

Wahl- und Freifächer 9H: Schuljahr 2024/2025

SPRACHEN

Latein (NEU: progymnasiale und Sekundarklassen)

Zeitaufwand: 3 Lektionen pro Woche, vormittags und/oder mittags

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 9H

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.

Mit Methode zum Lernerfolg

Zeitaufwand: 1 Lektion pro Woche

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 9H

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

Schülerinnen- und Schülerband

Zeitaufwand:	1 Lektion über Mittag während dem ganzen Schuljahr
Teilnehmende:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 9H
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. Wichtig sind jedoch 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).

Glück

Zeitaufwand:	1 Doppellektion während einem Semester
Teilnehmende:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 9H 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 Doppellektion 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 Arbeits-

techniken mit unterschiedlichen Werkzeugen kennen. Gemeinsam werden wir dekorative Gegenstände und Alltagsobjekte herstellen, welche wir anschliessend glasieren oder mit Acryl bemalen.

Zeichnen & Malen

Zeitaufwand:	1 Doppellektion 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 15.30 bis 17.05 Uhr in der Eishalle Düdingen; 2 Lektionen pro Woche zwischen Oktober und 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 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
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

Tanzen

Zeitaufwand: 1 Doppelktion, während einem Semester

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen 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.

Yoga

Zeitaufwand: 1 Lektion pro Woche

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen 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.