



Wahl- und Freifächer 10H: Schuljahr 2024/2025

SPRACHEN

Latein (progymnasiale Klassen)

Zeitaufwand:	3 Lektionen pro Woche, vormittags und/oder mittags
Teilnehmende:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H
Inhalt:	Fortsetzung des Programmes der 9H. 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.

Französisch Grammatik und Rechtschreibung

Zeitaufwand:	1 Lektion pro Woche
Teilnehmende:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H bis 11H
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? 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!

Englisch Grammatik und Rechtschreibung

Zeitaufwand:	1 Lektion pro Woche
Teilnehmende:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H bis 11H
Ziel:	An individuellen Schwerpunkten arbeiten und sich darin verbessern.
Inhalt:	Englisch ist heute in sehr vielen Bereichen wichtig. Vergisst du manchmal die gelernten Regeln? Möchtest du sicher sein im Schreiben? 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 nicht zu kurz kommen. Let's do this!

Bullet Journal

Zeitaufwand:	1 Lektion pro Woche
Teilnehmende:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H bis 11H

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

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H

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 einem Semester

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H bis 11H.
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

Schülerinnen- und Schülerband (Wahl- oder zusätzliches Freifach)

Zeitaufwand: 1 Lektion in der Regel über Mittag

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H

Inhalt: Die Schülerinnen- und Schülerband spielt Pop- und Rockmusik in folgender Instrumentalbesetzung: Gitarre, Keyboard, Piano, Querflöte, andere Blasinstrumente, Bass, Schlagzeug, Percussion (Congas, 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

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 9H bis 11H

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)

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H bis 11H

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.

Glück

Zeitaufwand: 1 Doppellektion während einem Semester

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H bis 11H

Inhalt: Was ist «Glück»? Was brauche ich, um ein glückliches Leben zu führen? Diesen und weiteren Fragen widmet sich das Wahlfach «Glück». Es bietet einen Einblick in verschiedene Methoden, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Das Wahlfach «Glück» legt Wert auf praktische Anwendung im Alltag. Du erhältst Übungen & Techniken, um dein Bewusstsein für Glücksmomente zu schärfen. Zudem beschäftigen wir uns mit der Rolle der Resilienz im Umgang mit stressigen Herausforderungen und Achtsamkeitspraktiken, um dein Wohlbefinden zu steigern.

Ich freue mich, mit dir Wege zu erkunden, wie wir ein erfülltes und glückliches Leben gestalten können.

Töpfern

Zeitaufwand:	1 Doppelлекtion während einem Semester
Teilnehmende:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 9H bis 11H
Inhalt:	Magst du das Material Ton und hast Freude mit den Händen dreidimensional und künstlerisch zu arbeiten? Dann ist das Wahlfach «Töpfern» genau das richtige für dich. Neben dem Hintergrundwissen über Ton lernst du verschiedene Arbeitstechniken mit unterschiedlichen Werkzeugen kennen. Gemeinsam werden wir dekorative Gegenstände und Alltagsobjekte herstellen, welche wir anschliessend glasieren oder mit Acryl bemalen.

Technisches Gestalten nicht textil (TGnt)

Zeitaufwand:	1 Doppelлекtion während einem Semester
Teilnehmende:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H bis 11H
Inhalt:	Du hast Freude am Technischen Gestalten nicht textil (TGnt) und möchtest deine Vorkenntnisse aus der 9H und 10H 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 Doppelлекtion während einem Semester
Teilnehmende:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H bis 11H, 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 Doppelлекtion während einem Semester
Teilnehmende:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 9H bis 11H

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 15.40 – 17.05 Uhr in der Eishalle Düdingen;
2 Lektionen pro Woche von Ende Oktober bis März

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 9H bis 11H

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

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen 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

Rückschlagspiele

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

Teilnehmende: Mädchen und Knaben der 10H und 11H, 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 Rückschlagspiele 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

Tanzen

Zeitaufwand: 1 Doppelktion während einem Semester

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H 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.

Yoga

Zeitaufwand: 1 Lektion pro Woche

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 9H bis 11H

Inhalte: Yoga hilft dir, den Alltag schöner zu gestalten, den Schulstress besser zu meistern, macht dich stark und offen im Umgang mit anderen und sorgt dafür, dass du dich wohl fühlst. Yoga hilft dir Entscheidungen besser zu treffen und dich selbst lieben und kennen zu lernen. Das Yoga wird in einem kraftvollen und dynamischen Stil unterrichtet. Ich liebe es zu Lachen und gehe mit dem Flow.

Du lernst viele verschiedene Yogastellungen, kraftvolle Atemübungen und Lieder kennen. Du gewinnst Kraft, Mut, Konzentration und innere Ruhe. Du fühlst dich stark, fit, gesund, gelenkig, selbstbewusst und glücklich. Der Spass kommt auf keinen Fall zu kurz und es spielt auch keine Rolle, wie beweglich oder fit du bist.

Schach

Zeitaufwand: 1 Lektion pro Woche

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 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

Teilnehmende: Spiel- und lernfreudige Schülerinnen und Schüler 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.

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