

Wahl- und Freifächer 9H: Schuljahr 2026/2027

SPRACHEN

Latein (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 Beherrschung eines Instruments ist von Vorteil, aber nicht zwingend nötig).	

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:	<p>DIY ist die Abkürzung für den englischen Ausdruck "Do it yourself", was "Mach es selbst" bedeutet.</p> <p>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.</p>

Zeichnen & Malen

Zeitaufwand:	1 Doppellection während einem Semester
Teilnehmende:	Motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler 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

Eishockey

Zeitaufwand:	Donnerstag, von 15.30 bis 17.05 Uhr in der Eishalle Düdingen; 1 Doppellection 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, 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 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; 1 Doppellection 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 Doppellection, während einem Semester oder jede zweite Woche während dem ganzen Jahr

Teilnehmende: Motivierte und interessierte Schülerinnen 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:	<p>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.</p> <p>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.</p>

Jassen

Zeitaufwand:	1 Doppellection während einem Semester
Teilnehmende:	Spiel- und lernfreudige Schülerinnen und Schüler 9H bis 11H
Ziele:	<p>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.</p> <p>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.</p>

Allfällige Kosten für die Wahlfächer gehen zu Lasten des Mehrzweckverbandes des Sensebezirk.