht. In ihm schnitzen wir kleine Mulden für Wal- oder Haselnuss, die dann mit einem gezielten Hammerschlag geknackt werden.

Ihr werdet den „Teufelsknoten“ (ein dreidimensionales Geschicklichkeitsspiel, das auch zur Messung von Intelligenzquotienten eingesetzt wird) kennen u. schätzen lernen; ein besonderer Leckerbissen für Tüftler und Meister der Überblattung – eine Fortentwicklung der Technik aus *Topfuntersetzer* in Kl. 8. Mit flachen Stecheisen und Holzhämmern wird diese Holzverbindung ausgearbeitet; wem sie gelingt, der wird recht schnell die Vorzüge dieser Holzverbindung zu schätzen wissen.

Im Frühjahr bauen wir einen Nistkasten für Meisen oder Stare, Bachstelzen oder Gartenrotschwänzchen; unser Beitrag zur Erhaltung der Vogelvielfalt in unseren Gärten.

Und wenn wir dann noch immer Zeit haben:

Bilderrahmen mit Falz und Gehrung, Würfel-Brettspiel und, und .... weitere Themen fügen sich je nach Schuljahreslänge sowie Motivation und Geschick der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer an.

Kosten: 7,00 € pro Halbjahr

Lehrer: Hr. Lüpke-Narberhaus

In diesem Wahlpflichtkurs wollen wir die vorhandenen Fertigkeiten und Kenntnisse aus dem Pflichtunterricht erweitern und vertiefen. Es ist u.a. geplant:

- Erweiterung der Ausdrucksmöglichkeiten durch Hinzunahme weiterer Maltechniken und Materialien (z.B. Aquarell- und Acrylfarben)
- Erstellung von Materialbildern und Reliefs
- Herstellen von Reliefs aus z.B. Papier, Folie und Gips
- Drucktechniken
- Erstellen von Druckplatten für den Styropor- oder Linoldruck

Die intensive Arbeit im Kurs setzt besondere Fähigkeiten, Engagement und Neigung für ein gestaltendes Arbeiten voraus.

Kosten: 3,00 € pro Halbjahr

Hinweis: Für diesen WPK sind die folgenden benötigten Werkzeuge von den teilnehmenden SchülerInnen mitzubringen:

- |  |                               |                  |
|--|-------------------------------|------------------|
| - Sammelmappe DIN A3                   | - Schuhkarton                 | Haarpinsel Nr. 4 |
| - Schere                               | - Klebstoff                   | Lappen           |
| - Pelikan Farbkasten                   | - Borstenpinsel Nr. 6, 10, 18 |                  |
| - Zeichenblock DIN A 3, holzfrei, weiß |                               |                  |

LehrerIn: N. N.



In dem WPK „**An Wettbewerben teilnehmen**“ vertiefen wir nicht Themen des regulären Unterrichts, sondern setzen uns selbstständig mit einem vorgegebenen Thema auseinander. Die Themen werden durch verschiedene bundesweite Wettbewerbe oder Ausstellungen vorgegeben (u.a. Bundeszentrale der politischen Bildung, Victor-Klemperer-Wettbewerb und weitere); sie stammen aus dem Fachbereich GSW.

Bei der Erarbeitung der Themen werden folgende Medien genutzt: u.a. Internet, Bibliothek, Zeitung, Staatsarchiv; aber auch Gespräche mit Fachleuten und Experten können Gegenstand des Unterrichts sein. Im Lichthof könnt ihr bisherige Arbeitsergebnisse und Ergebnisse früherer Wettbewerbe sehen.

Voraussetzung zur erfolgreichen Mitarbeit ist neben entsprechendem Fleiß, die Bereitschaft zur selbständigen Arbeit im Team und hohe Kreativität. Insbesondere wendet sich dieser Kurs auch an Schüler/innen mit besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten aus den Fachbereichen Deutsch, Werken und Informatik: Jeder kann sich mit seinen Stärken einbringen!

Hinweis: Unsere gemeinsame Arbeit erfordert mitunter auch Treffen außerhalb der Unterrichtszeit! Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Lehrer: Herr Trentmann



In diesem WPK wollen wir uns mit der Gestaltung von eigenen Internetseiten beschäftigen.

Internetseiten werden mit Hilfe der Seitenbeschreibungssprache **HTML (Hypertext Markup Language)** geschrieben. Hierbei wird die Formatierung des Inhaltes einer Seite in so genannten HTML Tags definiert.

Mit Hilfe von CSS können die in HTML vorgegeben Formatierungen geändert und erweitert werden. **CSS** bedeutet ausgeschrieben **Cascading Style Sheets** und ist eine **Gestaltungs- und Formatierungssprache** vor allem für Internetseiten und ist Standard bei heutigem Webdesign und Layout. Mit Hilfe von CSS können nicht nur einfache Texte und Inhalte einer Webseite dargestellt und formatiert werden, sondern auch interaktive Elemente wie Navigationen aufgebaut werden.

Lehrer: Herr Meiners

## **Band 2**

## **Hauswirtschaft**

Nur für SchülerInnen, die im Band 1 das Profil Gesundheit/Soziales **nicht** belegt haben!

Für das Leben und Arbeiten im Haushalt benötigen wir nach langläufiger Auffassung keine besondere Ausbildung. Trotzdem werden in den privaten Haushalten wichtige wirtschaftliche Entscheidungen getroffen.

Im Mittelpunkt des WPK steht der Aufgabenbereich "Ernährung". Folgende Themen dieses Aufgabenbereichs werden ausführlich behandelt:

- Arbeitsplanung
- Arbeitsgestaltung durch den Einsatz elektrischer Geräte
- Ernährungsverhalten
- Grundlagen der vollwertigen Ernährung

Weitere Schwerpunkte bilden soziale, ökonomische und ökologische Aspekte der Haushaltsführung. Die theoretische Arbeit wird immer ergänzt durch praktische Arbeiten aus den oben genannten Themenkreisen.

Kosten: 25,00 € pro Halbjahr

Lernzielkontrolle: pro Halbjahr 1 schriftlicher und 1 praktischer Test, Referate

LehrerIn: N.N.

## **Band 2**

## **Sport (Gesund durch Sport)**

In diesem Kurs wollen wir uns mit Bereichen des Sports beschäftigen, die besonders dem Aufbau bzw. der Erhaltung der körperlichen Fitness dienen.

Dazu zählen:

- Aufbau und Funktion der menschlichen Muskulatur
- Funktionales Krafttraining
- Stretching
- Muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewichte) und Möglichkeiten, diese zu beheben bzw. diesen vorzubeugen
- Körperwahrnehmung
- Rückenschonendes Verhalten im Alltag
- Vielfältige Formen des Entspannungs- und Fitnessstrainings

Neben der Erarbeitung theoretischer Grundlagen wird viel Wert auf die praktische Umsetzung und auf das wöchentliche Training gelegt.

Der Besuch eines Fitnessstudios ist vorgesehen.

LehrerIn: Frau Hillebrandt