

GTS

Ganztagsschule am Peter-Altmeier-Gymnasium

Ganztagsschulangebot für das Schuljahr 2007 / 2008

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht und kurze Beschreibungen der Projekte, die wir im kommenden Schuljahr anbieten könnten und deren Verteilung im vorläufigen GTS-Stundenplan. Das tatsächliche Angebot von insgesamt etwa 20 Projekten ergibt sich dann aus den Wünschen der für die Ganztagsschule angemeldeten Schüler/innen: Wenig gewählte Projekte werden nicht angeboten, bei vielen Interessenten können wir aber ein Projekt auch mehrfach anbieten.

Je nach Personalsituation und Projektthema werden manche Projekte eventuell nur ein halbes Schuljahr angeboten, so dass zum zweiten Halbjahr ein Projektwechsel stattfinden kann oder muss.

Die konkrete Ausgestaltung der Projekte ist den jeweiligen Projektleiter/innen überlassen, die alle erfahren und flexibel genug sind, auf Wünsche ihrer Projektgruppe zu reagieren und inhaltliche Schwerpunkte an die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Gruppe anzupassen.

Die Projektleiter/innen sind teilweise aus unserem Kollegium, überwiegend sind es aber externe Fachkräfte, die bei uns ihre Erfahrung aus anderen pädagogischen Berufsfeldern und Anstellungsverhältnissen einbringen.

Die angebotenen Förderkurse können nicht als Projekt gewählt werden, weil Sie nur zeitlich befristet zur Behebung von Lerndefiziten besucht werden sollen.

Soweit die Projekte schon in den vorigen Schuljahren angeboten wurden, können Sie unter der entsprechenden Rubrik einige Photos finden.

Übersicht der zur Wahl für 2007/08 angebotenen Projekte:

Nr.	Titel der vorgeschlagenen Projekte
1A	Erste Hilfe - und Rettungsschwimmer-Ausbildung (Anfänger)
1F	Erste Hilfe - und Rettungsschwimmer-Ausbildung (Fortgeschrittene)
3/1	Kochen, Backen, Hauswirtschaft (Klassen 5-6)
3/2	Kochen, Backen, Hauswirtschaft (Klassen 7-10)
5	Entspannung durch Tai-Chi
6	Streitschlichtung
7	Bildhauerei
8	Malerei und Graphik
9	Maschinenschreiben / Textverarbeitung am PC
10	Arbeiten mit MS-Office
11	Dirigieren für Einsteiger
12	Choreographie und Tanz
13	Schauspieltraining
14	Zirkus-AG (Jonglage und Akrobatik)
15	Cafeteria -Projekt
16	Englisch Konversation (mit Cambridge-Zertifikat <i>PET</i> oder <i>KET</i>)
17	Französisch Konversation (mit Zertifikat <i>DELF</i>)
18	Umwelt und Biologie praktisch
19	Schach
20	Bücherwurm
21	Astronomie
22	„Brush up your dress“
23	Film und Video
24	Indoor-Klettern
25	Selbstverteidigung und Gewaltprävention
26	Fußball
27	Fitnesstraining
28	Tischtennis
29	Sport - AG
30	Rope-Skipping
<p>Förderkurse werden in Absprache mit den Fächern in Englisch, Französisch, Latein und Mathematik, bei Bedarf auch in Chemie und Physik angeboten. Der Besuch dieser Kurse ist jederzeit möglich, soll aber nicht als dauernde Nachhilfe, sondern befristet zur Behebung momentaner Schwierigkeiten genutzt werden. Deshalb ist eine Wahl als Projekt nicht vorgesehen.</p>	

Der Auswahl-Stundenplan der GTS 2007/08

Montag

13.15 -14.00	HAB*							7			Bibliothek
14.00 -14.55						5 Tai-Chi	25 Selbstverteidigung	Bildhauerei	20/1 Bücherwurm		
15.00 -15.50						24 Indoor-Klettern	26 Fußball	17 Franz. Konversation	20/2 Bücherwurm		

Dienstag

13.15 -14.00	HAB*							8		28	Bibliothek
14.00 -14.55						21 Astronomie	15 Di Cafeteria	Malerei und Graphik	28 Tischtennis		
15.00 -15.50						12 Tanz-Choreographie	11 Dirigieren	30 Rope-Skipping	19 Schach		

Mittwoch

13.15 -14.00	HAB*							3/1			Bibliothek
14.00 -14.55						6 Streitschlichtung	29 Sport	Kochen	14 Zirkus, Jonglage		
15.00 -15.50						18 Biologie praktisch	27 Fitness	3/2 Kochen	13 Schauspieltraining		

Donnerstag

13.15 -14.00	HAB*							23		1A Erste Hilfe und Rettungsschwimmer	Bibliothek
14.00 -14.55						9 Textverarbeitung	15 Do Cafeteria	Film und Video			
15.00 -15.50						10 MS-Office	16 Engl. Konversation	22 ,Brush up your dress'	1F Erste Hilfe und Rettungsschwimmer		

* HAB = Hausaufgabenbetreuung

Wir teilen die Schüler/innen entsprechend ihrer Projektwahl in alterseinheitliche Gruppen mit etwa zehn Mitgliedern ein.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 1: Erste Hilfe / Sanitätsausbildung Rettungsschwimmerausbildung

Inhalt und Ziel : Professionelle Erste-Hilfe-Ausbildung und weiterführende Ersthelferausbildung zur Qualifikation „Schulsanitäter/in“ und Rettungsschwimmerausbildung, eventuell mit Schnorchel- und Tauchanteilen, durch vielseitig erfahrenen und qualifizierten DLRG - Ausbilder.

Besonderheiten: Das Projekt wird überwiegend im eigenen Schulschwimmbekken durchgeführt, für einige Aktivitäten (z.B. Tauchen) fährt die Gruppe ins Stadtbad.

Öffentlich anerkannte Abschlusszertifikate für „Erste Hilfe“ und „Rettungsschwimmer“ (Jugendschwimmabzeichen, Schnorcheltauchabzeichen) können erworben werden.

Bitte bei der Wahl des Projekts zusätzlich zur Nummer angeben, ob ihr „Anfänger“ ohne (viel) Vorkenntnisse seid oder als „Fortgeschrittener“ schon gute Kenntnisse mitbringt. Die endgültige Entscheidung über die Zuteilung zu 1A oder 1F trifft der Projektleiter.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 3: Kochen, Backen, Hauswirtschaft

Inhalt und Ziel : Die Gruppe kocht und backt in der Lehrküche und kann (oder muss?) ihre Produkte anschließend selbst essen.

Eine Hauswirtschaftsmeisterin führt theoretisch und praktisch in die Grundlagen der Ernährungslehre ein.

Außerdem informiert sie über Heil- und Gewürzkräuter (die in der Kräuterspirale teilweise selbst angebaut werden), über gesundes Frühstück und vieles mehr.

Besonderheiten: Jüngere Schüler werden dem Projekt 3/1, ältere dem Projekt 3/2 zugeteilt.

Die Kosten für die verarbeiteten Lebensmittel (etwa 1€ pro Woche) müssen von den Projektteilnehmer/innen bezahlt werden.

Projekt 5: Entspannung durch TAI-CHI

Inhalt und Ziel : Viele unserer Musiksüher haben durch die Zwangshaltung beim Spielen ihres Instruments schon mit Verspannungen bis hin zu beginnenden Haltungsschäden zu tun. Hier möchten wir mit unserem Entspannungs-Projekt helfen oder noch besser vorbeugen.

Die erfahrene Projektleiterin veranschaulicht die Wirkungsweisen der Technik und erläutert ihre besonderen Möglichkeiten, den Muskeltonus und die Statur in Balance zu bringen und Bewegungen ökonomischer zu gestalten, die Körperhaltung zu verbessern, die Atmung zu erleichtern, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und nicht zuletzt Stress abzubauen und mit Stress-situationen besser umzugehen.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 6: Streitschlichtung

Inhalt und Ziel : Wie gehe ich mit Problemen um, die ich mit Mitschülern habe?

Kann ich Freunden helfen, einen Streit zu beenden, vielleicht eine Freundschaft zu retten?

Das Projekt möchte zeigen, wie Streitschlichtung gehen kann:

- Ursachen erkennen, Konfrontation abbauen;
- Alternativen aufzeigen, Wege jenseits von körperlicher oder verbaler Gewalt und manchmal auch Wege aus der Gewalt.
- Erfahren, dass Stärke nicht gleichbedeutend ist mit körperlicher Kraft und forschem Auftreten.

(Das Projekt hat - zumindest vorerst - nicht zum Ziel, eine „Streitschlichtung“ an unserer Schule einzurichten, sondern soll die Mitglieder persönlich für die Wahrnehmung von Streit und Gewalt in ihrem Umfeld sensibilisieren und ihnen Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.)

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 7: **Bildhauerei**

Inhalt und Ziel : Ein Bildhauer und erfahrener Kunstpädagoge zeigt und betreut die Bearbeitung verschiedener Materialien (Gips, Ton, Wachs, ...).

Das Highlight des diesjährigen Projekts war das Gießen eigener Kunstwerke in Bronze (Kooperation mit der Fachschule für Keramik in Höhr-Grenzhausen).

Besonderheiten: Für Arbeitsmaterialien können geringe Unkosten anfallen.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 8: Malerei und Graphik

Inhalt und Ziel : Ein Künstler und erfahrener Kunstpädagoge zeigt das ganze Spektrum künstlerischer Möglichkeiten von der Handzeichnung bis zu verschiedensten anspruchsvollen graphischen und malerischen Techniken und weckt ungeahnte Talente.

Besonderheiten: Für Arbeitsmaterialien können geringe Unkosten anfallen.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 9: Maschinenschreiben und Textverarbeitung am PC

Inhalt und Ziel : Eine erfahrene EDV-Ausbilderin vermittelt das Zehn-Finger-Schreiben und die Grundlagen der Textverarbeitung am PC.

Nach dem Erlernen des Zehn-Finger-Schreibens werden die Mitglieder in die Grundlagen von PowerPoint eingewiesen. Außerdem wird die sinnvolle Nutzung des Internets und der Umgang mit e-mails geübt.

Besonderheiten: Dieses Angebot ist vorwiegend für die Klassen 5 bis 7 geeignet.

Ein anerkanntes Abschlusszertifikat der VHS kann erworben werden.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 10: **Arbeiten mit MS-Office**

Inhalt und Ziel : Eine erfahrene EDV-Ausbilderin vermittelt die grundlegenden und weiterführende Kenntnisse zum effektiven Umgang mit den Programmen

- Word,
- Excel.

Außerdem wird die sinnvolle Nutzung des Internets geübt.

Besonderheiten: Dieses Angebot ist vorwiegend für die Klassen 7 bis 10 geeignet.

Ein anerkanntes Abschlusszertifikat der VHS kann erworben werden.

Projekt 11: Dirigieren für Einsteiger

Inhalt und Ziel : In diesem Projekt sollen Grundlagen des Dirigierens vermittelt werden (Schlagfiguren, Körperhaltung, Auftakt, Abschlag, Einsatz geben, Ausdrucksgestik, ...).

Anhand von Kanons und kleineren Chor- oder Instrumentalwerken werden folgende Aspekte der Ensembleleitung thematisiert:

- Entwicklung einer musikalischen Vorstellung
- Erkennen von „Problemstellen“
- Dirigentische Umsetzung
- Probentechnik

Ziel ist, Grundlagen zu vermitteln, die es ermöglichen, ein Ensemble in einer Probe und später bei einem Auftritt in elementarer Form zu leiten. Nebenbei wird in starkem Maße das Gehör und die musikalische Vorstellungskraft trainiert.

Besonderheiten: Geeignet für Schüler/innen ab der 7. Klasse.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 12: **Choreographie und Tanz**

Inhalt und Ziel : Eine Trainerin studiert mit den Teilnehmer/innen Choreographien ein, wie sie z.B. in Musicals vorkommen. Dazu trainieren sie Bühnenpräsenz, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Körpertraining und Entspannung gehen Hand in Hand.

Nach einer Aufbauphase sollen die Teilnehmer/innen zu „**Videoclip-Dancing**“ übergehen können und selbst einen Clip produzieren.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 13: Schauspiel-Training

Besonderheiten: Abhängig vom Interesse und Können der Teilnehmer/innen sind zwei Schwerpunkte vorstellbar:

Inhalt und Ziel : **Entspannung und Bewegung**

Entspannungsübungen und Phantasiereisen in Ruhe und Bewegung bringen Kraft und eine lockere Konzentration.

In Gruppenspielen und Übungen lernen die Teilnehmer/innen Grundelemente des Schauspiels wie "aufeinander achten", klar kommunizieren, sich körperlich ausdrücken, ... und entwickeln ihre Vorstellungskraft.

Schauspiel und Bewegung

Sicheres Auftreten, klare Sprache und ein deutlicher Ausdruck, das ist hilfreich im Umgang mit Menschen, auch im Unterricht und natürlich vor Publikum.

Die Teilnehmer/innen spielen mit Stimme und Körper, nutzen kurze Texte und verwenden Elemente des Stockkampfes und Entspannungsübungen. So gewinnen sie Kraft und Selbstvertrauen für den nächsten Auftritt, das nächste Referat oder Vorspiel.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 14: Zirkus

Inhalt und Ziel : Abhängig vom Interesse und Können der Teilnehmer/innen sind zwei Schwerpunkte vorstellbar:

Akrobatik

Menschenpyramiden, akrobatische Figuren und Bewegungsfolgen zu zweit, zu dritt oder mit Vielen; Handstände, Rollen, Räder und leichte Sprünge - und vieles Andere, was man mit seinem Körper machen kann. Die Teilnehmer trainieren Beweglichkeit, Dynamik und auch ein wenig Kraft. Vor allem aber soll Bewegung Spaß machen.

Jonglage

Jonglieren lernen kann Jeder. Mit eins-zwei-drei Bällen, Ringen, Keulen fängt es an. Zuerst solo, dann zu zweit oder zu dritt. Das macht Spaß, entspannt den Kopf und macht locker. Ganz nebenbei trainiert es Konzentration und Bewegungskoordination. Nach neuesten Erkenntnissen fördert es sogar das Hirnwachstum; dann gibt es nur noch Einsen.

Jonglierbälle und Ringe werden gestellt.

Projekt 15: Cafeteria-Projekt

Inhalt und Ziel : Die Teilnehmer stellen (aufgeteilt in eine Dienstags- und eine Donnerstags-Gruppe) unter fachlicher Anleitung die Vorüberlegungen zur Einrichtung einer mobilen „Cafeteria“ an (ein eigener Raum steht bisher dafür nicht zur Verfügung),

klären die zu berücksichtigenden Bedingungen und erstellen ein umsetzungsfähiges Konzept zur Versorgung der Schüler/innen mit einem kleinen Sortiment von Nahrungsmitteln und Getränken zwischen 13.30 und 16.00 Uhr.

Bei einigen schulischen Veranstaltungen (Elternsprechtag, Informationstag, ...) organisieren sie einen Imbiss oder Kaffee und Kuchen für die Versorgung der Besucher.

Einkauf/Verkauf, Preise, Sortiment usw werden selbst entschieden, der Gewinn aus den Verkäufen wird selbst verwaltet.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 16: „Let´s brush up our English!“ Zertifikationskurs Cambridge

Inhalt und Ziel : Hier geht es um **Spaß** am Englischlernen und um neue **Herausforderungen, nicht** um Nachhilfe!
Mündliches und schriftliches Sprachtraining hilft, den Wortschatz zu erweitern und die Grammatikkenntnisse auszubauen.
Hauptsächlich geht es um die Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten in Englisch.

Besonderheiten: Am Schuljahresende besteht die Möglichkeit, an der internationalen Prüfung der Universität Cambridge teilzunehmen und das international anerkannte Sprachdiplom *Englisch Certificate* zu erwerben:
KET (Key English Test): Kurs ab Klasse 7
PET (Preliminary English Test): Kurs ab Klasse 8
(Die Prüfung kostet etwa 80 €, ist aber freiwillig!)

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 17: Französisch Zertifikationskurs *Diplôme d'Etudes en Langue Française*

Inhalt und Ziel : Mündliche und schriftliche Kommunikation auf Französisch in Alltagssituationen (*DELF*- Einheiten A 1 bis A 4)
Allgemeine Kenntnisse der französischen Landeskunde (*DELF* - Einheiten A 5 bis A 6)

Das Projekt strebt den Erwerb des national und international anerkannten Sprachdiploms DELF für Französisch als Fremdsprache an.

Besonderheiten: Projekt für Schüler/innen der Klassen 9 und 10.
Es fallen Kosten für ein Lehrbuch und ggf für die Prüfung und das Zertifikat an.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 18: **Umwelt und Biologie praktisch**

Inhalt und Ziel : Unsere Umwelt bewusst wahrnehmen,

Botanik im und rund um's Schulhaus,
Bodenkunde,
Wasseruntersuchungen,
Beobachtungsstationen mit Protokollführung,
Nistkasten-Bau,
Insekten - „Wohnungen“,

Umweltschutz in der Familie und an der Schule.

Eigene Aktivitäten und/oder Kontaktaufnahme zu
Umweltschutz-Organisationen sind bei Interesse
der Teilnehmer/innen vorstellbar.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 19: Schach

Inhalt und Ziel: Die Teilnehmer/innen der Klassen 5 bis 10

- lernen und üben die Technik und Strategie des Schach-Spiels,
- können am Computer trainieren,
- planen den Aufbau einer Schulmannschaft
- und bereiten eventuell die Teilnahme an Schülerwettkämpfen des Schachverbandes vor.

Besonderheiten: Bei geeignetem Wetter kann die Gruppe unser Freiland - Schach nutzen.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 20: Bücherwurm

Inhalt und Ziel : „Gute“ oder jedenfalls neue Bücher kennenlernen
- das ist das Ziel unseres Projekts.

Die Mitglieder der beiden Teilgruppen stellen ihre Lieblingsbücher anderen Bücherwürmern vor, sprechen und schreiben darüber und stöbern in unserer gut sortierten Bibliothek weitere Lese-Leckerbissen auf. Und wenn sie Lücken im Bücherbestand entdecken, machen sie Anschaffungsvorschläge, damit unsere Bibliothek noch besser ausgestattet ist.

Als „Lese-Scouts“ versuchen die Bücherwürmer, andere Schüler, die bislang noch keinen Lesehunger verspüren, für Bücher zu begeistern.

Besonderheiten: Für Schüler/innen der Klassen 5-7.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 21: **Astronomie**

Inhalt und Ziel : Je nach Größe, Alterszusammensetzung und Interesse der Gruppe sind verschiedene Themen möglich:

- Entstehung und Strukturen des Kosmos,
- Der Sternenhimmel (Sternbilder und Umgang mit der Sternkarte),
- Sterne (Sonne) und Planeten,
- Die Milchstraße,
- Das Sonnensystem,
- Praxis der Himmelsbeobachtung,
- Astronomie in der Geschichte (Stonehenge, die Pyramiden, ...),
- Teleskope und sonstige Beobachtungstechnik, Wie baue ich ein Teleskop selbst?

Besonderheiten: Das Projekt wendet sich an Anfänger.

Die (geringen) Kosten für die Beschaffung einer eigenen Sternkarte und/oder des Materials für den Bau eines Teleskops müssen ggf von den Teilnehmern selbst getragen werden.

Eine Exkursion zum Planetarium und ein „Astronomie-Camp“ sind geplant.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 22: „Leute machen Kleider“ oder „Brush up your dress“

Inhalt und Ziel : Wenn Du aus Deinem T-Shirt oder Deinen Jeans ein echtes „Kult-Stück“ machen möchtest, bist Du in diesem Projekt genau richtig.

Hier kannst Du lernen, wie Du mit einfachen Mitteln T-Shirt und Hose verwandeln und aufpeppen kannst. Wer mag, kann sich sogar ein komplettes Bekleidungsstück selbst anfertigen.

Besonderheiten: Geringe Materialkosten können anfallen.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 23: Film und Video

Inhalt und Ziel : Ein freiberuflich tätiger Medienpädagoge kommt als Projektleiter an unsere Schule und versucht sein Können und seine Erfahrung an interessierte Schüler/innen weiterzugeben:

Wie entsteht ein Film?

Ein bisschen Theorie muss sein:

Einstellungsgrößen, Kameraachse, Bildaufbau.

Wie wichtig ist die Bildauswahl und der Schnitt?

Wie wirken Text und Bild zusammen?

Nicht die Technik soll im Vordergrund stehen, sondern die kreative Gestaltung bei der Erstellung eines kurzen Fernsehberichts oder eines eigenen Kurzspielfilms.

Vom Konzept über Drehbuch bis zur Umsetzung.

Gefragt sind Autoren, Regisseur, Kameramann, Tonmeister, Cutter, Schauspieler.

Vom Können und den Wünschen der Teilnehmer/innen abhängig kann auch eine Einführung in die Video-Technik und/oder in das Schreiben eines Drehbuches und dessen Umsetzung erfolgen.

Besonderheiten: Für Schüler/innen ab der 7. Klasse.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 24: Klettern

Inhalt und Ziel : Einführung in das Klettern an der Kletterwand.

Es geht natürlich um körperliches Können, aber auch und viel Lernen über sich selbst:

- Was traue ich mir zu?
- Welchen Weg nach oben wähle ich?
- Kann ich meine Leistungsfähigkeit richtig einschätzen?
- Bin ich bereit, Verantwortung für die Sicherung der anderen Kletterer zu übernehmen?
- Kann ich mich dem Anderen zur Sicherung anvertrauen?

Besonderheiten: Der Projektleiter wird die Eignung der Bewerber für die endgültige Aufnahme in die Gruppe feststellen.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 25: **Selbstverteidigung und Gewaltprävention**

Inhalt und Ziel : Ein engagierter Profi mit Ausbildung und Erfahrung in Deutschland und Japan führt die Teilnehmer/innen in die Kampfkunst Ninjutsu ein, die in Japan über 1500 Jahre Tradition hat.

Das Training umfasst neben Schlag-, Tritt- und Blocktechniken auch Hebel, Würfe, Befreiungs- und Gegentechniken. Das Training ist auf gesamtkörperliche Bewegungen ausgerichtet und nahezu kraftunabhängig. Parallel dazu nimmt die geistige Entwicklung einen hohen Stellenwert ein.

Besonderheiten: Wichtig ist, dass ein gewisses Interesse für die asiatische Kultur und Traditionen und vor allem für Kampfkunst im allgemeinen vorhanden sein sollte, in deren Mittelpunkt die ganzheitliche Entwicklung des Menschen steht. Ohne Erfolgsdruck bestimmt dabei jeder selbst, was er erreichen will und wird entsprechend betreut.

Wenn die Gruppe ein vom Projektleiter angestrebtes Niveau erreicht hat, bekommt sie die traditionellen Kampfanzüge leihweise gestellt.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 26: Fußball

Inhalt und Ziel : Spiel- und Techniktraining unter Anleitung eines professionellen Übungsleiters.

Besonderheiten: Möglicherweise ist eine Teilnahme an Turnieren durchführbar.

Bei entsprechendem Interesse streben wir eine Aufteilung in Jüngere und Ältere an.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 27: **Fitness - Training**

Inhalt und Ziel : Eine in der Kinder- und Erwachsenenbildung vielseitig tätige Trainerin macht Euch fit!

Vom umfassenden Begriff der Fitness ausgehend, nehmen die Teilnehmer/innen mit dieser Power-Frau ein umfangreiches sportliches Programm in Angriff,

das sowohl den Bereich der Kondition und Ausdauer (Zirkeltraining, Langläufe, Aquatraining usw.), als auch den der Koordination und der Gewandtheit (ThaiBo, Dance) anspricht.

„Fit für den Alltag“ soll die Devise sein.

Besonderheiten: Die Teilnehmer/innen können in Absprache mit der Projektleiterin die Schwerpunkte ganz individuell festlegen.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 28: Tischtennis

Inhalt und Ziel : Systematisches Lernen bestimmter Schläge:

- Aufschlag
- Topspin usw.
- Abwehr
- Angriff

Trainingseinheiten:

- Vorhand
- Rückhand

Turniere spielen

Wie trainiert man systematisch?

Besonderheiten: Wir verfügen über mobile Tischtennisplatten in der Sporthalle und feste Platten im Freien.
Die Ausrüstung muss von den Teilnehmern selbst mitgebracht werden. Sportkleidung ist sinnvoll.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 29: Sport - AG

Inhalt und Ziel : Hier bieten wir ein Projekt an, das möglichst vielseitig in zeitlich begrenzten Abschnitten immer wieder neue Sportarten in den Mittelpunkt stellt:

- Trampolin-Springen
- Inliner-Fahren
- Badminton-Spielen
- Schwimmen

Eine in der Kinder- und Erwachsenenbildung vielseitig tätige Trainerin vermittelt und betreut diese und andere Sportarten selbst oder bringt dafür Kollegen mit.

Diese Power-Frau könnt Ihr fordern, sie fordert Euch auch, ohne aber aus den Augen zu verlieren, dass Sport auch Spaß machen muss.

Besonderheiten: Die Teilnehmer/innen können in Absprache mit der Projektleiterin die Schwerpunkte ganz individuell festlegen.

GTS

Ganztagsschulangebot am Landesmusikgymnasium 2007/08

Projekt 30: **Rope-Skipping**

Inhalt und Ziel : „Rope-Skipping“ ist eben nicht nur „Seilspringen“, sondern fordert und fördert Dich ganz:
Kondition, Konzentration, Geschicklichkeit, Erinnerungsvermögen und Teamfähigkeit sind notwendig, um im großen Schwungseil einzeln, zu zweit oder in der Gruppe springen zu können.
Ziel ist es, eine Sprung-Choreographie zu Musik aus den Charts einzuüben, die einem selbst Spaß macht und anderen präsentiert werden kann.