



*Oswald-von-Nell-Breuning-Schule  
Kapellenstraße 12  
63322 Rödermark  
Kreis Offenbach*

**INTEGRIERTE** Telefon: 06074/88 62-0  
**GESAMTSCHULE** Telefax: 06074/88 62 28  
**EUROPASCHULE** [nbs@nellbreuningschule.de](mailto:nbs@nellbreuningschule.de)  
**GYMNASIALE** [www.nellbreuningschule.de](http://www.nellbreuningschule.de)  
**OBERSTUFE**

# WAHLPFLICHTANGEBOT

## 10. Schuljahr

## 2023 / 2024

## **Liebe Schülerinnen und Schüler der 10. Klassen!**

Wie im Vorjahr habt ihr hier die neuen Wahlpflicht(WP)-Angebote für das kommende Schuljahr vorliegen.

Die Angebote haben wir nach Bereichen aufgeteilt.

Ihr müsst jeweils einen Erst- und einen Zweitwunsch **pro Wahlpflichtbereichen 1 und 2** wählen bzw. Informatik und Sprachen weiter führen.

Bitte die im 10. Jahrgang belegten Sprachen auf dem Wahlbogen ankreuzen.

Diese zwei Kurse (WP1/WP2) werdet ihr für ein Jahr verpflichtend besuchen.

### **Achtung!**

Schülerinnen und Schüler

- mit Sprachen ab 5. Klasse (entspricht WP1) wählen nur einen WP2 Kurs.
- mit Sprachen ab 7. Klasse (entspricht WP1) wählen nur einen WP2 Kurs.
- mit Informatik ab 9. Klasse (entspricht WP2) wählen nur einen WP1 Kurs.
- mit Sprachen ab 9. Klasse (entspricht WP2) wählen nur einen WP1 Kurs.

### **Beachtet, dass eure Wahl verbindlich ist!**

Damit ihr viel Freude am Lernen und damit Erfolg habt, solltet ihr das Angebot nach euren Interessen und Fähigkeiten aussuchen und die Wahl mit euren Eltern und Klassenlehrern besprechen.

### **Rückgabe bis 17. Mai 2023 in den roten WPU-Kasten vor dem Sekretariat oder den Briefkasten der Schule**

Wir können nicht versprechen, dass alle Schülerinnen und Schüler in den Kurs ihrer Erstwahl kommen.

Bei Unsicherheiten bitten wir um Rücksprache mit den entsprechenden Klassenlehrern, Fachlehrern oder Frau Hilsberg.

Christine Döbert

Schulleiterin

Beate Hilsberg

Stufenleitung/Hausleitung-C

# Wir stellen Produkte her

## Internationale Gerichte: Selbst gekocht!

Wir wollen beliebte und einfache Gerichte selbst kochen - ohne Chemie, Zusätze und Geschmacksverstärker!

Wir probieren aus, was ihr schon immer mal kochen und backen wolltet:

Spaghetti Bolognese, Pizza aller Art, türkisches Fladenbrot überbacken, Aufläufe und Lasagne, Muffins, verschiedene Kuchen und Plätzchen, Brötchen, Baguette ....

Dabei lernen wir auch das richtige Arbeiten in der Küche und Wissenswertes über gesunde Ernährung, Hygiene, Kosten - dazu gehören auch richtiges Abrechnen, Preisvergleiche sowie sauberes Spülen und ordentliches Einräumen!

Ihr solltet dann am Ende selbstständig in der Gruppe ein leckeres Menü in angemessener Zeit auf den Tisch bringen können.

Die Unkosten für die Lebensmittel werden von den Schülern/innen bezahlt.



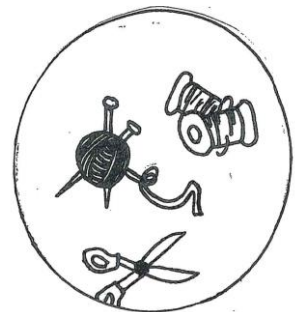
**Je nach Häufigkeit des Kochens sind das etwa 30,- Euro im Schulhalbjahr!**

## Nähen – kreativ mit Stoff und Faden

Nähen liegt absolut im Trend – ob in der Bloggerszene oder auf YouTube, wer die Grundfertigkeiten im Umgang mit der Nähmaschine gelernt hat, findet unzählige Ideen und Anleitungen im Internet.

Nähen ist gar nicht schwer, macht Spaß und man hat am Ende ein Unikat, das es so nicht zu kaufen gibt.

Wir lernen die grundlegenden Funktionen der Nähmaschine kennen und zaubern aus Stoff und Garn (und sogar aus Schokoladenverpackungen ...) Schönes und Nützliches zum Selbst-Behalten oder zum Verschenken. Lasst euch überraschen.



**Es entstehen Materialkosten je nach Verbrauch (in der Regel ca. 20,- Euro).**

# Sport

## Fußball

Wir werden uns beschäftigen mit:

- dem Erlernen und Üben fußballspezifischer Techniken sowie einzel-, gruppen- und mannschaftstaktischer Handlungen in spielgemäßen Situationen unter Berücksichtigung konditioneller Aspekte
- der Regelkunde und Übernahme von Schiedsrichteraufgaben
- dem Fair Play, Teamgeist und der Kooperation
- dem Besuch eines höherklassigen Fußballspiels

## Fitness

"Fitness ist ein durch Training, gezielte Ernährung und gesunde Lebensführung bewusst angestrebter psychophysischer Leistungszustand, der über das gesundheitliche Wohlbefinden hinausgeht." (Martin, D. et al., Handbuch Trainingslehre)

In der Theorie bestätigen wir uns im Wahlpflichtkurs Fitness zum einem mit dem Erlernen von Trainingsmethoden, um die Fitness zu steigern. Zum anderen werden anatomische Grundlagen vermittelt, um Anpassungserscheinungen besser nachvollziehen zu können und Verletzungen vorzubeugen. Zudem soll eine Überblick über den Zusammenhang von Ernährung und Sport zu geben. Im praktischen Teil liegt der Schwerpunkt besonders auf dem Ausdauer- und Krafttraining.

## Volleyball

Voraussetzung sollte sein, dass du schon Grundtechniken des Pritschen und Baggern sowie Grundregeln dieses Spiels kennen gelernt hast.

Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Technik und Taktik, das Spiel mit festen Positionen und das Zuspiel von der Position 2.



## Badminton

In diesem Kurs steht das wettkampforientierte Training zur Bildung einer neuen Schulmannschaft im Mittelpunkt.



# Tanz

Ihr hört gerne Musik und liebt es dazu zu tanzen? Dann seid ihr im Wahlpflichtfach Tanzen genau richtig.

In diesem Fach erlernt ihr alle nötigen Grundschrirte und Trainingsgrundlagen

**Praktisch** werden wir das Ganze natürlich auch einüben. Schwerpunkte sind hier unter anderem:

- Aufwärmübungen, dehnen und stretchen
- Fitness- / Konditionstraining
- Technik
- Grundschrirte internationaler Tänze

# Yoga

**...vertreibt schlechte Laune und macht Spaß.**

*Wenn du regelmäßig Yoga übst, wirst du insgesamt positiver denken und dich wohler in deiner Haut fühlen.*

**...fördert deine körperliche Beweglichkeit und den Aufbau deiner Muskulatur.**

*Durch verschiedene Dehn- und Kräftigungsübungen wirst du insgesamt beweglicher und beugst Problemen vor, die im Schullalltag z.B. durch das lange Sitzen oft auftreten (z.B. Rückenschmerzen).*

**...entspannt!**

Die Yoga-Übungen bieten einen Ruhepunkt im stressigen Schulalltag.

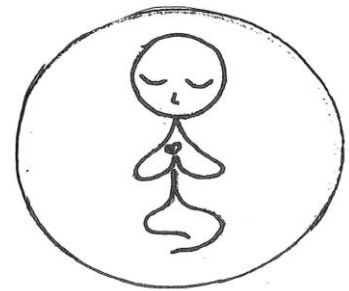
*Durch gezielte Atemübungen wirst du merken, dass du in nervigen Situation in der Schule, z.B. vor Klassenarbeiten oder bei Streit mit anderen, eher die Ruhe bewahren kannst.*

**... fördert die Konzentration!**

*Du lernst, deine Aufmerksamkeit auf **eine** Sache zu lenken. Wenn du regelmäßig Yoga praktizierst, wird dein Denken wacher!*

**... kann sehr dynamisch sein!**

*Wenn du Spaß an Bewegung hast, kannst du hier (auch) deine Grenzen austesten!*



Was du mitbringen solltest:

- die Bereitschaft, dich körperlich anzustrengen
- die Bereitschaft, Ruhe auszuhalten
- eine Yoga-/Isomatte

## Kunst

### Realistisch zeichnen und malen

Wenn du gern malst und Interesse an der Kunst und den Künstlern der „Klassischen Moderne“ hast, bist du in diesem Wahlpflichtkurs genau richtig, denn wir malen auf Zeichenblock und großen Leinwänden mit verschiedenen Materialien wie Wasserfarben, Temperafarben und Ölpastellfarben. Wir lernen verschiedene Kunstrichtungen kennen und orientieren uns an den Bildern und Künstlern der 1. Hälfte des 20. Jahrhunderts.



## Texte gestalten

### Texte analysieren, interpretieren und gestalten

In diesem Wahlpflichtkurs lernst du nicht nur Sachtexte zu untersuchen und zielorientiert einzusetzen, literarische Texte zu analysieren und zu interpretieren, sondern auch Texte adressatenbezogen zu verfassen.

Natürlich ist auch kreative Textarbeit möglich!



### Schülerzeitung selbst produzieren

Ihr erstellt eine Abschlusszeitung für den 10. Jahrgang mit Fotos, Umfragen, kurzen Geschichten aus eurem Jahrgang und vielem mehr.

Hier sind junge Journalisten, kreative Ideen und vor allem Freude am Schreiben und Gestalten gefragt.

## **Berufsorientierung**

### **Marketing und Event**

Seit mehreren Jahren gibt es nun unsere "social media" Auftritte im Internet.

Sei es Facebook oder Youtube, hier zeigt es sich, wer mit diesen Medien im Sinne von Marketing im WPU Kurs mitarbeiten will.

Zudem wird eine Planung und Organisation einer fiktiven oder realen Veranstaltung durchgeführt (z.B. Abschlussveranstaltung Jahrgang 10, Europafest) und Erkenntnisse einer solchen Veranstaltung im Nachhinein reflektiert.

Außerdem geht es um das Kennenlernen von Inhalten einer Ausbildung zum Verkaufskaufmann, Erstellen von Flyern und Plakaten mit Hilfe von Photoshop, Gestaltung von Werbung und Marketingmaßnahmen, etc...

## **Naturwissenschaften**

### **Mathe mal anders, Realschule +**

Du hast Spaß an Mathematik und möchtest dieses Fach mal von einer anderen Seite kennenlernen? Dann bist du in diesem WPU „Mathe mal anders“ genau richtig! Hier schulst du dein räumliches Vorstellungsvermögen, lernst verschiedene Rechentricks kennen und beschäftigst dich mit mathematischen Themen, die im Lehrplan zu kurz kommen. Anschließend kannst du z.B. statt mit Zahlen und Ziffern mit Strichen multiplizieren und bekommst trotzdem das richtige Ergebnis heraus. Du wirst die Grundlagen der Mengenlehre kennenlernen und einen Einblick in die mathematische Logik erhalten. Einige Themen werden dir vielleicht auch in der Oberstufe wieder begegnen. Wir werden verschiedene Stellenwertsysteme, insbesondere auch das für die Informatik wichtige Dualsystem betrachten und nicht nur Zahlen aus dem bekannten Dezimalsystem umformen, sondern auch in anderen Stellenwertsystemen rechnen und so die Grundlagen der Mathematik besser verstehen und dieses Verständnis vertiefen. So lernst du ganz nebenbei, schon erworbenes Wissen in neuen Zusammenhängen anzuwenden.

## **Grundlagen der Informatik und Sprachen ab Jahrgang 9**

- Diese Kurse werden aus der 9. Klasse weitergeführt.

