

Wahl- und Freifächer der 2. Stufe (10H): Schuljahr 2023/2024

SPRACHEN

Latein (progymnasiale Klassen)

Zeitaufwand:	3 Lektionen pro Woche (1 Kompensationslektion) vormittags und/oder mittags
Inhalt:	Fortsetzung des Programmes der 1. Stufe. Es werden die 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. 1 dieser 3 Lektionen wird mit einem Fach aus dem allgemeinen Stundenplan kompensiert.

Römische Kultur und Geschichte (Sekundar- und Realstufe, die kein Latein besuchen können)

Zeitaufwand:	1 Lektion pro Woche
Teilnehmer:	Schülerinnen und Schüler der 9H und 10H, die Interesse an der römischen Kultur und Geschichte haben und bereit sind, Neues zu lernen.
Inhalt:	die Römer haben dich als Volk immer fasziniert? Du willst mehr über Caesar, Kleopatra, Cicero oder Hannibal erfahren? Du möchtest dich mit Geschichten aus der antiken Mythologie eingehender beschäftigen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Zunächst befassen wir uns mit alltäglichen Themen (wie z.B. die Kleidung, das Essen, die Schule oder die Freizeit) betreffend der Römer und Römerinnen. Danach lernen wir die Geschichte berühmter Persönlichkeiten der Antike näher kennen. Zum Schluss setzen wir uns mit mythologischen Figuren (Odysseus, Herakles oder Helena aus Troja) kreativ auseinander. Im Laufe des Jahres wirst du immer wieder spannende Parallelen zu unserer Kultur erkennen können.

Französisch Grammatik und Rechtschreibung

Zeitaufwand:	1 Lektion pro Woche
Ziel:	An individuellen Schwerpunkten arbeiten und sich darin verbessern.
Inhalt:	Französisch ist eine unserer Landessprachen und ist gerade im Kanton Freiburg sehr wichtig. Welche Themen möchtest du endlich genauer verstehen und sicher anwenden können? Möchtest du sicher sein im Schreiben und Sprechen? Du wirst Gelegenheit haben, deine eigenen Schwerpunkte zu bestimmen und daran zu

arbeiten. Es wird dabei nicht bei blossen Grammatikübungen bleiben – auch das Spielerische wird dabei nicht zu kurz kommen. On y va!

Bullet Journal

Zeitaufwand: 1 Lektion pro Woche

Inhalt: Hausaufgaben, Termine, Notizen, To Do-Listen... Verlierst du auch ab und zu den Überblick und weisst nicht mehr, was du wo notiert hast? Das Bullet Journal bringt Ordnung in dein Chaos, hilft dir, dich besser zu organisieren, effizienter zu werden und dich auch mal zu reflektieren. Das Schöne am Bullet Journal: Es ist sehr flexibel und richtet sich ganz nach deinen Bedürfnissen. Nebst der übersichtlicheren Planung soll auch die Kreativität nicht zu kurz kommen. Mit der Hilfe von Farben, Stickern, Stempeln (die wir selbst herstellen) und verschiedenen Schriften kannst du dein Journal ganz nach deinen Vorlieben gestalten.

WIRTSCHAFT, ARBEIT, HAUSHALT (WAH)

Kochen und Backen

Zeitaufwand: 15.35 – 17.05 Uhr, 1. oder 2. Semester, oder jede zweite Woche

Inhalt: Kochen und Backen ist Kunst, Kunst ist lernbar! In diesem Wahlfach wirst du kulinarisch voll auf deine Rechnung kommen. Wir werden saisongerechte Köstlichkeiten zubereiten, Geschenke aus der Küche herstellen, Spezialitäten backen und vieles mehr. Du kannst auch deine Wünsche und Ideen einbringen. Wenn du dich angesprochen fühlst, dann schreibe dich ein.

MEDIEN UND INFORMATIK (M&I)

Robotik & Programmieren

Zeitaufwand: 1 Doppellektion während eines Semesters

Teilnehmer: Schülerinnen und Schüler der 2. und 3. Stufe.
Es sind keine Grundkenntnisse im Programmieren nötig.

Inhalt: Roboter und die damit verbundenen Themen, Technik, Programmieren und künstliche Intelligenz, halten immer mehr Einzug in unserem Alltag und in unserer Gesellschaft. Diesem Phänomen wollen wir im Wahlfach Robotik & Programmieren auf den Grund gehen. Mit diversen Programmierplattformen, wie Swift Playgrounds, Open Lab Roberta, Makecode, OzoBlockly und Programmiersprachen wie Scratch, TigerJython und Swift werden wir die Grundlagen des Programmierens erlernen oder unsere Kenntnisse erweitern. Diese Kompetenzen erlauben es uns dann diverse Roboter, LED-Ringe, Displays oder Joysticks zu steuern, zu programmieren und deren Verhalten zu erkennen und anzupassen. Im Verlauf des Semesters werden uns immer wieder Herausforderungen begegnen, welche mit Logik, Geschick und dem Anwenden des Erlernten gelöst werden müssen.

MUSIK UND GESTALTEN

Durch Kunstformen auf die Reise zum eigenen Selbst

Zeitaufwand: 1 Lektion pro Woche: Donnerstag, 15.35-17.05 Uhr

Teilnehmer: Schülerinnen und Schüler der 9H bis 11H

Im Leben musst du oft Entscheidungen treffen. Auch solche, die wichtig und wegweisend sind und für dich persönlich stimmen müssen. Dazu muss man auch wissen wer man ist, was man kann, was man will und was das eigene Bauchgefühl dazu sagt. So kann besser mit Rückschlägen und Frustrationen im Leben umgegangen werden, Gefühle können zu Wort kommen und durch persönliche Zielsetzungen die eigene Zukunft selbst gestaltet werden.

In diesem Wahlfach lernst du auf lustvolle, künstlerische Art und Weise einen anderen Zugang zu dir selbst kennen, bei dem du auch einiges über dich erfahren wirst.

Lustvoll, kreativ und mit allen Sinnen, werden wir uns in einer kleinen Gruppe auf diese Reise begeben. Dabei machen wir persönliche Denkweisen, Emotionen und Anliegen durch bildnerisches Gestalten sichtbar, bringen diese durch den Körperausdruck in Bewegung, probieren im Theater neue Möglichkeiten aus, bringen durch Musik die Luft zum Klingen, lassen Worte durch Imagination und Poesie tanzen und halten mit neuen elektrischen Medien Momente fest und verändern sie nach Lust und Laune.

Ziel ist es dabei nicht ein möglichst schönes Kunstwerk zu kreieren oder auf einer grossen Bühne etwas zu präsentieren, sondern dass du im Prozess hin zum Produkt etwas über dich erfährst, Unsichtbares sichtbar und Unbewusstes bewusst wird.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir arbeiten auf einfache Weise mit verschiedenen Kunstformen.

Schülerinnen- und Schülerband (Wahl- oder zusätzliches Freifach)

Zeitaufwand: 1 Lektion in der Regel über Mittag

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 **Gesang**.

Bemerkungen: Ausser bei Gitarre, Tasteninstrumenten und Blasinstrumenten (Unterricht oder Erfahrung mit den Instrumenten) sind keine speziellen Voraussetzungen notwendig. Beste Voraussetzungen sind jedoch ein vorhandenes 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).

RADIO SPOTLIGHT

Zeitaufwand:	1 Lektion während dem ganzen Schuljahr (2 Sendungen pro Woche in der Pause und 1 Redaktionssitzung pro Woche)
Teilnehmer/innen:	Schülerinnen und Schüler aus der 2. und 3. Stufe
Voraussetzungen:	Kreativ sein Verantwortung übernehmen können Im Team arbeiten können Vorbereitungsarbeiten ausserhalb der Redaktionssitzungen
Inhalt:	Hörst du gern Radio und würdest gerne selbst Mitglied eines Radioteams werden? Im Freifach „Radio Spotlight“ beschäftigen wir uns mit Musik, News, Beiträgen, Moderation, Technik und Specials und versuchen, einfach Radio zu machen. Willst du dich kreativ austoben und übernimmst gerne Verantwortung? Dann bist du bei „Radio Spotlight“ genau richtig.

Technisches Gestalten textil (TTG)

Zeitaufwand:	1 Doppellektion während einem Semester
Teilnehmer:	Schülerinnen und Schüler der 2. und 3. Stufe.
Inhalt:	Bist du gerne kreativ, tankst mit Nähen neue Energie und interessierst dich für Mode, Design, Accessoires und Raumgestaltung? Willst du aktiv etwas gegen den Klimawandel tun und damit unsere Umwelt schützen? Willst du deine Kompetenzen in den Bereichen Planen, Entwerfen und Nähen erweitern, dann bist du hier genau richtig. Dieses Wahlfach bietet dir Gelegenheit, ein persönliches, nachhaltiges und praktisches Projekt unter Einbezug der persönlichen Vorkenntnisse zu nähen.
Kosten:	nach Aufwand

Technisches Gestalten nicht textil (TGnt)

Zeitaufwand:	1 Doppellektion während einem Semester
Teilnehmer:	Schülerinnen und Schüler der 2. und 3. Stufe.
Inhalt:	Du hast Freude am Technischen Gestalten nicht textil (TGnt) und möchtest deine Vorkenntnisse aus der 1. und der 2. Stufe erweitern. In diesem Wahlfach kannst du eigene Arbeiten mit Holz, Metall, Plexiglas und anderen Materialien planen und realisieren. Dabei lernst du die entsprechenden Werkstoffe noch besser kennen und lernst, mit welchen Werkzeugen und Maschinen du diese am besten bearbeitest.
Bemerkungen:	Hast du bereits eine eigene Idee? Umso besser! Wenn nicht, dann finden wir bestimmt ein spannendes Projekt, das du in einem Semester umsetzen kannst.

Reparaturwerkstatt

Zeitaufwand:	1 Doppelktion während einem Semester
Teilnehmende:	Schülerinnen und Schüler aus der 2. und 3. Stufe, die gerne Objekte reparieren möchten.
Inhalt:	<p>Im Wahlfach werden einerseits Gegenstände zur Verfügung gestellt, auseinandergenommen und repariert. Andererseits können die Schülerinnen und Schüler selbst Gegenstände mitbringen, die sie reparieren möchten.</p> <p>Ein Objekt ist reparierbar, wenn</p> <ul style="list-style-type: none">▪ es sich lohnt (emotional und/oder finanziell und/oder ökologisch)▪ man Ersatzteile und Werkzeuge dazu findet▪ man das Interesse hat, dem Problem auf den Grund zu gehen <p>Beispiele: Fahrrad, Kleider, Handybildschirme, Holzspielzeug, Gummiboot, Kayak aus Glasfasern, Skateboard, Möbel usw.</p>
Kosten & Haftung:	Die OS Düdingen übernimmt keine Haftung, falls z.B. eine Reparatur nicht erfolgreich ist und Zusatzschäden entstehen. Die Kosten für Ersatzteile werden von der Schule nicht übernommen.

Zeichnen & Malen

Zeitaufwand:	1 Doppelktion während einem Semester
Teilnehmer:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler aller 3 Stufen
Inhalt:	<p>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.</p>

SPORT

Mountainbike

Zeitaufwand:	2 Lektionen pro Woche zwischen August bis Oktober sowie April – Juli
Teilnehmer:	Schülerinnen und Schüler aus der ersten, zweiten und dritten Stufe.
Oblig.Ausrüstung:	Mountainbike (mind. Hardtail), Helm und Velohandschuhe
Inhalt:	<p>Du möchtest mit dem Mountainbike unsere Umgebung erkunden, dich regelmässig, gemeinsam mit deinen Freunden sportlich betätigen und dabei an deiner persönlichen Technik und Ausdauer feilen? Zögere nicht und melde dich für dieses Wahlfach an.</p> <p>Nebst den unterschiedlichsten Touren in und rund um Düdingen wirst du zudem lernen, wie das Mountainbike gepflegt und bei kleineren Schäden repariert wird. Spiele auf dem Bike und technische Fahrübungen werden in die Ausflüge integriert.</p>

Eishockey

Zeitaufwand:	Donnerstag, von 15.40 – 17.10 Uhr in der Eishalle Düdingen; 2 Lektionen pro Woche von Ende Oktober bis 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 Schülereishockeyturnier 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 – 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

Rückschlagspiele

Zeitaufwand:	Donnerstag, von 15.35 – 17.05 Uhr, 1. oder 2. Semester
Teilnehmer:	Mädchen und Knaben aus der 2. und 3. Stufe, welche Freude am Spiel haben und motiviert sind, sich zu bewegen und verschiedene Aspekte dieser Sportarten kennen zu lernen.
Inhalt:	Rückschlagspiele? Was sind das für Spiele? Nun, das sind Ballspiele, bei denen ein Ball von einer Seite des Netzes auf die andere Seite gespielt wird, meistens mit einem Schläger. Zwei Personen oder Teams stehen sich also gegenüber. Sicherlich kennst du bereits einige dieser Spiele, es gibt aber ein paar ganz interessante Arten, welche noch nicht sehr verbreitet sind.

Im Wahlfach Rückschlagsspiele werden wir uns den bekannten (Tischtennis, Badminton, Tennis, Volleyball) widmen und auch einige weniger bekannte Arten anschauen und spielen (Indiaca, Ringtennis, Fussballtennis, Speedminton, Faustball).

Ausrüstung: Sportbekleidung

Fitness

Zeitaufwand: Donnerstag, von 15.35 – 17.05 Uhr, 1. oder 2. Semester

Teilnehmer: Motivierte Schülerinnen und Schüler der ersten, zweiten und dritten Stufe, die interessiert am Krafttraining sind (z.B. Training an und mit Geräten oder mit dem eigenen Körpergewicht).

Ausrüstung: Turnkleider, Hallenschuhe und Trinkflasche.

Inhalt: In diesem Wahlfach trainieren wir auf verschiedene Arten unsere Kraft, lernen verschiedene Trainingsmethoden und den Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit kennen.

Ziele: Verschiedene Trainingsmethoden der Kraft selbst anwenden und trainieren.
Persönliche Fähigkeiten in den Bereichen Kraft und Beweglichkeit entwickeln.
Kenntnisse im Bereich Gesundheit und Sport erwerben.
Korrektes und zielgerichtetes Einsetzen von Geräten beim Krafttraining.

Tanzen

Zeitaufwand: 2 Lektionen während einem Semester

Teilnehmer/innen: Schülerinnen und Schüler aus der 1. bis 3. Stufe
(Mittwoch oder Donnerstag von 15.35 bis 17.05 Uhr)

Inhalt: Wer sich gerne zu Musik bewegt und sein Körperbewusstsein steigern möchte, ist in diesem Wahlfach genau richtig.
Neben der Freude an der tänzerischen Bewegung und sozialen Interaktionen, werden wir auch die eigene Ausdrucksfähigkeit verbessern.
Das Spektrum variiert hierbei zwischen Modern Dance, Jazz Dance, Hip-Hop und Show Dance.

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.

Jassen

Zeitaufwand: 1 Lektion pro Woche

Teilnehmer: Spiel- und lernfreudige Schülerinnen und Schüler aller 3 Stufen.

Ziele: Jassen ist das Schweizer Spiel schlechthin. Hast du Lust, die Basics des Jassens zu erlernen? Beherrschst du bereits die Grundlagen und möchtest ein Profi werden? Dann bist du hier herzlich willkommen. Die Spielformen „Putz“, „Schieber“ und „Coiffeur“ werden den Schwerpunkt bilden.
Jassen ist ein Spiel, hinter dem sich viel Strategie und Logik versteckt. Wir werden vor allem spielen, jedoch auch Situationen analysieren und besprechen, um das Spiel besser zu verstehen. Das Wahlfach hilft dir dabei, dein logisches Denken spielerisch zu fördern und dabei an deiner Konzentrationsfähigkeit zu arbeiten.

Volleyball

Zeitaufwand: Donnerstag, von 15.35 – 17.05 Uhr

Teilnehmer: Schülerinnen und Schüler aus der 2. und 3. Stufe. 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 Übung 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.