

Steckbrief Wahlpflichtfach Darstellendes Spiel

1. Was macht man im Fach DARSTELLENDEN SPIEL?



Im Fach **DARSTELLENDEN SPIEL** werden Fantasie, Ideen, kreatives Handeln freigesetzt und eine schöpferische Einstellung gefördert.

Mit Bewegung, Entspannung, aber auch Konzentration auf das Wesentliche können wir den (Schul)Alltag ein wenig kompensieren und im gemeinsamen Theaterspiel kommt es zum Trainieren und Reflektieren des sozialen und ästhetischen Lernens.

2. Im WPU-Kurs Darstellendes Spiel¹...

- trainieren wir mit allen Sinnen
- spielen wir mit Körper, Raum und Stimme(n)
- haben wir Freude an Mimik, Gestik, Bewegung und Rhythmus
- unternehmen wir Fantasiereisen
- entwickeln wir eure Spielideen
- verlieren wir unsere Angst vor kleinen und großen Auftritten
- ändern wir Sichtweisen und Blickwinkel
- probieren wir immer wieder Neues aus
- arbeiten wir gerne selbstständig und eigenverantwortlich mit/in einer Gruppe
- und arbeiten an einem gemeinsamen Inszenierungsprojekt

3. Was/Wie wird benotet?

- **aktive Teilnahme**
- pro Halbjahr: **1 schriftliche Lernkontrolle „Theatrale Zeichen“**
+ 1 Spielpraktische Prüfung

4. Was ist wichtig? Was bringst du (immer) mit?

Schwarzes T-Shirt, **schwarze** bequeme Hose, **schwarze** Socken, **schwarze** Turnschlappchen, Spielfreude, Arbeitsdisziplin, Neugierde und deine Lust auf Theater.

Du solltest den WPU-Kurs Darstellendes Spiel wählen, wenn:

...du spielfreudig und neugierig bist, sehen, hören, fühlen kannst!

Du willst mit Mitschüler*innen gemeinsam spielen, spielen, spielen? Dann mach mit:



Mach mal Theater!

5. Das erwartet dich außerdem:

- Probenstage inklusive Probenwochenende in der Schule
- Theaterbesuche in und um Eschborn herum
- themenorientierte Workshops mit außerschulischen Theatercoaches (z.B. Licht, Ton, Tanz, Videografie, Performances, Dramaturgie u.v.m.)
- sehr viel Applaus



¹ Kursdauer dieses WPU-Kurses: 9. und 10. Klasse



Steckbrief Wahlpflichtfach "Internationale Küche" (Jgst 9)

1. Was macht man im Fach "Internationale Küche"?

In unserer internationalen Küche machen wir alles, was mit Kochen und Backen zu tun hat: Vom Einkaufen über das Vorbereiten, Kochen und (auch das) Aufräumen / Putzen. Im Zentrum steht die internationale Küche: Je nach Jahreszeit kochen wir typische Gerichte aus verschiedenen Ländern. Wir verwenden dabei frisches, saisonales Gemüse und Obst und verzichten auf verarbeitete Lebensmittel. Eure Wünsche und Ideen sind dabei auch gefragt!

2. Was lernt man in "Internationale Küche"?

- wie bereite ich mir selbst ein einfaches, gesundes und leckeres Gericht vor?
- wie backe ich selbst Brot?
- wie kann ich beim Kochen auf verarbeitete Lebensmittel in der Küche verzichten?
- wie erstelle ich ein einfaches Menü (bestehend aus Vor-, Haupt-, Nachspeise?)
- welche Lebensmittel sind für mein Wohlbefinden wichtig und wie verarbeite ich sie?

3. Was/Wie wird benotet?

Leistungsbeurteilung:

- eine mündliche Prüfung pro Halbjahr
- dass du je nach Dienstplan einkaufst und deinen Beitrag für unser Rezeptbuch leistest (Rezept schreiben, Fotos machen)
- dass du dich an die Anweisungen der Lehrkraft hältst und beim Aufräumen und Putzen mithilfst

4. Was ist wichtig?

Du solltest "Internationale Küche" wählen, wenn:

- Freude am Kochen hast
- lernen möchtest, wie man auf einfache Art und Weise leckere und gesunde Mahlzeiten zubereitet
- Interesse daran hast, viele Mahlzeiten mit frischem Gemüse vorzubereiten und zu probieren
- bereit bist, im Team zusammenzuarbeiten (z.B. Gemüse schneiden, zusammen kochen, danach aufräumen und spülen etc.)

5. Das erwartet dich außerdem:

Dass du deine neu erworbenen Fähigkeiten anwenden kannst - jetzt und / oder später - und einmal in der Woche Spaß, leckeres Essen und gute Stimmung erleben darfst.

Wir kaufen frische und qualitativ hochwertige Lebensmittel, hierfür sammelt die Lehrkraft zu Kursbeginn und für ein ganzes Schuljahr 70 Euro ein.

Steckbrief Wahlpflichtfach (Italienisch)

1. Was macht man im Fach Italienisch?

Natürlich lernst du hier die Sprache, aber auch Italien und seine Besonderheiten kennen. Wie man Fremdsprachen lernt, kennst du bereits vom Fach Englisch und eventuell der 2. Fremdsprache.

2. Was lernt man in Italienisch?

Inhalte und Themen des Faches:

Du lernst, wie man sich in Italien vorstellt und über sich sprechen kann. Es geht um Themen wie Freizeit, Wohnen, Schule, Musik, Spezialitäten und vieles mehr.

3. Was/Wie wird benotet?

Leistungsbeurteilung:

- Mündliche Mitarbeit
- Vokabeltest
- 2 Lernkontrollen pro Halbjahr

4. Was ist wichtig?

- der Italienisch-WPU findet zusammenhängend in der 9. Und 10. Klasse statt
- du solltest bereit sein, auch Vokabeln und Grammatik zu lernen

Du solltest Italienisch wählen, wenn:

- du gerne eine neue Sprache lernen möchtest
- wenn du Italien magst und vielleicht schon kennst
- du neugierig bist, ein neues Land kennenzulernen
- wenn du bereit bist, auch im WPU-Unterricht regelmäßig zu lernen (Ohne Worte/ Vokabeln und ein bisschen Grammatik wird es mit jeder Sprache schnell schwierig ;-)

5. Das erwartet dich außerdem:

Wir werden auch die schönen Dinge Italiens genießen: zusammen kochen, italienische Filme und Musik und auch einen möglichen Schüleraustausch mit Turin!!!

Steckbrief Wahlpflichtfach (Kraftsport)

1. Was macht man im Fach (Kraftsport)?

Genug vom Rumsitzen am PC. Lieber wieder aktiv werden? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Hier erfährst Du wie ein sinnvolles, technisch korrektes und effektives Training für deinen eigenen Körper gestaltet wird.

Solltest Du noch keine Erfahrungen im Kraftsport haben ist das kein Problem. Wir beginnen mit den Grundlagen des Kraftsports, sodass jeder einsteigen kann und wir gemeinsam erste Schritte gehen.

2. Was lernt man in (Kraftsport)?

Der WPK Kraftsport befasst sich mit Inhalten zu Bewegungstechniken, Trainingsmethoden und allgemein zur Trainingsgestaltung, um neue Erkenntnisse und individuelle Erfolge in der Praxis umsetzen zu können. Dieses Wissen kann euch in der Zukunft helfen eigene Trainingspläne zu erstellen.

3. Was/Wie wird benotet?

Leistungsbeurteilung:

1. **Bewegungsausführung → Techniknoten (Praxis)**
2. **Individuelle Kraftentwicklung → Leistungsnoten (Praxis)**
3. **Erstellung von Trainingsplänen → Planungsnoten (Theorie)**

4. Was ist wichtig?

Engagement, Lust auf tolle Herausforderungen, fürs Leben lernen zu wollen

Du solltest den WPK Kraftsport wählen, wenn:

- du deine eigenen Grenzen verschieben möchtest
- du einen individuellen Trainingsplan haben möchtest
- du deine gesteigerte Kraft auch auf andere Sportarten übertragen möchtest

5. Das erwartet dich außerdem:

Anstrengendes Training und spannende Erkenntnisse aus der Welt des Kraftsports!

Steckbrief Wahlpflichtfach „Achtsamkeit“

1. Was macht man im Fach Achtsamkeit?

Wir setzen uns mit verschiedenen Faktoren für mentales Wohlergehen auseinander (Ernährung, Soziale Netzwerke, Selbstbewusstsein, Umgang mit Stress), lesen Texte dazu und verbinden dies mit der Praxis (Kochen, Meditationen, Rollenspiele, Log-Buch, ...)

2. Was lernt man in Achtsamkeit?

- Stressbewältigung/Leistungsdruck (Strategien zum Stressabbau, richtig Lernen, ..)
- gesunde Lebensstile (Ernährung, Bewegung, ..)
- Umgang mit sozialen Netzwerken (Auswirkungen von Social Media)
- soziale Kontakte und Selbstbewusstsein (Bedeutung von Freundschaften, Strategien, um das Selbstbewusstsein zu stärken, Dankbarkeit und Wertschätzung im Alltag)

3. Was/Wie wird benotet?

Leistungsbeurteilung:

- mündliche Mitarbeit
- praktische Aufgaben (Kochen, Rollenspiele, Erstellung eines Log-Buches, ...)
- schriftliche Note: eine Podcastfolge über das Gelernte erstellen

4. Was ist wichtig?

Du hast Interesse und bist bereit und aufgeschlossen, an Übungen wie Meditationen, Log-Buch Einträgen oder ähnliches mitzumachen.

Du solltest Achtsamkeit wählen, wenn:

- du offen, motiviert und bereit bist, dich auf die Übungen wie Meditationen einzulassen
- du dich mehr mit mentaler Gesundheit und Wohlbefinden auseinandersetzen möchtest
- du sinnvolle Tipps für den Alltag anwenden möchtest, die dein Wohlergehen steigern können

5. Das erwartet dich außerdem:

- viele praktische Übungen und Aufgaben

Steckbrief Wahlpflichtfach „Achtsamkeit“

1. Was macht man im Fach Achtsamkeit?

Wir setzen uns mit verschiedenen Faktoren für mentales Wohlergehen auseinander (Ernährung, Soziale Netzwerke, Selbstbewusstsein, Umgang mit Stress), lesen Texte dazu und verbinden dies mit der Praxis (Kochen, Meditationen, Rollenspiele, Log-Buch, ...)

2. Was lernt man in Achtsamkeit?

- Stressbewältigung/Leistungsdruck (Strategien zum Stressabbau, richtig Lernen, ..)
- gesunde Lebensstile (Ernährung, Bewegung, ..)
- Umgang mit sozialen Netzwerken (Auswirkungen von Social Media)
- soziale Kontakte und Selbstbewusstsein (Bedeutung von Freundschaften, Strategien, um das Selbstbewusstsein zu stärken, Dankbarkeit und Wertschätzung im Alltag)

3. Was/Wie wird benotet?

Leistungsbeurteilung:

- mündliche Mitarbeit
- praktische Aufgaben (Kochen, Rollenspiele, Erstellung eines Log-Buches, ...)
- schriftliche Note: eine Podcastfolge über das Gelernte erstellen

4. Was ist wichtig?

Du hast Interesse und bist bereit und aufgeschlossen, an Übungen wie Meditationen, Log-Buch Einträgen oder ähnliches mitzumachen.

Du solltest Achtsamkeit wählen, wenn:

- du offen, motiviert und bereit bist, dich auf die Übungen wie Meditationen einzulassen
- du dich mehr mit mentaler Gesundheit und Wohlbefinden auseinandersetzen möchtest
- du sinnvolle Tipps für den Alltag anwenden möchtest, die dein Wohlergehen steigern können

5. Das erwartet dich außerdem:

- viele praktische Übungen und Aufgaben

Steckbrief Wahlpflichtfach „Hyrox und Crossfit“

1. Was macht man im Fach „Hyrox und Crossfit“?

- Das Fach „Hyrox und Crossfit“ greift zwei aktuelle Fitnesstrends auf, die funktionelles Krafttraining, hochintensives Intervalltraining (HIIT) und Ausdauersport miteinander vereinen.

2. Was lernt man in „Hyrox und Crossfit“?

- Im Fach „Hyrox und Crossfit“ stehen neben der Theorie um das Strukturmodell Kondition, welches Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit umfasst, das Erlernen funktioneller Übungen und die Verbesserung der körperlichen und mentalen Fitness im Fokus.

3. Was/Wie wird benotet?

- Beurteilt werden...
 - in den Theoriestunden die mündliche Mitarbeit,
 - in den Workouts die technische Umsetzung der Übungen,
 - in Partner- und Gruppenarbeit die Teamfähigkeit sowie
 - die Entwicklung im Verlaufe des Schuljahres.

4. Was ist wichtig?

- Interesse an Sporttheorie
- Eine grundlegende Fitness sollte bereits vorhanden sein.

Du solltest „Hyrox und Crossfit“ wählen, wenn:

- Du Spaß an Fitnesstraining hast.
- Du bereit bist Leistung zur erbringen und deine Fitness zu verbessern.
- Teamfähig bist.

Steckbrief Wahlpflichtfach Informatik

1. Was macht man im Fach Informatik?

Du lernst, wie Computer und Programme funktionieren. Du gestaltest eigene Webseiten mit HTML und CSS und programmierst kleine Aufgaben oder Spiele.

2. Was lernt man in Informatik?

- Grundwissen über Computer und Hardware (z. B. Tastatur, Prozessor, Speicher)
- Wie das Internet funktioniert
- Webseiten gestalten mit HTML und CSS
- Programmieren mit JavaHamster – das ist eine einfache Sprache, um das Denken wie ein Programmierer zu üben
- Logisches Denken und das Lösen von Problemen
- Scratch

3. Was/Wie wird benotet?

Leistungsbeurteilung:

- Deine Mitarbeit im Unterricht
- Hausaufgaben und Übungen
- Kleine Tests oder praktische Aufgaben am Computer
- Projektarbeit, zum Beispiel eine eigene Webseite

4. Was ist wichtig?

Du solltest gerne am Computer arbeiten und Interesse an Logik haben.

5. Das erwartet dich außerdem:

Viel Praxis – du wirst oft am Computer arbeiten!

Gerbsch

Stand 04/2025

Steckbrief Wahlpflichtfach Klimawandel und Nachhaltigkeit

1. Was macht man im Fach Klimawandel und Nachhaltigkeit?

Wir beschäftigen uns mit den Ursachen und Folgen des Klimawandels. Dabei schauen wir, welche Einflüsse große Konzerne, aber auch Einzelpersonen auf die Veränderung unserer klimatischen Bedingungen haben können. Wir wollen Perspektiven eröffnen, wie wir einen verantwortungsvollen Umgang mit der Krise erreichen können und welche Handlungsmöglichkeiten jeder einzelne, aber auch eine Schule als Institution haben kann.

2. Was lernt man in Klimawandel und Nachhaltigkeit?

Inhalte und Themen des Faches:

Ursachen und Auswirkungen des Klimawandels hinsichtlich...

...Ernährung

...Mobilität

...Energie

3. Was/Wie wird benotet?

Die Note des Wahlpflichtfaches setzt sich aus zwei Teilen zusammen: Einerseits die aktive Teilnahme am Unterricht und andererseits eine Ausarbeitung in Form eines Portfolios, welches begleitend im Schuljahr geführt wird.

4. Was ist wichtig?

Es sind keine Voraussetzungen notwendig, außer ein grundsätzliches Interesse am Thema.

Du solltest Klimawandel und Nachhaltigkeit wählen, wenn:

- du Lust hast, die Erde und ihr Klima zu verstehen
- du nicht tatenlos bei der Zerstörung unserer Umwelt zusehen willst
- du aktiv werden möchtest, unser Klima zu schützen
- du grundsätzlich Informationen zum Thema Nachhaltigkeit und Klima erlangen möchtest
- du deinen "Klimabeitrag" kennenlernen möchtest

5. Das erwartet dich außerdem:

Wir wollen positiv in die Zukunft schauen und diese mitgestalten.

Steckbrief Wahlpflichtfach (Nähen)

1. Was macht man im Fach Nähen.

Im Fach Nähen werdet ihr nähen, häkeln und sticken. Nach dem Motto „How to slay dein Kleiderschrank“ könnt ihr aus alter und aussortierter Kleidung/Bettwäsche/etc. etwas Neues schaffen. So kann zum Beispiel aus einer alten Decke eine neue Handtasche entstehen oder ein langweiliges T-Shirt umgestaltet werden. Ihr werdet mit verschiedenen Garnen („Wolle“) arbeiten und dabei kreative Produkte kreieren.

Inwieweit Fast Fashion („schnelle Mode“), die Modebranche und unser Konsumverhalten die Umwelt belasten, werdet ihr im Theorie Teil lernen. Greenwashing und Nachhaltigkeit werden ebenfalls ein Thema sein.

2. Was lernt man in Nähen?

Inhalte und Themen des Faches Nähen:

Praktischer Teil:

- Stickten
- Arbeiten mit der Nähmaschine
- Häkeln
- Punch Needle Projekte

Theoretischer Teil:

- Probleme von Fast Fashion
- Greenwashing – Was ist das und wie erkennt man es?
- Nachhaltige Mode/ Slow Fashion

3. Was/Wie wird benotet?

Leistungsbeurteilung:

Eure Mitarbeit + eure Endprodukte werden benotet, Die klassische Lernkontrolle fällt weg.

4. Was ist wichtig?

Der Kurs ist anfängerfreundlich. Selbst wenn du noch nie eine Nadel in der Hand gehalten hast und keinerlei Erfahrung mit Nähmaschinen hast, kannst du das hier Schritt für Schritt erlernen.

Du solltest Nähen wählen, wenn:

- du gerne nähst und stickst (oder es lernen möchtest)
- du kreativ bist

Steckbrief Wahlpflichtfach Psychologie (GI)

1. Was macht man im Fach Psychologie?

„Versteh dich selbst – und die anderen gleich mit.“

Was beeinflusst eigentlich meine Motivation – und warum? Warum handeln Menschen manchmal scheinbar völlig unüberlegt? Wie entsteht ein Gefühl? Und was macht Stress mit Körper und Denken? Wenn dich solche Fragen faszinieren, bist du im Wahlpflichtfach Psychologie genau richtig! Psychologie hilft dir, dich selbst und andere besser zu verstehen, achtsamer zu werden – und klüger zu handeln.

2. Was lernt man in Psychologie?

- **Allgemeine Psychologie:** Wie wir denken, fühlen, wahrnehmen, uns erinnern und Entscheidungen treffen.

- **Sozialpsychologie:** Warum Menschen Vorurteile haben, wie Gruppendruck entsteht und wie Empathie, Aggression oder Hilfeverhalten wirken.

- **Klinische Psychologie:** Wie psychische Störungen wie Depression, Angst oder Sucht entstehen – und wie man sie verstehen kann.

3. Was/Wie wird benotet?

Leistungsbeurteilung:

Projekte, Individualnoten

4. Was ist wichtig?

Psychologie ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten – also von dem, was uns jeden Tag bewegt. Wer das Wahlpflichtfach Psychologie wählt, gewinnt spannende Einblicke in sich selbst und andere.

Du wirst lernen..

- wie Denken, Fühlen und Verhalten funktionieren
- wie Menschen in sozialen Situationen ticken
- was psychische Störungen sind
- wie man sich selbst besser versteht und mit Stress umgeht

WPU Nähen mit der Nähmaschine

1. Was macht man im WPU Nähen mit der Nähmaschine?

Hier lernt ihr den Umgang mit einer Nähmaschine kennen. Wir starten mit einfachen, kleinen Nähprojekten, um die Grundfertigkeiten zu erlernen. Später werden wir uns auch größeren Projekten widmen, bei denen ihr richtig kreativ werden könnt. Upcycling aus Stoffresten aber auch Wunschprojekte mit selbst ausgesuchten Stoffen sind möglich.

2. Was lernt man im WPU Nähen mit der Nähmaschine?

Ihr lernt eine sichere Nutzung der Nähmaschine und das Umsetzen von eigenständigen Nähprojekten mithilfe von Schnittmustern und Videoanleitungen, sodass ihr diese auch privat nutzen könnt.

Projekte des Faches:

Die Nähprojekte können von den Schülerinnen und Schülern mitbestimmt werden. Beispielhafte Projekte sind: Schlüsselanhänger, Mäppchen, Kosmetiktaschen, Leseknochen, Stoffbeutel etc.

3. Was/Wie wird benotet?

Leistungsbeurteilung:

Es werden sowohl die technischen Fähigkeiten bewertet, die ihr im Kurs erlernt habt, sowie das saubere Arbeiten beim Nähen. Dafür schaue ich mir eure fertigen Nähprojekte an. Später wird auch die Eigenständigkeit beim Arbeiten bewertet.

4. Was ist wichtig?

Es werden keine Grundkenntnisse vorausgesetzt, ihr solltet aber Lust haben, das Nähen zu erlernen.

Ein Großteil der Nähmaterialien und auch die Nähmaschinen werden von der Schule gestellt. Solltet ihr spezielle Stoffe für eigenständige Nähprojekte wünschen, müssen diese gekauft werden.

Steckbrief Wahlpflichtfach Wirtschaft

1. Was macht man im Fach Wirtschaft?

Wir beschäftigen uns mit den allgemeinen Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre und des Rechnungswesens. Aufgebaut wird auf wirtschaftliche Aspekte des PoWi-Unterrichts.

2. Was lernt man in Wirtschaft?

Inhalte und Themen des Faches Wirtschaft:

1. Wirtschaften im privaten Haushalt

- Bedürfnisse, Bedarf, Konsum
- das ökonomische Prinzip
- volkswirtschaftliche Produktionsfaktoren
- Einkommen (Arten, Höhe, Quellen, Verwendung)
- Konsumieren und Sparen
- Fixe und Variable Kosten
- Der Haushaltsplan und Budgetplanung
- Geld und Zahlungsverkehr

2. Prozentrechnung (wirtschaftsbezogene Anwendung)

3. Der Wirtschaftskreislauf

4. Wirtschaftliches Handeln im Unternehmen

- Aufbau der Wirtschaft
- Wandel der Wirtschaft
- Standort von Unternehmen
- Rechtsformen von Unternehmen (Einzelunternehmen, AG...)
- Aufbau von Unternehmen
- Betriebliche Produktionsfaktoren
- Beispiele typischer Unternehmen

5. Wirtschaftliche Vorgänge im Unternehmen und Erfassung

- Inventur und Inventar

- Bilanz und Auflösung der Bilanz in Konten
- Buchungen und Belege
- Buchungssätze
- Grundsätze ordnungsmäßiger Buchführung

3. Was/Wie wird benotet?

Leistungsbeurteilung:

2/3 mündliche Leistung, 1/3 schriftliche Leistung (eine LK und eine Präsentation je Schuljahr)

4. Was ist wichtig?

Interesse an wirtschaftlichen Zusammenhängen, die über das Fach PoWi hinausgehen

Du solltest Wirtschaft wählen, wenn:

- Du vor hast, im kaufmännischen Bereich tätig zu werden
- Dich wirtschaftliche Themen grundsätzlich interessieren

5. Das erwartet dich außerdem:

Steckbrief Wahlpflichtfach: Yoga für Anfänger und Fortgeschritte



1. Was macht man im Fach Yoga?

Im Fach Yoga geht es darum, Körper und Geist durch Übungen zu harmonisieren. Du lernst, wie du durch körperliche Bewegungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen Stress abbauen, deine Flexibilität verbessern und deine innere Ruhe finden kannst. Der Unterricht befasst sich oft auch mit Meditation- und Achtsamkeitsübungen.

2. Was lernt man in Yoga?

In Yoga lernst du verschiedene Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechniken) und Meditation. Du lernst, wie du deinen Körper besser wahrnimmst, deine Muskulatur stärkst, deine Flexibilität steigerst und gleichzeitig deine geistige Konzentration und Achtsamkeit förderst. Es geht auch darum, wie du dich selbst besser entspannen kannst und deinen Alltag stressfreier meisterst.

Inhalte und Themen des Faches Yoga:

- **Körperhaltungen (Asanas):** Verschiedene Übungen zur Stärkung und Dehnung des Körpers.
- **Atemtechniken (Pranayama):** Übungen, die den Atem lenken, um Körper und Geist zu beruhigen.
- **Entspannungsübungen:** Techniken zur Stressbewältigung und zur Förderung der inneren Ruhe.
- **Meditation:** Übungen, die helfen, Achtsamkeit zu entwickeln und den Geist zu fokussieren.
- **Philosophie des Yoga:** Einblicke in die grundlegenden Prinzipien des Yoga, wie z. B. Achtsamkeit, Respekt und Selbstreflexion.

3. Was/Wie wird benotet?

Die Leistungsbeurteilung im Yoga erfolgt in der Regel durch eine Kombination aus praktischen und theoretischen Aspekten:

- **Praktische Leistungen:** Deine Teilnahme an den Übungen, die richtige Ausführung der Asanas und Atemtechniken.
- **Theoretische Kenntnisse:** Dein Wissen über die Yoga-Philosophie, die Bedeutung der Übungen und deren Nutzen für Körper und Geist.
- **Engagement und Haltung:** Wie aktiv du im Unterricht mitarbeitest, deine Einstellung gegenüber den Übungen und der Achtsamkeitspraxis.

Leistungsbeurteilung:

- Regelmäßige Teilnahme und aktive Mitarbeit im Unterricht
- Eigenständige Durchführung und korrekte Ausführung der Übungen

Steckbrief Wahlpflichtfach: Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

- Reflexion über den eigenen Fortschritt und die Wirkung der Yoga-Praxis auf den Körper und Geist
- Möglicherweise auch eine schriftliche Reflexion oder eine kleine Präsentation über ein yogisches Thema

4. Was ist wichtig?

Voraussetzungen:

Du solltest den Kurs Yoga wählen, wenn du:

- Interesse an körperlicher Bewegung und Entspannungstechniken hast.
- Stress abbauen und mehr Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren möchtest.
- Offen bist für neue, ganzheitliche Erfahrungen.
- Lust hast, deinen Körper zu stärken und gleichzeitig mehr über dich selbst zu lernen.
- Geduldig bist und bereit, dich auch mental und körperlich herauszufordern.

5. Das erwartet dich außerdem:

- **Entspannung:** Du wirst lernen, wie du nach einem langen Tag zur Ruhe kommen kannst und deine Energie wieder aufladen kannst.
- **Verbesserte Körperwahrnehmung:** Deine Flexibilität und körperliche Haltung werden sich verbessern.
- **Mehr Achtsamkeit:** Du wirst lernen, wie du im Alltag achtsamer wirst, deine Gedanken besser steuern und dich weniger von Stress beeinflussen lässt.
- **Gemeinschaft:** Du wirst Teil einer Gruppe, die gemeinsam an einem entspannten und fokussierten Lernprozess teilnimmt.
- **Gesundheitliche Vorteile:** Yoga fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern kann auch helfen, Schmerzen zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Ich freue mich auf Dich!

Namasté, Fr.Rülke



Wahlpflichtfach „Zeichnen“

1. Was macht man im Fach „Zeichnen“?

Das praktische Arbeiten steht im Vordergrund. Neben Vorgaben durch die Lehrkraft können regelmäßig auch eigene Ideen umgesetzt werden.

2. Was lernt man?

Du vertiefst dein Wissen rund um das Thema „Zeichnen“ und lernst neben verschiedenen Materialien auch unterschiedliche Zeichentechniken kennen.

3. Was wird benotet?

- die angefertigten Bilder
- Motivation, Konzentration, Sorgfalt und Ausdauer

4. Was ist wichtig?

Der WPU-Kurs „Zeichnen“ sollte von dir gewählt werden, wenn du konzentriert, sorgfältig und ausdauernd an dem jeweiligen Bild arbeiten möchtest. Ein Zeichenblock bzw. Skizzenblock, ein Radiergummi sowie zwei Bleistifte müssen von den Schüler/-innen mitgebracht werden.

5. Das erwartet dich außerdem?

Mithilfe des iPads können wir eventuell auch das digitale Zeichnen und Malen üben.