

## Wahl- und Freifächer 11H: Schuljahr 2024/2025

---

### SPRACHEN

---

#### Latein (progymnasiale Klassen)

---

|               |   |
|---------------|---|
| Zeitaufwand:  | 3 Lektionen pro Woche (-1 Kompensationslektion), vormittags und/oder mittags  |
| Teilnehmende: | Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 11H   |
| Inhalt:       | Fortsetzung des Programmes der 10H. Es werden die Grundkenntnisse der lateinischen Sprache vermittelt. Die 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.<br>1 dieser 3 Lektionen wird mit einem Fach aus dem allgemeinen Stundenplan kompensiert. |

#### Let's talk English (Konversation)

---

|               |  |
|---------------|--|
| Zeitaufwand:  | 1 Lektion pro Woche  |
| Teilnehmende: | Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 11H  |
| Ziel:         | Die Angst vor dem Sprechen verlieren und sich selbstbewusst ausdrücken.  |
| Inhalt:       | Englisch ist eine Weltsprache. Du kannst dich in dieser Sprache mit sehr vielen Menschen und an vielen Orten verständigen. Du wirst in diesem Wahlfach viel diskutieren. Dazu werden wir verschiedenste Themen anschauen wie beispielsweise Berufswelt, Reisen, Sport und Freundschaft. Natürlich darfst du deine Ideen bei der Themenwahl miteinbringen. Um sich diesen Themen anzunähern, werden wir zum Beispiel kurze Filme schauen, Texte und Blogs lesen, einen Song bearbeiten und Podcasts anhören. Let's do this! |

#### Englisch Grammatik und Rechtschreibung

---

|               |   |
|---------------|---|
| Zeitaufwand:  | 1 Lektion pro Woche   |
| Teilnehmende: | Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H und 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! |

## **Französisch Grammatik und Rechtschreibung**

---

|               |   |
|---------------|---|
| Zeitaufwand:  | 1 Lektion pro Woche   |
| Teilnehmende: | Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H und 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! |

## **On discute en français (Konversation)**

---

|               |   |
|---------------|---|
| Zeitaufwand:  | 1 Lektion pro Woche   |
| Teilnehmende: | Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 11H   |
| Ziel:         | Die Angst vor dem Sprechen verlieren und sich selbstbewusst ausdrücken.   |
| Inhalt:       | Träumst du davon, Französisch endlich besser zu verstehen und zu reden? Dieses Wahlfach ist für dich! Wir werden zusammen viel diskutieren und viele neue Wörter bezüglich des Alltags lernen. Dazu werden wir uns mit verschiedensten Themen wie beispielsweise Gastronomie, Berufswelt, Sport, Wetter oder Freundschaft auseinandersetzen. Natürlich darfst du deine Ideen bei der Themenwahl miteinbringen. Um sich diesen Themen anzunähern, werden wir Videos schauen und besprechen, Spiele spielen, Songs bearbeiten oder Rollenspiele machen. N'hésite plus et viens! |

## **Italienisch**

---

|              |   |
|--------------|---|
| Zeitaufwand: | 1 Lektion pro Woche   |
| Teilnehmer:  | Dieses Wahlfach steht allen Schülerinnen und Schülern der 11H offen, die motiviert sind, sich Grundkenntnisse in einer neuen Fremdsprache anzueignen.   |
| Inhalt:      | <p>Italienisch ist eine unserer Landessprachen. Italienisch gehört zur guten Allgemeinbildung und ermöglicht uns ausserdem den Kontakt zu unseren südlichen Nachbarn (Tessiner und Italiener)! Die Sprache ist sehr leicht und melodios. Sie ist auch die Sprache vieler berühmter Sänger, z.B. Neri, Laura Pausini, Zucchero, usw. Falls du im Gymnasium Italienisch als Fach belegen möchtest, oder du einfach nur Freude am Erlernen einer neuen Sprache hast, mit diesem Anfängerkurs schaffst du dir auf jeden Fall eine gute Grundlage.</p> <p>Natürlich müssen auch beim Erlernen der italienischen Sprache Vokabeln gelernt werden. Dafür kannst du in deinem nächsten Italienurlaub deine Pizza auf Italienisch bestellen!</p> |

## **Spanisch**

---

|               |   |
|---------------|---|
| Zeitaufwand:  | 1 Lektion pro Woche                                       |
| Teilnehmende: | Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 11H |

**Inhalt:** Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Nicht nur in Spanien, sondern in ganz Süd- und Mittelamerika (ausser Brasilien) gilt sie als Amtssprache. Wer also etwas von der grossen weiten Welt sehen will, hat mit Spanischkenntnissen bereits einen erheblichen Vorteil.

In diesem Anfängerkurs lernst du die wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Ziel ist es, dass du am Ende des Jahres bereits ein kleines Schwätzchen halten kannst und die wichtigsten Basics erlernt hast, damit du dich beim Reisen durch ein spanisches Land durchschlagen kannst.

Bedenke auch, dass beim Erlernen einer neuen Sprache auch Vokabeln gelernt werden müssen. Dafür kannst du aber bald schon zu Songs von Loco Escrito, Alvaro Soler oder Orishas mitsingen.

## **Bullet Journal**

---

**Zeitaufwand:** 1 Lektion pro Woche

**Teilnehmende:** Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H und 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.

## **MEDIEN UND INFORMATIK (M&I)**

---

### **Robotik & Programmieren**

---

**Zeitaufwand:** 1 Doppellektion während einem Semester

**Teilnehmende:** Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H und 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

---

|               |   |
|---------------|---|
| Zeitaufwand:  | 1 Lektion in der Regel über Mittag  |
| Teilnehmende: | Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 11H   |
| 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 <b>Gesang</b> .  |
| 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!<br><br>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 und 11H   |
| Voraussetzungen: | Kreativ sein<br>Verantwortung übernehmen können<br>Im Team arbeiten können<br>Vorbereitungsarbeiten ausserhalb der Redaktionssitzungen  |
| Inhalt:          | Hörst du gern Radio und würdest gerne selbst Mitglied eines Radioteams werden?<br><br>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 eines Semesters                          |
| 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 Doppelkennung 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 Doppelkennung während einem Semester

**Teilnehmende:** Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H und 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 Doppelkennung während einem Semester

**Teilnehmende:** Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 10H und 11H, die gerne Objekte reparieren möchten.

**Inhalt:** Im Wahlfach werden einerseits Gegenstände zur Verfügung gestellt, auseinandergenommen und repariert. Andererseits können die Schülerinnen und Schüler selbst Gegenstände mitbringen, die sie reparieren möchten.

- Ein Objekt ist reparierbar, wenn
- 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

Beispiele: Fahrrad, Kleider, Handybildschirme, Holzspielzeug, Gummiboot, Kayak aus Glasfasern, Skateboard, Möbel usw.

**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

**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

### **Rückschlagsspiele**

---

**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:** Rückschlagsspiele? 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

### **Tanzen**

---

**Zeitaufwand:** 1 Doppelkennung während einem Semester

**Teilnehmende:** Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 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 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.

## FREIFACH FINALE

---

Zeitaufwand: 1 Lektion pro Woche

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 11H

Inhalt: Du musizierst gerne mit deinem Instrument oder singst gerne? Du spielst gerne Theater? Oder aber deine Kreativität zeigt sich vor allem im gestalterischen Bereich? Dann komm und stelle deine Begeisterung dem Finale zur Verfügung! Die Krönung sind die bekannten vier Auftritte im Podium am Ende vom Schuljahr.

Bemerkungen: - Band  
- Chor  
- Drehbuch und Theater  
- Kulissen  
- Medien & Technik  
- Tanz

Bitte auf dem Anmeldeformular 1. und 2. Priorität angeben.  
Für das Theater könnte ein Casting stattfinden.

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