

## Wahl- und Freifächer der 1. Stufe (9H): Schuljahr 2021/2022

---

### SPRACHEN

---

#### Latein (progymnasiale Klassen)

---

Zeitaufwand:	3 Lektionen pro Woche (- 1 Kompensationslektion) vormittags und/oder mittags
Inhalt:	Es werden Grundkenntnisse der lateinischen Sprache vermittelt. Die Schülerinnen und Schüler erhalten zudem einen Einblick in die Kultur und Geschichte der Römer.
Bemerkungen:	Der Besuch dieses Faches wird jenen Schülerinnen und Schülern empfohlen, deren Bildung später eine Lateinausbildung verlangt (siehe Liste in der Lateinbroschüre) und solchen, die Freude am Sprachenlernen haben. Eine dieser 3 Lektionen wird mit einem Fach aus dem allgemeinen Stundenplan kompensiert.

#### Mit Methode zum Lernerfolg

---

Zeitaufwand:	1 Lektion pro Woche
Inhalt:	<p>Kennst du das auch? Du hast stundenlang für eine Prüfung gelernt und trotzdem bist du ob deiner Leistung enttäuscht.</p> <p>Vielleicht hast du falsch gelernt. Beim Lernen musst du nämlich Methode(n) haben. Denn davon hängt sowohl dein Lernerfolg als auch deine Lernmotivation ab. Offene Lernformen wie Wochenplan, Projektarbeit, Werkstattarbeit, Gruppenarbeit u.a.m. kannst du erfolgreich bewältigen, wenn du über ein entsprechendes Repertoire an Lernmethoden verfügst und weißt, wie sie beim Lernen angewendet werden müssen. Aber du musst bereit sein, dein Lernen zu überprüfen und evt. zu ändern.</p> <p>Dieses Fach soll dir die nötigen Kenntnisse dazu vermitteln. Es ist wie folgt aufgebaut:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wie lerne ich (Nachdenken über dein jetziges Lernen)?</li><li>2. Wie bekomme ich den Überblick über ein Thema? Wie finde ich die Kerngedanken (Methoden der Informationsbeschaffung und -erfassung)?</li><li>3. Wie gestalte ich sinnvolle Beiträge (z.B. Hefteintrag), damit mir das Lernen leichter fällt (Methoden der Informationsverarbeitung und -aufbereitung)?</li><li>4. Wie bereite ich mich auf eine Prüfung vor, wie plane ich Hausaufgaben sinnvoll (Methoden der Arbeits- und Zeitplanung)?</li></ol>

### MUSIK UND GESTALTEN

---

#### Schülerinnen- und Schülerband

---

Zeitaufwand:	1 Lektion über Mittag während dem ganzen Schuljahr
--------------	--

Inhalt:	Die Schülerinnen- und Schülerband spielt Pop- und Rockmusik in folgender Instrumentalbesetzung: Gitarre, Keyboard, Piano, Querflöte, andere Blasinstrumente, Bass, Schlagzeug, Percussion (Concas, Bongos, usw.) und natürlich <b>Gesang</b> .
Bemerkungen:	Ausser bei Gitarre, Tasteninstrumenten und Blasinstrumenten (Unterricht oder Erfahrung mit den Instrumenten) sind keine speziellen Voraussetzungen notwendig. Wichtig sind jedoch Rhythmusgefühl und viel Freude.

### **Songwriting**

---

Zeitaufwand:	1 Lektion pro Woche
Teilnehmer:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler aller 3 Stufen.
Inhalt:	Du hörst und spielst gerne Musik und würdest am liebsten dein eigenes Lied schreiben? Dann bist du in diesem Wahlfach genau richtig! Im Wahlfach „Songwriting“ wirst du es den Stars nachmachen: Eigene Songs schreiben und sie sogar in unserem School-Studio aufnehmen. Egal ob Klassik, Pop/Rock oder Elektro, alles ist möglich!
	Voraussetzung: Musikliebhaber aller Art und kreative Köpfe (das Beherrschen eines Instruments ist von Vorteil, aber nicht zwingend nötig).

### **Zeichnen & Malen**

---

Zeitaufwand:	1 Doppelktion während eines Semesters
Teilnehmer:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler aller 3 Stufen.
Inhalt:	Du vertiefst deine gestalterischen Kenntnisse und Fähigkeiten in einer motivierten Gruppe. Du hast Interesse in Bezug auf Punkte, Linien und Formen, Farbe, Raum, Oberflächenstruktur oder Bewegung zu experimentieren und dich weiterzubilden. Du möchtest verschiedene bildnerische Verfahren wie Zeichnen, Malen, Drucken, Modellieren, Inszenieren, Bildbearbeitung erproben und anwenden. Du arbeitest gerne mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen. Es bleibt auch Raum um eigene Ideen umzusetzen.

## **SPORT**

---

### **Eishockey**

---

Zeitaufwand:	Donnerstag, von 15.30 bis 16.50 Uhr in der Eishalle Düdingen; 2 Lektionen pro Woche zwischen Oktober und März
Teilnehmer:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler aller 3 Stufen.
Oblig. Ausrüstung:	Schlittschuhe, Eishockeystock, Helm mit Gitterschutz, Handschuhe, Bein- und Ellbogenschoner, Brustpanzer, Hals- und Tiefschutz sowie Eishockeystulpen.
Zur Verfügung:	Trainingsleibchen, Pucks, Torhüterausrüstung.
Voraussetzungen:	Interesse und Freude am Eishockey, mittlere bis gute Fertigkeiten des Schlittschuhlaufens sowie der Eishockeytechnik.
Ziele:	Eishockey spielen wie die Grossen! Dazu erlernen und verbessern wir die Grundtechnik und Taktik des Eishockeys und

des Schlittschuhlaufens. Selbstverständlich steht das Spiel im Vordergrund! Falls möglich, wird zusätzlich ein Freundschaftsspiel organisiert. Aus den TeilnehmerInnen und Teilnehmern dieses Faches wird das Team für das kantonale Schülerhockeyturnier gebildet.

**Kosten:** Eigene Ausrüstung. Für die Organisation der Feldspieler-Ausrüstung ist jede/r TeilnehmerIn selber verantwortlich. Zwei Torhüter-Ausrüstungen werden von der Schule zur Verfügung gestellt. Verschiedene Ausrüstungsteile für FeldspielerInnen können von der Schule ausgeliehen werden. Günstige Mietausrüstungen können vermittelt werden.

### **Mädchenfussball**

---

**Zeitaufwand:** Donnerstag, von 15.35 bis 17.05 Uhr; 2 Lektionen pro Woche von den Sommer- bis zu den Herbstferien und ab den Oster- bis zu den Sommerferien

**Teilnehmer:** Motivierte und interessierte Schülerinnen aller 3 Stufen.

**Ziele:** Du verbesserst deine Technik und erhältst ein taktisches Verständnis für das Spiel. Durch abwechslungsreiche Übungen und häufiges Spielen wirst du das Fussballspiel besser kennen lernen.

**Ausrüstung:** Fussballschuhe und Schienbeinschoner

### **Schach**

---

**Zeitaufwand:** 1 Lektion pro Woche

**Teilnehmer:** Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler aller 3 Stufen.

**Ziele:** Schach ist das Spiel der Könige. Es fasziniert Menschen auf der ganzen Welt. In der Schweiz ist Schach als Sport anerkannt, es trainiert dein Gehirn. Höchste Zeit mit dem Schach zu beginnen. Willkommen sind sowohl Anfänger, wie auch Fortgeschrittene.

Wir werden uns neben dem Spielen auch mit der Geschichte des Spiels auseinandersetzen und Schachkompositionen, z.B. in einer bestimmten Anzahl Zügen jemanden Matt setzen, einüben. Dazu trainieren wir verschiedene Eröffnungen und spielen bekannte Züge nach. Schach wird deine Konzentrationsfähigkeit verbessern, dein logisches Denken fördern, deine Fantasie und Kreativität anregen und dein Selbstvertrauen stärken.

### **Volleyball**

---

**Zeitaufwand:** Donnerstag, von 15.35 bis 17.05 Uhr

**Teilnehmer:** Schülerinnen und Schüler aller 3 Stufen.  
Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, alle sind willkommen.

**Ziele:** Die verschiedenen volleyballspezifischen Techniken lernen, damit dir das Beachen im Freien und das Volleyballspielen in der Halle leichtfällt. Durch vielfältige, abwechslungsreiche und spielerische Übungen und durch häufiges Spielen lernst du die nötige Technik und Taktik des Volleyballspiels. Interne Wettkämpfe fördern den Wettkampfgeist.

**Ausrüstung:** Turnsachen, ev. Knieschoner

**Allfällige Kosten für die Wahlfächer gehen zu Lasten des Gemeindeverbandes OS Sense.**