Übersicht

Wahlpflichtkurse Sport/ Gesundheitsförderung und Sonstige Wahlpflichtkurse

Wahlpflichtkurse Sport/Gesundheitsförderung

- Sporttheorie
- Schwimmen
- Badminton
- Fußball
- Krafttraining
- Yoga/Fitness
- Padel Tennis
- Faszientraining/Stretching
- Basketball
- Sportspiele
- Vom Klassiker Völkerball bis Trendsport Pickleball

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!

Fußball

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

evtl. wird auf einem speziell angefertigten **Kunstrasen-Feld** gespielt (mit Bande und Netzsystem).

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

Krafttraining

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

Voraussetzungen: keine

Stoffplan:

(1) Funktionelles Training (angelehnt an „freeletics“) mit dem eigenen Körpergewicht für verschiedene Muskelgruppen des Körpers. (HIIT Workout) ca. 6 Wochen

(2) Krafttraining an ca. 10 Stationen für verschiedene Muskelgruppen des Körpers (ca. 6 Wochen)

Lehrbuch: entfällt; Test: bei Bedarf

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

Yoga/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.

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.

Faszientraining/Stretching

Kursziel:

Der Kurs richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler, die ihre Beweglichkeit steigern, Schmerzen vorbeugen und mehr Körperbewusstsein entwickeln möchten-

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

Stoffplan:

-gezielte Übungen aus dem Faszientraining und Stretching, um Muskelverspannungen vor allem im Nacken- und Rückenbereich vorzubeugen und das körperliche Wohlbefinden im Schul- und Büroalltag zu verbessern

-Übungen zur Optimierung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit des Körpers

-Atemübungen zur Unterstützung der Muskelentspannung

-Techniken zur Dehnung und Mobilisation des Bindegewebes

-Hintergrundwissen zu Faszien, Körperhaltung und ergonomische Verhaltensweisen

Lehrmaterial: Im Laufe des Kurses wird empfohlen,

sich einen eigenen Faszien-Twinnball anzuschaffen.
Genauere Informationen dazu werden im ersten Kurstermin bekannt gegeben.

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!

Sportspiel

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: (Torschussspiele, Torwurfspiele, Wurfspiele, Staffelspiele)

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

Vom Klassiker Völkerball bis Trendsport Pickleball

Kursziel: Erweiterung und Festigung der sportlichen Handlungsfähigkeiten in Verbindung mit der Vorbeugung und Kompensation von einseitigen beruflichen und schulischen Alltagsbelastung.

Voraussetzungen: keine

•Dieser Kurs richtet sich an alle SuS, die offen sind für neue Sportspielerfahrungen und die gemeinsam neue Lieblingssportarten entdecken möchten.

•Er richtet sich an Anfänger oder Sportprofis – hier gilt Teamgeist

•**Kurserläuterung:** der Kurs gibt Einblicke in verschiedene Spielarten: In diesem Kurs verbinden wir bewährte Klassiker wie Völkerball & Brennball mit angesagten Trendsportarten wie Pickleball (Mischung aus Tennis und Badminton).

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

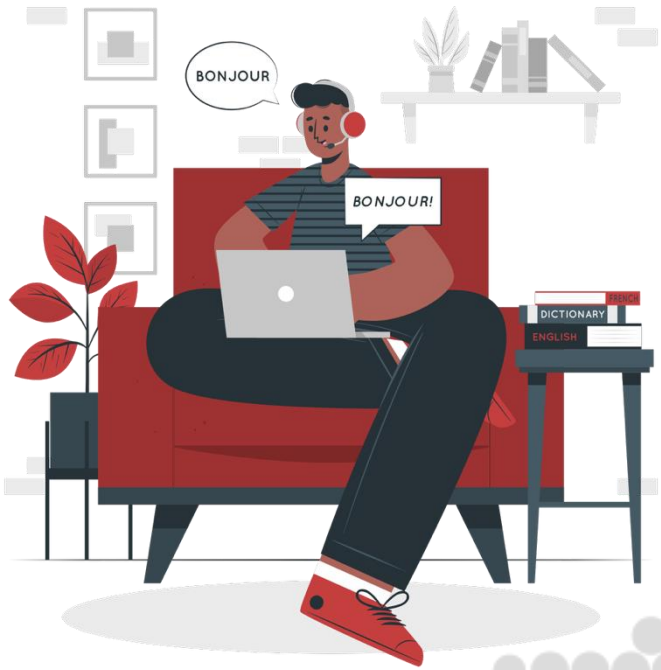
Sonstige Wahlpflichtkurse

- Französisch
- Religionslehre
- Rhetorik im Beruf
- Spanisch für Anfänger
- Spanisch für Fortgeschrittene
- Gitarre Anfänger
- Nachhaltiges Wirtschaften
- Steuern
- Chinesisch
- Online-Marketing
- 10-Finger Schreibkurs
- Angewandte KI
- Programmier-Werkstatt

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

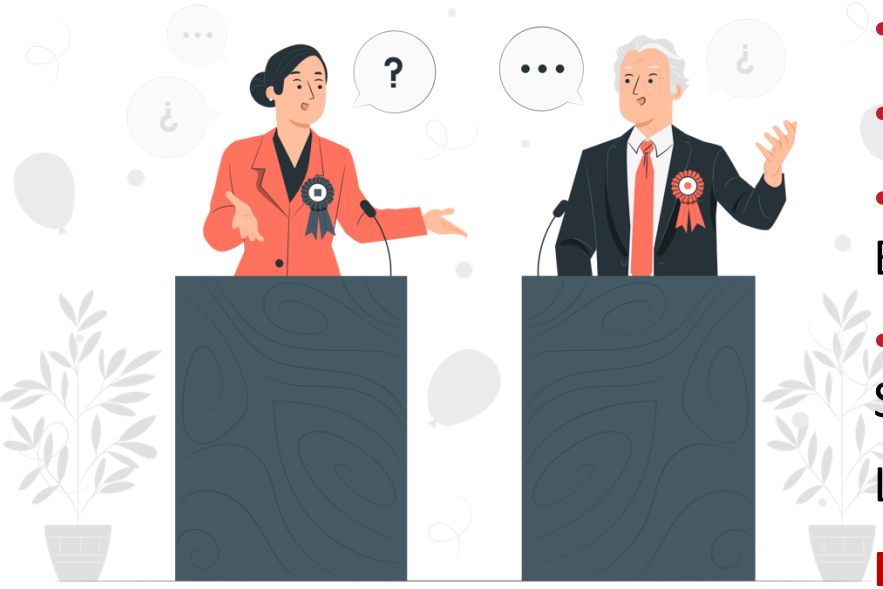
Außerdem besteht im Französisch-Kurs die Möglichkeit zur individuellen Vorbereitung auf eine externe Sprachprüfung (freiwillig); DELF-Prüfung des Institut français, international anerkanntes Sprachzertifikat (Niveau A1 oder A2).



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, Schwangerschafts-abbruch, 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.

Rhetorik im Beruf



Dieses praxisorientierte Seminar fokussiert den Erwerb erweiterter Kommunikationskompetenz und rhetorisch- verbaler Stärken im gesprochenen Wort.

Schwerpunkt-Themen - z.B.:

- Psychologie von Kunden- und Kollegentypen
- Sprechen und Umgang mit schwierigen Kollegen
- Rhetorische Methoden von Kunden-/ Beratungsgesprächen
- Sicheres Auftreten und Sprechen vor Gruppen / in Stress-Situationen

Lehrmaterial: Material wird zur Verfügung gestellt.

Leistungsnachweis: Zeugnisbemerkung.

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.

Spanisch für Fortgeschrittene

- **Voraussetzung:** Vorkenntnisse in Spanisch (ab 1 Jahr)
- **Unterrichtsinhalt:** Bienvenidos!
  Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits Grundkenntnisse haben und ihre Sprachfähigkeiten gezielt auffrischen und vertiefen möchten, damit Sie sich sicher und kompetent in beruflichen Kontexten ausdrücken können.
- Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, das renommierte **KMK-Fremdsprachenzertifikat** abzulegen. Dieses Zertifikat dient als anerkannter Nachweis Ihrer Sprachkompetenz und kann Ihre beruflichen Chancen positiv beeinflussen.
- **Unterrichtsmaterial:** wird zur Verfügung gestellt.
- **Leistungsnachweis:** 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.

Nachhaltiges Wirtschaften für unsere Zukunft

Themengebiete, z.B.:

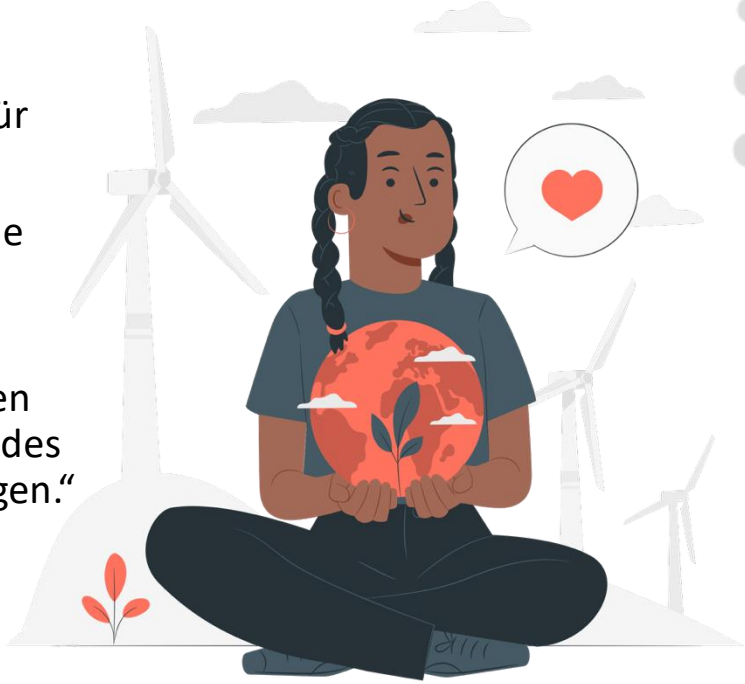
- Was versteht man unter Nachhaltigkeit?
- Wie lauten die 3 Säulen der Nachhaltigkeit?
- Was ist das Dreieck der Nachhaltigkeit?
- Was sind die 5 Dimensionen der Nachhaltigkeit?
- Welches Verhalten ist nachhaltig und was bedeutet das im Alltag für mich als Verbraucher und im Unternehmen?

Ihre persönlichen Themenwünsche werden zu Beginn des Kurses gerne ergänzt!

„Im Rahmen der 3 Säulen der Nachhaltigkeit Ökonomie, Ökologie und Soziales werden wir in diesem Kurs gemeinsam spannende Exkursionen planen, durchführen und auswerten. Das praxisorientierte Erarbeiten des Themas steht im Vordergrund und soll Ihnen persönliche Nutzen bringen.“

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**.

Online-Marketing

- **Fachliche Eingangsvoraussetzungen:** keine
- **Unterrichtsinhalt** sind Grundlagen des Online-Marketings:
  - Den Sprung ins Onlinegeschäft schaffen. So finden Nutzer ein Unternehmen schneller im Web
  - Mehr Nutzer lokal, in den sozialen Medien und auf Mobilgeräten erreichen
  - Mehr Nutzer mit Werbung erreichen
  - Webzugriffe erfassen und messen
  - Produkte oder Dienstleistungen online verkaufen
  - Unterrichtsmaterial: wird digital zur Verfügung gestellt
- **Leistungsnachweis:** Zeugnisbemerkung

10-Finger-Tastenschreiben

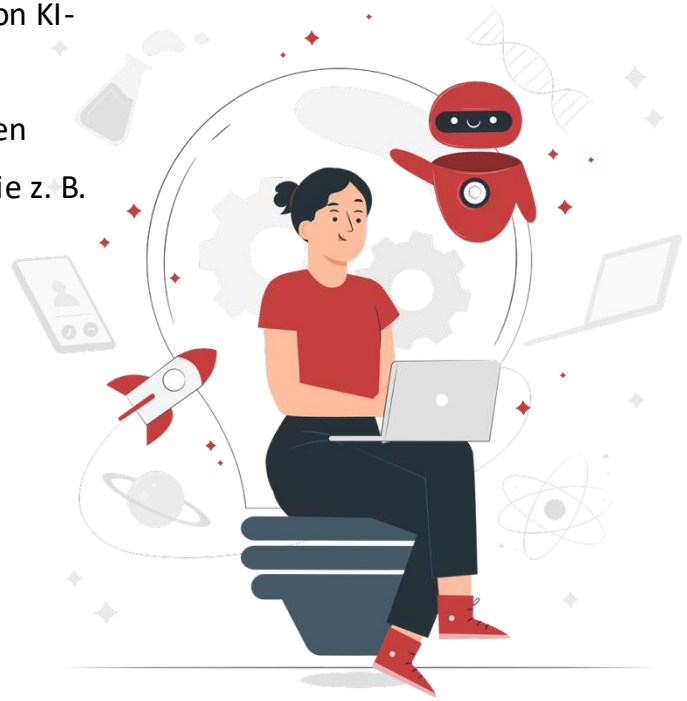
- **Warum:** Sie lernen in kürzester Zeit mit 10 Fingern zu schreiben – eine Fähigkeit, mit der Sie andere neidisch machen und beruflich / privat profitieren
- **Fachliche Eingangsvoraussetzung**: keine
- **Kursinhalte:** Grundlagen des Tastschreibens, Kompetenz im 10-Finger-Schreiben, praktische Übungen 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.

Angewandte KI (U-St.)

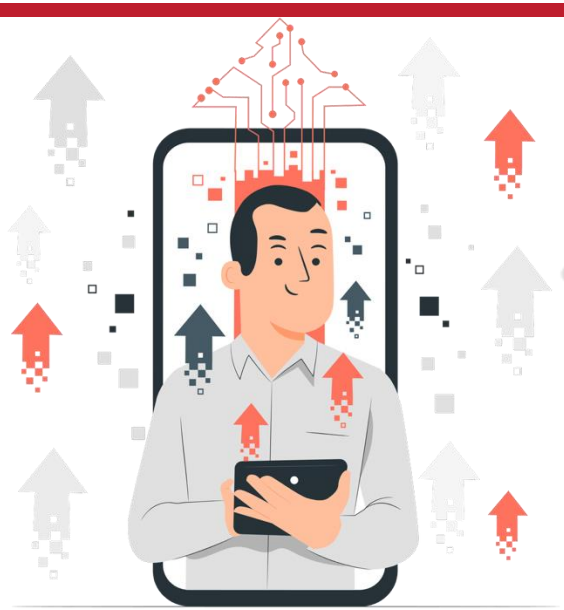
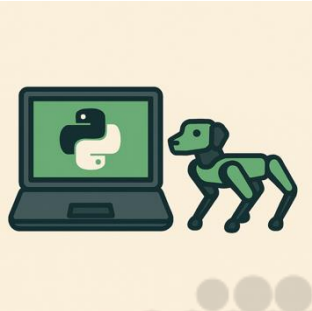
- KI verändert die Arbeitswelt — in diesem Kurs lernen Sie, wie sie funktioniert und wie Sie sie sinnvoll und verantwortungsvoll einsetzen können. Wir betrachten verschiedene KI-Modelle und ordnen ein, in welchen Kontexten und für welche Aufgaben sie besonders geeignet sind. Zudem beschäftigen Sie sich mit Datenschutz und Datensicherheit und entwickeln Ihren eigenen KI-Assistenten für praxisnahe Aufgaben.

Inhalte:

- Ein zentraler Bestandteil ist der kritische Blick: Wir beleuchten ethische Aspekte von KI-Systemen, sprechen über Verzerrungen (Bias), mögliche Risiken und Grenzen und diskutieren Auswirkungen auf unterschiedliche Berufsfelder.
- Zusätzlich erarbeiten wir Kriterien, um Deepfakes zu erkennen und von realistischen Anwendungen zu unterscheiden. Außerdem betrachten wir zukünftige Herausforderungen, Ressourcenbedarf und infrastrukturelle Fragen rund um KI, wie z. B. den Ausbau von Rechenzentren.
- **Zielgruppe:**
- Alle Ausbildungsberufe, keine Vorkenntnisse nötig.
  Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.
- **Lernziele und Ergebnisse**
- KI-Assistent entwickeln und reflektieren
- Einsatzmöglichkeiten im Beruf einordnen
- Chancen, Risiken und Bias bewerten
- Deepfakes anhand von Kriterien erkennen
- Herausforderungen und Ressourcenbedarf von KI-Systemen einordnen
- Lösung präsentieren



Programmier-Werkstatt



- **Voraussetzungen:** Keine! Neugier reicht aus.
- **Kursziel:** Gemeinsames Erarbeiten grundlegender Programmierkenntnisse – von den ersten Schritten bis zu spannenden Projekten mit echter Hardware.
- **Was erwartet Sie?**
  - Einführung in die Programmierung mit **Python** – einfach zu erlernen, vielseitig einsetzbar.
  - **Hardware-nahe Projekte:** Steuern und programmieren Sie **Arduinos** oder bringen Sie unsere **Roboter-Hunde** (Boston Dynamics-Clone) zum Leben.
  - **Individuelle Schwerpunkte:** Sie möchten lieber eine Website, ein kleines Spiel oder eine App entwickeln? – Auch das ist möglich!
  - Viel Raum für eigene Ideen und Experimente.
- **Leistungsnachweis:** Qualifizierte Teilnahmebestätigung als **Zeugnisbemerkung**.