



## **Wahl- und Freifächer 10H: Schuljahr 2026/2027**

---

### **SPRACHEN**

---

<b>Latein</b>	(Fortsetzung des Programmes der 9H)
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!

### **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.

## **NATURWISSENSCHAFTEN**

---

### **Natec**

---

Zeitaufwand: 1 Doppellection während einem Semester

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

Inhalt: Interessierst du dich für Naturphänomene und Zusammenhänge? Möchtest du verstehen, wie die Dinge funktionieren?  
Würdest du gerne mehr über Biologie, Chemie, Physik und Technik erfahren? Kannst du dir vorstellen, dich auch beruflich mit Forschung oder Technik zu beschäftigen?  
Dann bist du in diesem Wahlfach genau richtig.  
Was dich erwartet: experimentieren und laborieren, beobachten und betrachten, Hypothesen aufstellen, Protokolle schreiben, Erklärungen suchen, wissenschaftliches Arbeiten, drinnen und draussen arbeiten.

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

---

### **Robotik & Programmieren**

---

Zeitaufwand: 1 Doppellection 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 <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! 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 Doppellection während einem Semester
Teilnehmende:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 9H bis 11H

Inhalt: Was ist Glück für mich? Was brauche ich, um ein glückliches Leben zu führen? Was tut mir gut?  
Mit diesen Fragen tauchen wir ein in die Welt des Glücks und beleuchten es aus verschiedenen Perspektiven.  
Wir befassen uns kreativ, spielerisch und abwechslungsreich mit verschiedenen Methoden und Übungen, die das Glücksempfinden hervorrufen und steigern.  
Zudem lernst du, wie Achtsamkeit und kleine Rituale für eine gute Balance im Alltag sorgen.

## **Töpfern**

---

Zeitaufwand: 1 Doppellection 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 textiles Gestalten TTG – DIY – Nähen, Stricken und mehr. Dein Design, dein Projekt**

---

Zeitaufwand: 1 Doppellection während einem Semester  
Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 09H bis 11H  
Inhalt: DIY ist die Abkürzung für den englischen Ausdruck "Do it yourself", was "Mach es selbst" bedeutet.  
Magst du es, Stoffe mit der Nähmaschine zu verarbeiten oder möchtest du Stricken, Häkeln oder Sticken ausprobieren? Dann bist du hier genau richtig. In diesem Wahlfach lernst du neue Techniken kennen und kannst mit Unterstützung eigene Gegenstände oder Kleidungsstücke gestalten. Lass deiner Kreativität freien Lauf und entdecke die Welt des textilen Gestaltens.

## **Technisches Gestalten nicht textil (TGnt)**

---

Zeitaufwand: 1 Doppellection 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.

## **Zeichnen & Malen**

---

Zeitaufwand: 1 Doppellection 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;  
1 Doppelkession 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, Torhüterausstattung.

**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; 1 Doppelkession 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

### **Schwimmen für Fortgeschrittene**

**Zeitaufwand:** 1 Lektion pro Woche

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

**Inhalt:** Hast du Spass am Schwimmen und möchtest deine Grundkenntnisse erweitern? In diesem Kurs kannst du unter Anleitung deine Schwimmkenntnisse vertiefen, neue Techniken lernen und gleichzeitig an Schnelligkeit und Ausdauer arbeiten. Ziel ist es, deine bereits vorhandenen Kenntnisse auszubauen, deine Bewegungsabläufe zu verbessern und dich im Wasser noch sicherer und effizienter zu fühlen.

Dieses Wahlfach richtet sich an alle, die bereits die Grundlagen des Schwimmens beherrschen und sich weiterentwickeln möchten. Der Kurs findet einmal wöchentlich als Einzellection statt und läuft über das gesamte Schuljahr. Bring einfach Freude am Schwimmen und die Bereitschaft, Neues zu lernen, mit.

### **Schwimmen für EinsteigerInnen**

---

**Zeitaufwand:** 1 Lektion pro Woche

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

**Inhalt:** Möchtest du dich sicher im Wasser bewegen und die Grundlagen des Schwimmens erlernen? Dann ist das Wahlfach Schwimmen für EinsteigerInnen genau das Richtige für dich! In diesem Kurs wirst du schrittweise an die wichtigsten Techniken herangeführt, um dich im Wasser wohl und sicher zu fühlen. Wir beginnen mit den Grundlagen und üben, wie du dich mit Ruhe und Sicherheit durchs Wasser bewegen kannst. Ziel ist es, das Schwimmen von Grund auf zu lernen und eure ersten Schwimmstile auszuprobieren.

Das Wahlfach richtet sich an alle, die bisher wenig Erfahrung im Schwimmen haben und ihre Fähigkeiten von Grund auf aufbauen möchten. Der Kurs findet einmal wöchentlich als Einzellection statt und läuft über das gesamte Schuljahr. Bring einfach Neugier und Lust am Lernen mit.

### **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 Doppellection während einem Semester oder jede zweite Woche während dem ganzen Jahr

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

(Dienstag 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 für Mädchen**

---

Zeitaufwand: 1 Lektion pro Woche

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen 9H bis 11H

Inhalte:

Möchtest du dir im Schulalltag bewusst Zeit für dich nehmen?

Im Wahlfach **Yoga für Mädchen** lernst du verschiedene Yogapositionen, Yoga-Flows, Atemübungen und Lieder kennen.

Dabei gewinnst du Kraft, Mut, Konzentration und innere Ruhe und fühlst dich dadurch fit, gesund, gelenkig und selbstbewusst.

**Yoga hilft dir dabei:**

- Stress abzubauen und besser abzuschalten
- deinen Körper zu stärken und beweglicher zu werden
- deine Konzentration und innere Balance zu fördern
- dich selbst besser wahrzunehmen und anzunehmen

Es sind **keine Vorkenntnisse nötig**. Du musst weder besonders sportlich noch beweglich sein. Wichtig ist nur die Bereitschaft, Neues auszuprobieren und dir selbst etwas Gutes zu tun.

### **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 Doppellection während einem Semester

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 Mehrzweckverbandes des Sensebezirk.**