

## **Wahl- und Freifächer der 1. Stufe (9H): Schuljahr 2023/2024**

---

### **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.

#### **Römische Kultur und Geschichte** (Sekundar- und Realklassen, die kein Latein besuchen können)

---

Zeitaufwand:	1 Lektion pro Woche
Teilnehmer/innen:	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 bzw. der Römerinnen. Danach lernen wir die Geschichte berühmter Persönlichkeiten der Antike näher kennen. Zum Schluss setzen wir uns mit mythologischen Figuren (wie z.B. Odysseus, Herakles oder Helena aus Troja) kreativ auseinander. Im Laufe des Jahres wirst du immer wieder spannende Parallelen zu unserer Kultur ziehen können.

#### **Mit Methode zum Lernerfolg**

---

Zeitaufwand:	1 Lektion pro Woche
Inhalt:	Kennst du das auch? Du hast stundenlang für eine Prüfung gelernt und trotzdem bist du ob deiner Leistung enttäuscht.  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.

Dieses Fach soll dir die nötigen Kenntnisse dazu vermitteln. Es ist wie folgt aufgebaut:

1. Wie lerne ich (Nachdenken über dein jetziges Lernen)?
2. Wie bekomme ich den Überblick über ein Thema? Wie finde ich die Kerngedanken (Methoden der Informationsbeschaffung und -erfassung)?
3. Wie gestalte ich sinnvolle Beiträge (z.B. Hefteintrag), damit mir das Lernen leichter fällt (Methoden der Informationsverarbeitung und -aufbereitung)?
4. Wie bereite ich mich auf eine Prüfung vor, wie plane ich Hausaufgaben sinnvoll (Methoden der Arbeits- und Zeitplanung)?

## MUSIK UND GESTALTEN

---

### Durch Kunstformen auf die Reise zum eigenen Selbst

---

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

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

---

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 **Gesang**.

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 der 9H bis 11H.
Inhalt:	<p>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!</p> <p>Voraussetzung: Musikliebhaber aller Art und kreative Köpfe (das Beherrschen eines Instruments ist von Vorteil, aber nicht zwingend nötig).</p>

## **Zeichnen & Malen**

---

Zeitaufwand:	1 Doppellektion während eines Semesters
Teilnehmer:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler der 9H bis 11H.
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, jeweils donnerstags von 15.35 bis 17:05 Uhr.
Teilnehmer:	Schülerinnen und Schüler der 9H bis 11H.
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 15.30 bis 16.50 Uhr in der Eishalle Düdingen; 2 Lektionen pro Woche zwischen Oktober und März
--------------	--

Teilnehmer:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler der 9H bis 11 H.
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 der 9H bis 11H.
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

### **Fitness**

---

Zeitaufwand:	Donnerstag, von 15.35 – 17.05 Uhr während eines Semesters
Teilnehmer:	Motivierte Schülerinnen und Schüler der 9H bis 11H, 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 eines Semesters
Teilnehmer/innen:	Schülerinnen und Schüler der 9H bis 11H. (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 der 9H bis 11H.
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 der 9H bis 11H.
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 bis 17.05 Uhr während eines Semesters
Teilnehmer:	Schülerinnen und Schüler der 9H bis 11H. 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.**