

# Wahlfachangebot 2025/26

## 3. Real

<b>Pflichtfächer</b> <i>23 Lektionen</i>	Deutsch	5
	Natur und Technik	3
	Räume, Zeiten, Gesellschaft	3
	Wirtschaft, Arbeit, Haushalt	1
	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	1
	Mathematik	5
	Bewegung und Sport	3
	Projektunterricht	2
<b>Abwahl einer Fremdsprache</b> <i>6 Lektionen</i>	Französisch oder Wahlfächer	3
	Englisch oder Wahlfächer	3
<b>Kantonaler Wahlbereich</b> <i>mind. 4 Lektionen</i>	Bildnerisches Gestalten	2
	Technisches Gestalten	2
	Textiles Gestalten	1 oder 2
	Geometrisches Zeichnen	2
	Hauswirtschaft	2 oder 3
	Musik	1
	Informatik	2
	Begleitetes Studium Sprachen	2
	Begleitetes Studium Mathematik	2
	MINT (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik)	2
<b>Gemeindlicher Wahlbereich</b>	Italienisch	3
	Theater	2
	Sportexperten	2
	Sportspiele	1
	Was bewegt die Welt? Allgemeinbildung erleben	1
	Relaxolution – die Auszeit für dein inneres Gleichgewicht	1
	Englisch Cambridge Abschluss (PET/First)	-
<b>Total Pflichtlektionen</b>		<b>35</b>

# Bildnerisches Gestalten (Zeichnen)

## Zielsetzungen

Im Bildnerischen Gestalten vertiefst du deine gestalterischen Kompetenzen der 1. und 2. Oberstufe. Hier lernst du, wie du deine Gedanken und Vorstellungen zeichnen, malen, modellieren, sprayen und digitalisieren kannst. Du bekommst Einblicke in die Welt der Kunst und machst Erfahrungen, die dir persönlich etwas bringen und in weiterführenden Schulen (wie z.B. KSM, FMS, WMS) oder in der Berufslehre nützlich sein können.

## Mögliche Inhalte

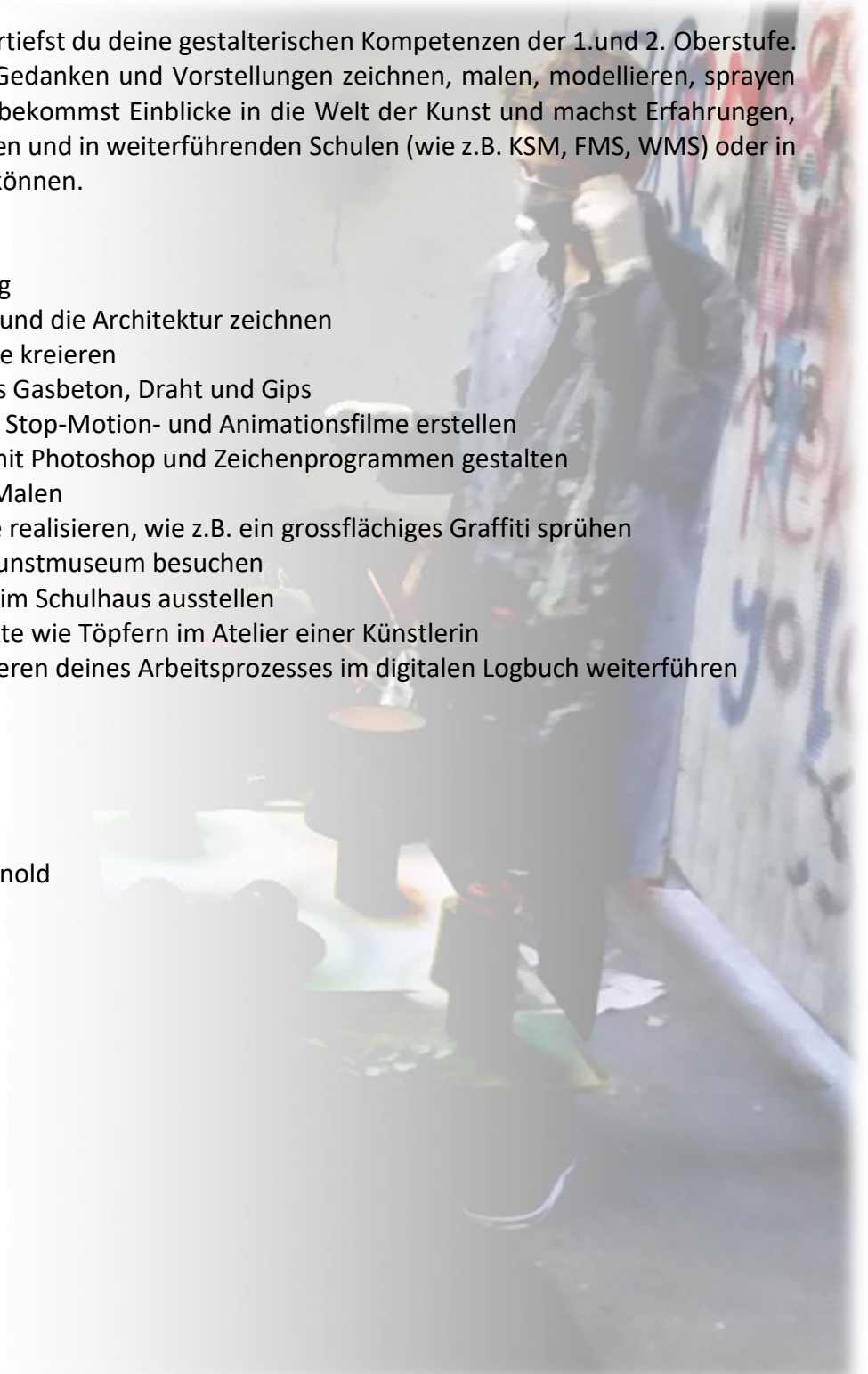
- Urban Sketching
- den Menschen und die Architektur zeichnen
- surreale Objekte kreieren
- 3D Arbeiten aus Gasbeton, Draht und Gips
- mit dem Handy Stop-Motion- und Animationsfilme erstellen
- am Notebook mit Photoshop und Zeichenprogrammen gestalten
- grossflächiges Malen
- eigene Projekte realisieren, wie z.B. ein grossflächiges Graffiti sprühen
- ein grösseres Kunstmuseum besuchen
- deine Arbeiten im Schulhaus ausstellen
- spezielle Projekte wie Töpfern im Atelier einer Künstlerin
- das Dokumentieren deines Arbeitsprozesses im digitalen Logbuch weiterführen

## Dauer

2 Lektionen pro Woche

## Ansprechpersonen

Daniela Raimann & Claudia Arnold



# Technisches Gestalten (Werken)

## Zielsetzungen

Das Werken stellt mit jeder Aufgabe eine herausfordernde Lernsituation dar, die durch Planen, Modellieren und Ausführen in die Realität umgesetzt wird.

## Inhalte

Du setzt dich mit einem Thema, Werkzeugen, Werkstoffen und verschiedenen Arbeitsmethoden auseinander:

- Holz-, Metall- und Kunststoffverarbeitung
- Elektrizität, Mechanik und Statik
- sägen, bohren, schweißen, biegen, verformen, etc.

## Beispiele von Werkarbeiten

Longboard, Lautsprecher, div. Spiele, Schneesportgefährte usw.

Deine Ideen sind gefragt!

Die Planung stellt dabei einen zentralen Punkt zum Gelingen der Arbeit dar. Der Weg zum Ziel kann aber auch als Gruppe erreicht werden.

## Besonderes

Gewisse Arbeiten können Gefahren in sich bergen, daher ist ein verantwortungsbewusster Umgang mit Mensch und Maschine erforderlich. Ausserordentliche Materialwünsche müssen von dir bestellt und bezahlt werden.

## Dauer

2 Lektionen pro Woche

## Ansprechperson

Remo Birrer

# Textiles Gestalten (Handarbeit)

## Zielsetzung

### Würdest du gerne

Das Tricotnähen vertiefen?

Deinen eigenen Hoodie oder Trainerhosen nähen?

Eine Jacke nähen?

Eine trendige Tasche entwerfen und nähen?

Einen coolen Loopschal oder eine warme Mütze stricken oder häkeln?

Einen Höcker häkeln oder stricken?

### Inhalt

Eigene Arbeiten planen

Schnittmuster verstehen und deinen Wünschen anpassen

Passendes Material für dein Projekt wählen

Neue Techniken lernen, die für dein Projekt relevant sind

Fachspezifische Tipps und Tricks erhalten

Im Textilen Werken hast du die Möglichkeit, deine textilen wie gestalterischen Kompetenzen zu vertiefen und weiterzuentwickeln. Du planst eine Arbeit von A-Z und eignest dir mit Hilfe der Lehrerin die nötigen fachlichen Fähigkeiten an.

### Sonstiges

Es spielt keine Rolle, ob du das Wahlfach schon in der 2. Oberstufe besucht hast.

### Dauer

Bei der Ausschreibung besteht die Möglichkeit, 1 oder 2 Wochenlektionen zu wählen. Die Unterrichtseinheit beträgt bei beiden Varianten 2 Lektionen pro Woche. Werden auf dem Anmeldeformular 2 Lektionen gewählt, so findet der Unterricht wöchentlich während dem ganzen Schuljahr statt. Wird 1 Lektionen gewählt, so findet der Unterricht wöchentlich ein Halbjahr statt.

### Ansprechperson

Doris Ruhstaller

# Geometrisches Zeichnen

## Zielsetzungen

- du lernst den Umgang mit dem Zeichenbrett und den Stiften
- du förderst die Genauigkeit in der Darstellung
- du lernst in Strichübungen, Mustern, optischen Täuschungen und Kreisübungen das Grundhandwerk des geometrischen Zeichnens kennen
- du lernst die Darstellung verschiedener dreidimensionalen Körper mit Hilfe der Dreitafelprojektion (Grundriss – Aufriss – Seitenriss) als Schrägbild konstruieren
- du lernst mit Hilfe von Fluchtpunkten "realistischer" dreidimensional zu zeichnen
- du lernst kreativ eigene Projekte umzusetzen
- du vertiefst am Computer deine Fähigkeiten in der Umsetzung von zwei- und vor allem dreidimensionalen Papierzeichnungen
- du lernst verschiedene CAD-Software kennen (DraftSight/AutoCAD, SketchUp, Tinkercad)
- du wirst die 3D-Zeichnungen auch dreidimensional drucken (3D-Drucker)

## Inhalte

Sowohl im Berufs- wie im Privatleben muss man häufig Pläne lesen, interpretieren oder zeichnen können. Du übst das räumliche Vorstellungsvermögen und das exakte Arbeiten mit Bleistift und Stift.

Geometrisch-technisches Zeichnen ist eine sehr gute Vorbereitung für eine technische oder gestalterische Lehre als Bauzeichner, Schreiner, Automatiker, etc. Schülerinnen und Schüler, deren Berufswünsche in Richtung zeichnerische bzw. technische Berufe weisen, sollten dieses Wahlfach belegen.

Für den Besuch des Wahlfaches ist es natürlich wichtig, dass du Freude am sorgfältigen, genauen Zeichnen von Hand und am Computer hast.

## Besonderes

Die Zeichnungstafel wird von der Schule abgegeben. Spezielle Drawliner oder Tuschstifte, grosses Geodreieck, Minenbleistift, Gummi, Zirkel und Lineal müssen von dir gekauft/mitgebracht werden. Die Software kann kostenlos auf deinem Laptop installiert werden.

## Dauer

2 Lektionen pro Woche

## Ansprechpersonen

Emilio Caparelli

# Hauswirtschaft

## Zielsetzungen

Du sollst den Plausch beim Kochen haben. Du sollst fein essen. Du sollst coole Rezepte bekommen, die du auch zuhause gerne kochst. Aber aufgepasst: Wir sind hier in der Schule. Es kann also absolut sein, dass du richtig viel fürs spätere Leben in deinem eigenen Haushalt lernst. 😊 Passt? Jetzt anmelden.

## Inhalte

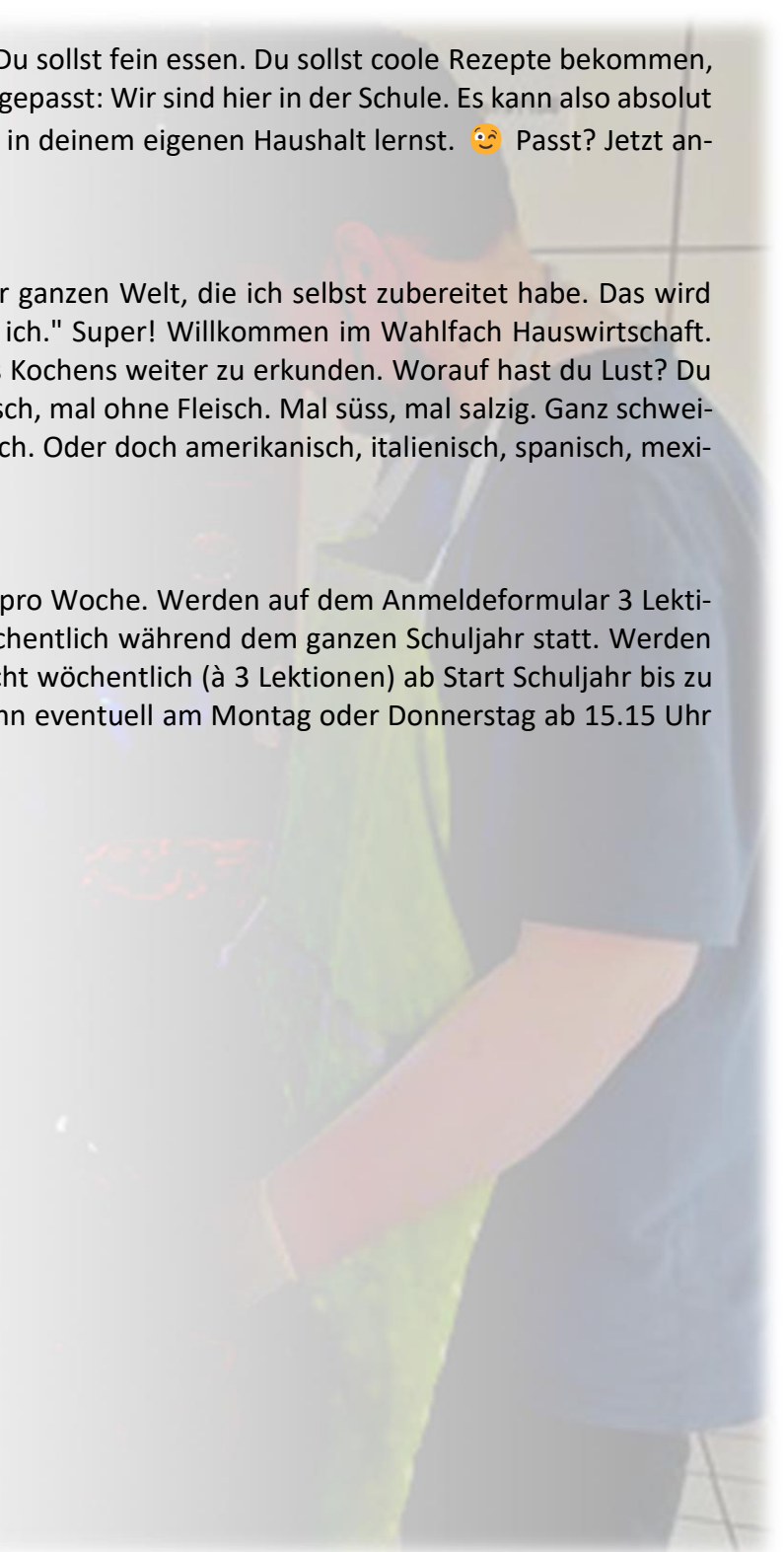
"Oh ja! Ein Jahr lang neue Gerichte aus der ganzen Welt, die ich selbst zubereitet habe. Das wird eine großartige Entdeckungsreise. Das will ich." Super! Willkommen im Wahlfach Hauswirtschaft. Wir freuen uns darauf, mit dir die Welt des Kochens weiter zu erkunden. Worauf hast du Lust? Du bestimmst mit, was wir essen. Mal mit Fleisch, mal ohne Fleisch. Mal süß, mal salzig. Ganz schweizerisch. Vielleicht türkisch, indisch, griechisch. Oder doch amerikanisch, italienisch, spanisch, mexikanisch? Es gibt so viele köstliche Rezepte.

## Dauer

Die Unterrichtseinheit beträgt 3 Lektionen pro Woche. Werden auf dem Anmeldeformular 3 Lektionen gewählt, so findet der Unterricht wöchentlich während dem ganzen Schuljahr statt. Werden 2 Lektionen gewählt, so findet der Unterricht wöchentlich (à 3 Lektionen) ab Start Schuljahr bis zu den Frühlingsferien statt. Das Wahlfach kann eventuell am Montag oder Donnerstag ab 15.15 Uhr stattfinden.

## Ansprechpersonen

Anamarija Danioth & Edith Zwahlen



# Musik

## Zielsetzungen

Du interessierst dich und machst gerne Musik? Du möchtest einmal einen eigenen Song komponieren und diesen mit anderen Jugendlichen selbst mit Instrumenten und Gesang performen? Du möchtest noch etwas mehr über Popmusik (Rock, Pop, Soul, Funk, Musical...) und ihre Entstehung erfahren? Dann bist du hier genau richtig!

## Inhalte

Wir tauchen ein in die Vielfalt der Musik, lernen Stile neu kennen, singen/spielen Songs daraus, lernen Fertigkeiten, mit denen wir eigene Songs schreiben, performen und sogar aufnehmen können. Ausserdem lernst du Basics des Klavier-, Ukulele-, Gitarren-, Bass- und Rhythmusspiels, so dass du selbst ein Instrument in einem Lied spielen kannst! Gemeinsam erwecken wir Songs zum Leben.

Das vertiefte Musikwissen, welches du dir im Wahlfach aneignest, wird dir auch bei allfälligen weiterführenden Schulen von grossem Nutzen sein.

## Besonderes

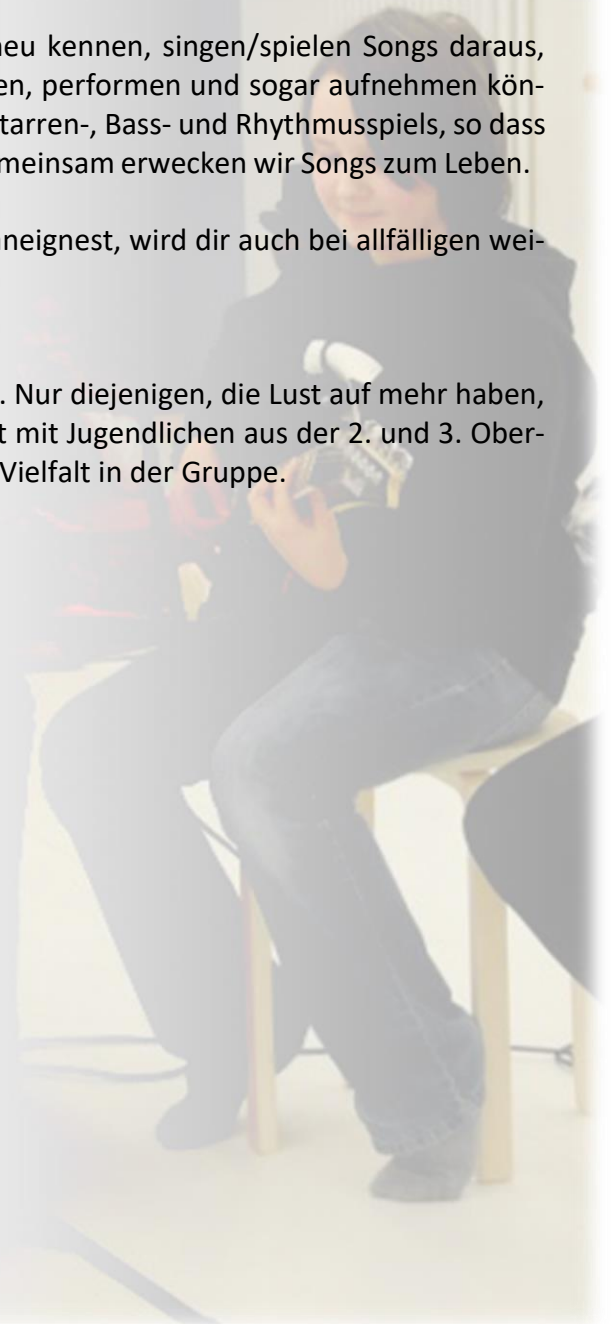
Ab der 2. Oberstufe gibt es keinen Musikunterricht mehr. Nur diejenigen, die Lust auf mehr haben, kommen in diesem Wahlfach zusammen. Das Fach findet mit Jugendlichen aus der 2. und 3. Oberstufe gemischt statt – wir haben also eine noch grössere Vielfalt in der Gruppe.

## Dauer

1 Lektion pro Woche

## Ansprechpersonen

Dino Christen



# Informatik – Digitale Welten

## Zielsetzungen

Du möchtest dein Informatik-Wissen vertiefen, bist bereit, an einer Aufgabe dranzubleiben und arbeitest gerne am und mit dem Computer? In diesem Kurs sind vor allem Fähigkeiten wie selbstständiges Arbeiten, Experimentieren, Tüfteln und Entwickeln von Lösungsstrategien gefragt. Es wird von dir Durchhaltewillen und Begeisterungsfähigkeit für die vertiefte Auseinandersetzung mit dem Computer verlangt. Dieser Kurs spricht vor allem die Computer-Spezialisten an, oder solche, die die es noch werden wollen. Es schafft dir eine gute Grundlage für technische Berufslehren oder weiterführende Schulen.

## Inhalte

- Praktisches Erfahren von Grundkonzepten der Informationstechnologie (z.B. Robotik)
- Entwickeln und analysieren verschiedener algorithmischer Lösungen und Erkennen der Logik der Informationsverarbeitung (z.B. Programmieren)
- Kennenlernen/Entdecken neuer Entwicklungen im Bereich Informatik (z.B. webbasierte Angebote, Apps und aktuelle Programme)
- Eintauchen in die virtuelle Welt (VR/AR mit Oculus Quest 2)
- Erstellen von aufwändigeren Medienbeiträgen mit eigenen und fremden Inhalten - unter Einbezug rechtlicher Vorgaben (z.B. Veröffentlichungen, Urheberrecht, Persönlichkeitsrecht)
- Erweitern von audio- und visuellen Kompetenzen in Medienbeiträgen (z.B. Bearbeiten von Bildern und Schneiden von Filmen, Arbeiten mit Greenscreen)
- Kommunizieren und Zusammenarbeiten mit digitalen Medien (z.B. Blog)
- Weitere aktuelle Themen aus Technik und Alltag

## Besonderes

Der Unterricht findet teilweise im ICT-LAB statt

## Dauer

2 Lektionen pro Woche während zwei Semester

## Ansprechperson

Informatiklehrpersonen



# Begleitetes Studium Sprachen

## Zielsetzungen

Interessierst du dich für Sprachen/Fremdsprachen? Möchtest du dich in Deutsch, Englisch und/oder Französisch verbessern? Dann bist du hier genau richtig!

In diesem Wahlfach hast du die Möglichkeit, dich nach deinen Interessen und Wünschen in den verschiedenen Sprachlernbereichen (Sprechen, Hören, Lesen, Grammatik, Schreiben) zu verbessern. Du entscheidest selbstständig, in welcher Sprache, in welchem Sprachlernbereich und an welchem Thema du arbeiten willst. Hierzu gehört, dass du deine Arbeiten eigenständig planst, Materialrecherche betreibst, dokumentierst und das Erreichen deiner gesetzten Ziele reflektierst. Das bedeutet, dass du während des ganzen Jahres an verschiedenen Themen arbeiten wirst. Beim ganzen Prozess wirst du von den Lehrpersonen unterstützt und begleitet.

## Inhalte

Mögliche Themen für Schwerpunkte:

Deutsch: Präsentationen (freies Sprechen/Vortragstechnik) üben, Leseverstehen (Lesen und Besprechen von anspruchsvollen, aktuellen Texten aus verschiedenen Medien), Hörverstehen, Lesen von selbstgewählten Büchern, Arbeit am persönlichen Schreibstil, Wortschatzarbeit etc.  
Französisch und Englisch: Erweitern des Wortschatzes, üben von Alltagssituationen, Grammatikrepetitionen (z.B. grammatikalische Zeiten, Präpositionen, Adjektive etc.), Lektürearbeit, Hör-/Leseverstehen, kulturelle Themen/Auseinandersetzungen

## Besonderes

Niveau A / Niveau B

## Dauer

2 Lektionen pro Woche

## Ansprechperson

Anja Mangelsdorff und Carmina Nussbaumer

# Begleitetes Studium Mathematik

## Zielsetzungen

Mathematikinteressierte Schülerinnen und Schüler haben hier die Möglichkeit, sich vertieft mit mathematischen Themen auseinander zu setzen. Die Schülerinnen und Schüler arbeiten an ihren individuellen Schwer- und Interessenspunkten. Sie planen, dokumentieren und reflektieren ihr Lernen. Die Lehrperson begleitet die Schülerinnen und Schüler und unterstützt sie in ihrem Arbeiten. Es gibt auch geführte Blöcke, in denen gewisse Inhalte zusammen erarbeitet werden. Der Unterricht soll die Schülerinnen und Schüler pragmatisch auf absehbare Erfordernisse ihres beruflichen und privaten Alltags vorbereiten. In der Auseinandersetzung mit Aufgaben werden Problemlösefähigkeiten und Strategien, die über die Mathematik hinausgehen, erworben.

## Inhalte

Die Inhalte sind den Niveaus A oder B angepasst und unterscheiden sich je nach Bedürfnissen und Möglichkeiten.

Auswahl von möglichen Themen:

- Vorstellungsvermögen: Geometrische Spiele, geometrische Denkaufgaben, Basteln von geometrischen Modellen, ...
- Problemlösen: Problemlöse- und Denksportaufgaben, Mathematikspiele, Rätsel/Knochenleien, Zahlenspiele (Sudoku, Kakuro,..), Logicals,...
- Mathematisierfähigkeit: Grundstoff repetieren, anspruchsvollere Aufgaben zum Grundstoff lösen, z.B. spezielle Zahlen und Zahlenfolgen, Goldener Schnitt, Wahrscheinlichkeitsrechnen, Alltagsmathematik, ...
- Mathematik für den Beruf / die Mittelschule (allenfalls Prüfungsvorbereitung)
- Kenntnisse/Fertigkeiten: Kopfrechnen, Schätzen, unbekannte Zahlensysteme, Zahlen-Codes, Gleichungen mit zwei oder mehr Unbekannten, Trigonometrie, Volumen & Oberfläche bei der Kugel, Funktionen analysieren, ...

## Besonderes

Niveau A / Niveau B

## Dauer

2 Lektionen pro Woche

## Ansprechperson

Emilio Caparelli (Niveau A) & Deborah Fries (Niveau B)

# MINT (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik)

## Zielsetzungen

Interessiert es dich beispielsweise, wie man ein Startup gründet oder wie in einem Labor ein Medikament entwickelt wird?

Das Wahlfach MINT öffnet neue Themenfelder und hat zum Ziel, erlernte Denk-, Arbeits- und Handlungsweisen zu vertiefen. Es wird deshalb ein Interesse in den Bereichen Mathematik, Informatik und Naturwissenschaft und Technik erwartet. Du kannst logisch denken, hast eine sorgfältige Arbeitsweise und technisches Verständnis.

## Inhalte

Das Wahlpflichtfach soll den Lernenden ermöglichen projektartig, forschend und kooperativ in offenen Unterrichtssettings zu arbeiten. Die Inhalte haben einen Bezug zur Berufswelt wie z.B. Informatiker/in, Geomatiker/in, Schreinerpraktiker/in, Elektroniker/in, Laborant/in.

## Besonderes

Die Inhalte sind abhängig von der unterrichtenden Lehrperson

## Dauer

2 Lektionen pro Woche

## Ansprechperson

Marko Strbac

MINT  
an der Werner von Siemens Realschule

Physik

Technik

Brennstoffe

Biologie

Mäuse

Social Media

Berufswahl

Chemie AG

IServ

Brückenbau

Siemens

Naturwissenschaften

# Italienisch

## **Zielsetzungen**

Möchtest du dich in den Ferien in Italien oder im Tessin auf Italienisch durchschlagen? Hier bekommst du die Möglichkeit, Grundkenntnisse in der dritten Landessprache zu erwerben. Das Fach ist gedacht für sprachbegabte SchülerInnen.

## **Inhalte**

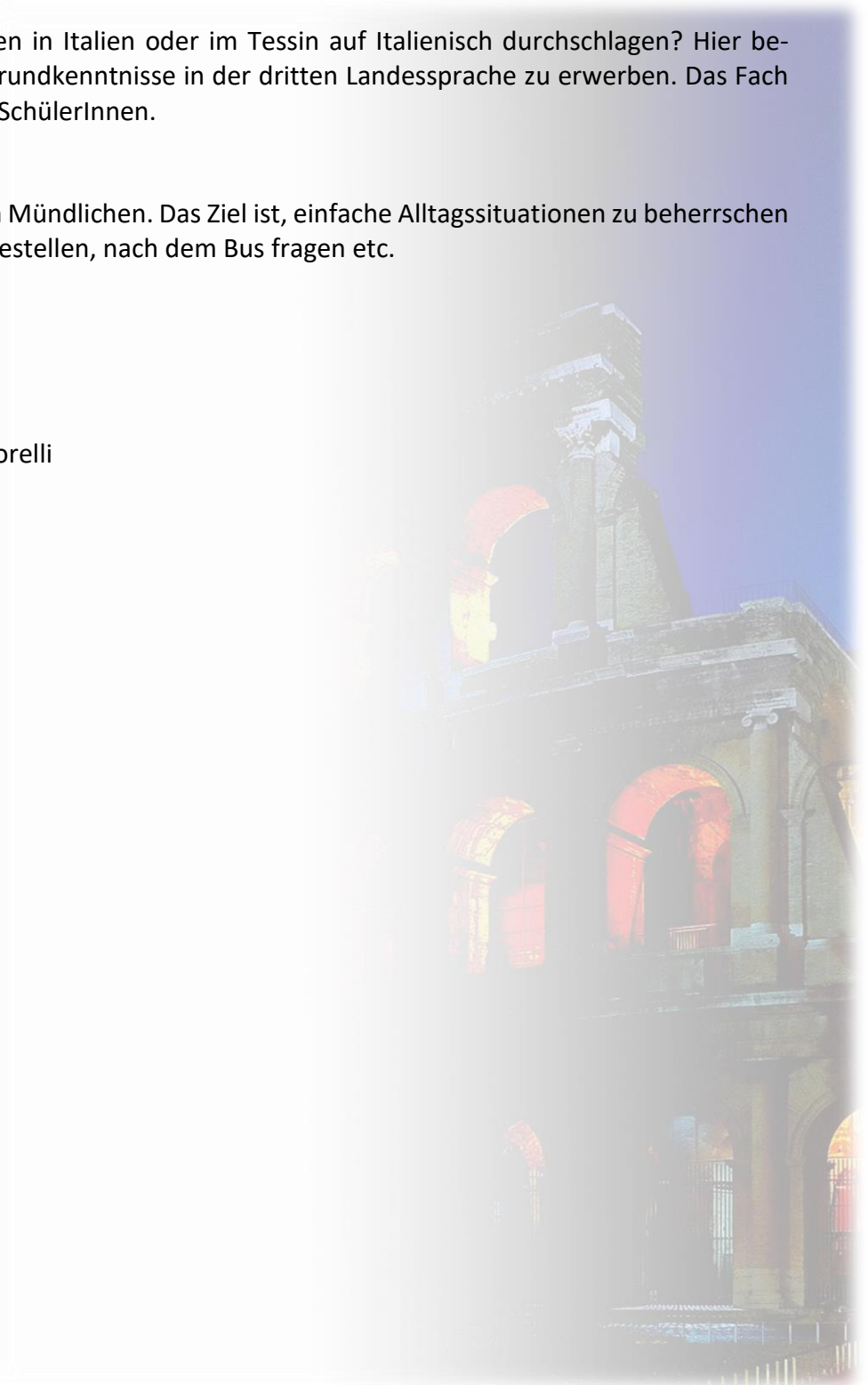
Der Schwerpunkt liegt auf dem Mündlichen. Das Ziel ist, einfache Alltagssituationen zu beherrschen wie im Restaurant eine Pizza bestellen, nach dem Bus fragen etc.

## **Dauer**

3 Lektionen pro Woche

## **Ansprechperson**

Cornelia Müller & Vincenzo Morelli



# Theater

## **Theater**

### **Zielsetzungen**

Ein Stück von der Idee bis zur Aufführung mitgestalten.

Du stehst gerne auf einer Bühne? Hast viel Fantasie und Ausdauer? Bist kreativ und wortgewandt? Dann ist das Wahlfach Theater genau das Richtige für dich! Mit viel Freude und Engagement lernen wir verschiedene Werkzeuge des Theaterspiels kennen: Stimme, Atmung, Koordination, Improvisation, usw. Wir stellen ein komplettes Stück auf die Beine – vom Schauspiel über Kostüme, Requisiten, Bühnenbild bis zu Scheinwerfer-Bedienungen! Und am Ende des Schuljahres präsentieren wir unsere Produktion mit Aufführungen der Schule, deinen Freunden und deiner Familie!

### **Besonderes**

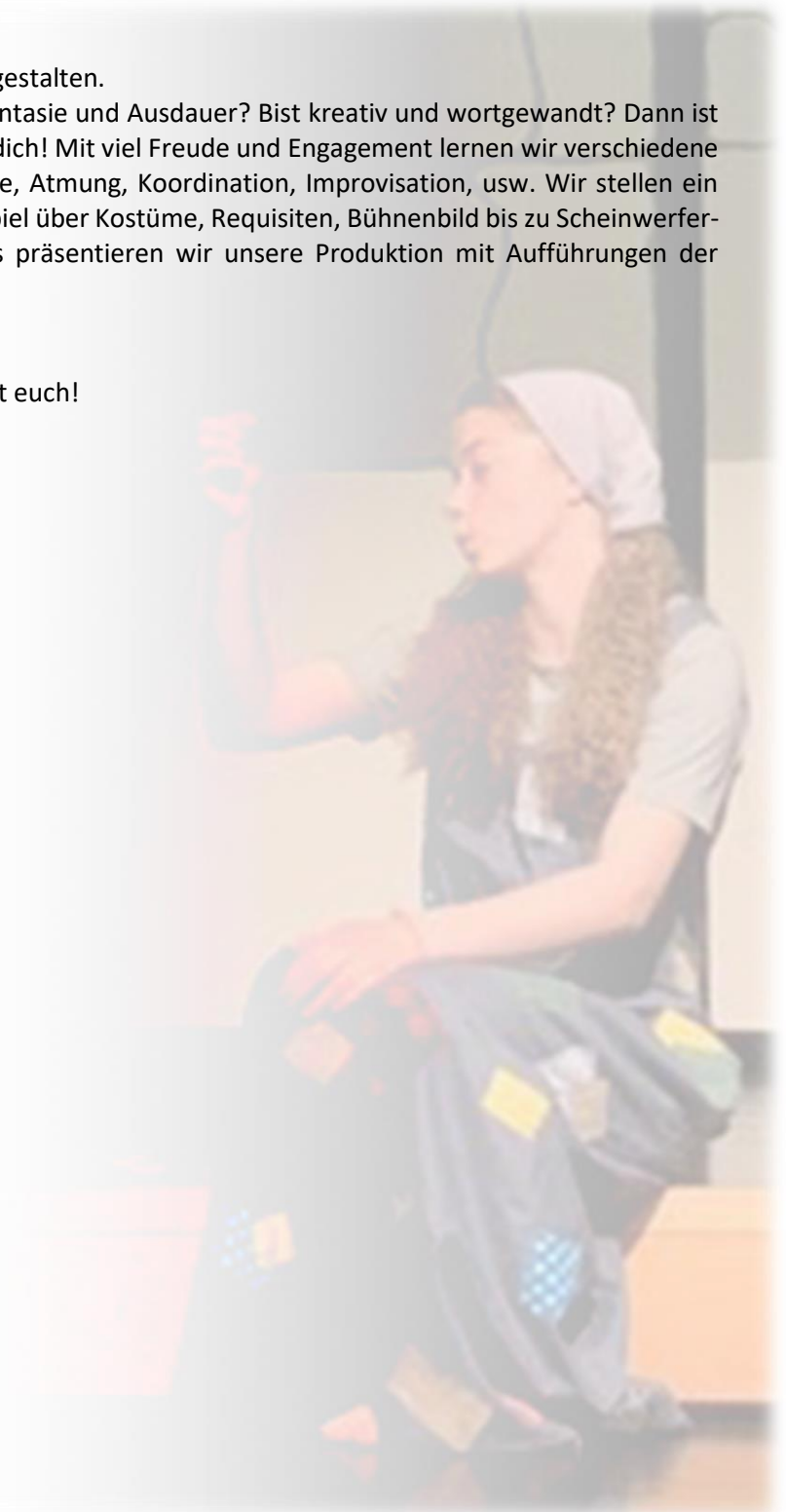
Wir freuen uns auf ein tolles Abschlussjahr mit euch!

### **Dauer**

2 Lektionen pro Woche

### **Ansprechpersonen**

Alexander Fretz & Dino Christen



# Sport(experten)

## Zielsetzungen

Alle sportlichen Jugendlichen haben die Möglichkeit, neben den drei obligatorischen Sportstunden zwei zusätzliche Stunden in der Turnhalle zu verbringen. Im Wahlfach Sportexperten widmen wir uns Themen und Sportarten, welche im obligatorischen Unterricht weniger zum Zuge kommen.

## Inhalte

Die Themen im Wahlfach Sportexperten sind abhängig von den Teilnehmenden, d.h. spezielle Themenwünsche können vereinzelt berücksichtigt werden. Neben verschiedenen Sportarten in der Halle wirst du auch ein wenig theoretische Hintergründe lernen.

## Voraussetzungen

- Du bist für den Sportunterricht motiviert und zeigst sportliche Leistungsbereitschaft (das zeigt sich auch in der bisherigen Note im Sport, mindestens Note 5)
- Es muss zwingend eine Empfehlung der Sportlehrperson eingeholt werden.
- Du bist bereit Sport in vielfältigen Formen zu treiben und dich bei Teamsportarten einzusetzen.

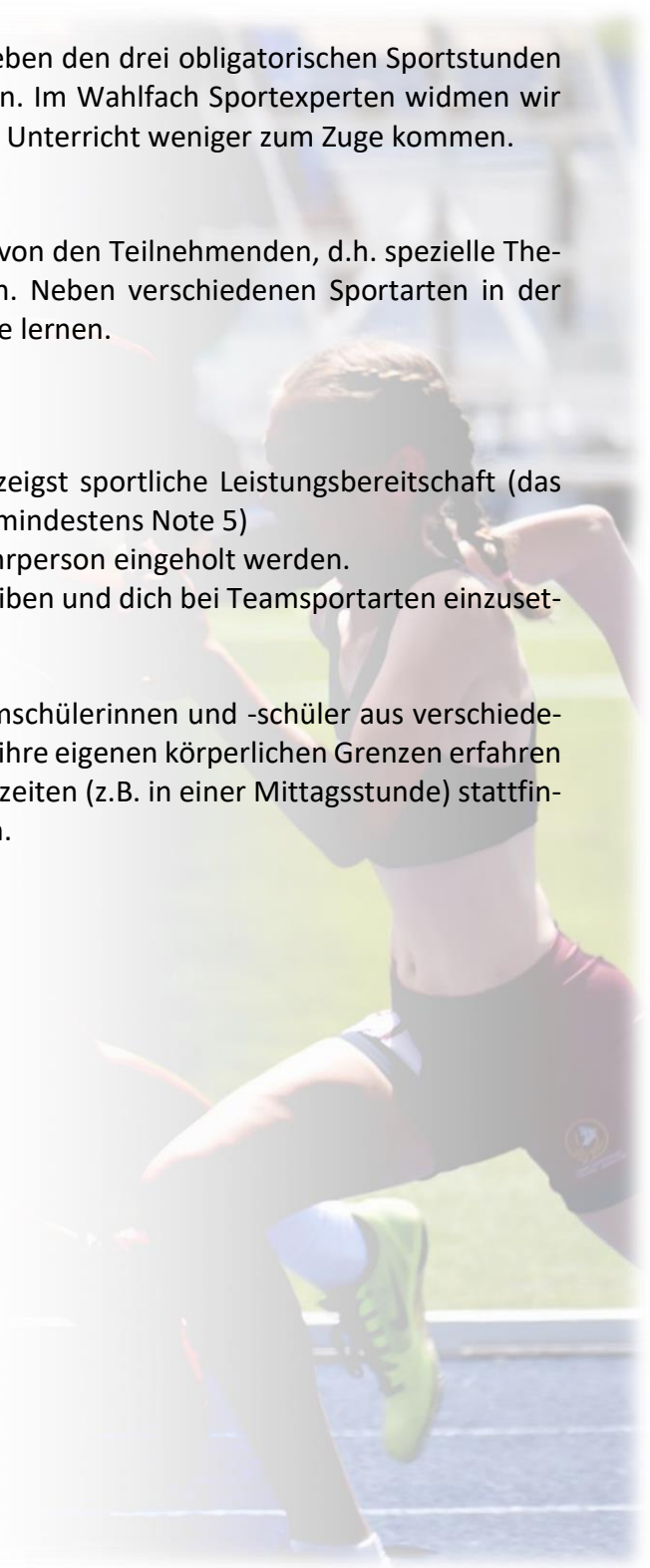
Im Wahlfach Sport treffen sich die sportlichen Feldheimschülerinnen und -schüler aus verschiedenen Klassen, die gemeinsam und auf spielerische Weise ihre eigenen körperlichen Grenzen erfahren wollen. Es ist möglich, dass das Wahlfach Sport zu Randzeiten (z.B. in einer Mittagsstunde) stattfindet. Absprachen sind zu Beginn des Schuljahres möglich.

## Dauer

2 Lektionen pro Woche

## Ansprechpersonen

Bénédict Brodard



# Sport(spiele)

## Zielsetzungen

Alle sportlichen Jugendlichen haben die Möglichkeit, neben den drei obligatorischen Sportstunden eine zusätzliche Stunde mit Sportarten in der Turnhalle zu verbringen.

## Inhalte

Im Wahlfach Sportspiele widmen wir uns den kleinen und grossen Sportspielen (nicht nur Fussball).

## Voraussetzungen

- Freude und Spass an der spielerischen Bewegung haben, Respekt und Fairness werden hier gross geschrieben.
- Es muss zwingend eine Empfehlung vom Sportlehrer eingeholt werden!
- Du bist bereit Sport in vielfältigen Formen zu treiben und dich bei Team sportarten einzusetzen.

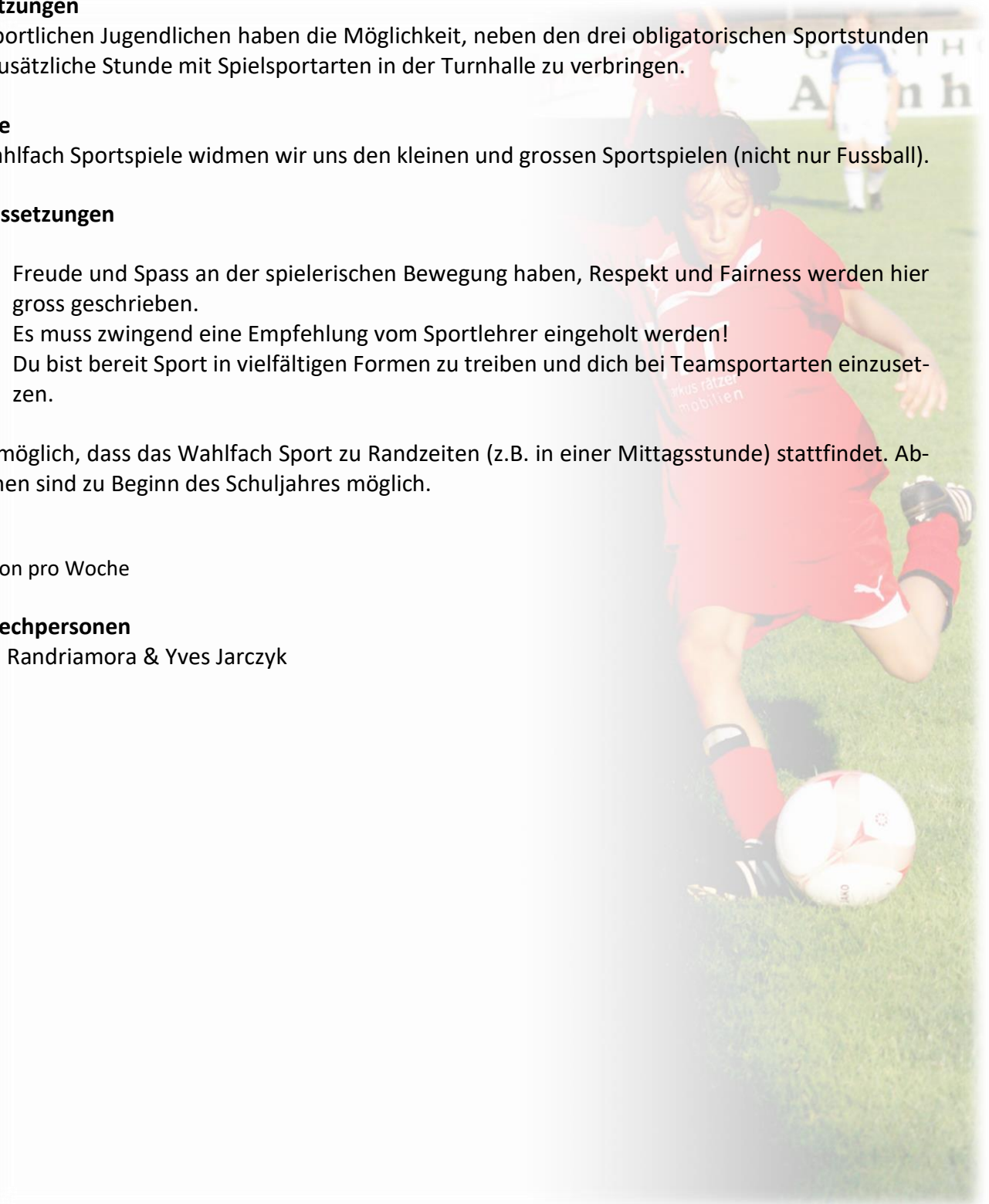
Es ist möglich, dass das Wahlfach Sport zu Randzeiten (z.B. in einer Mittagsstunde) stattfindet. Absprachen sind zu Beginn des Schuljahres möglich.

## Dauer

1 Lektion pro Woche

## Ansprechpersonen

Simon Randriamora & Yves Jarczyk



# Was bewegt die Welt? Allgemeinbildung erleben

## Zielsetzungen

Informierst du dich über aktuelle Weltthemen oder möchtest dies gerne vermehrt machen? Diskutierst du gerne über Aktualitäten und möchtest wissen, was in der Welt passiert? Dann ist dieses Wahlfach richtig für dich. Oft kommen politische Aktualitäten im Unterricht zu kurz, dafür nehmen wir uns mehr Zeit.

In diesem Wahlfach erkundigen wir uns darüber, welche Themen die Welt bewegen. Darüber hinaus diskutieren wir über die politischen Aktualitäten und Themen, welche deine Erfahrungswelt betreffen. Wir lernen, unsere Meinungen zu vertreten, informieren uns mit Hilfe verschiedener Medien über die politische Lage und lernen unterschiedliche Medien kennen und hinterfragen diese. Zudem lernst du, kritisch und vernetzt zu denken und deine Allgemeinbildung wird gefördert.

## Inhalte

fachliche Zielsetzungen:

Die SuS ...

- können mit Hilfe verschiedener Medien nach Aktualitäten recherchieren.
- haben einen Überblick über die aktuelle Lage und Themen, welche die Welt bewegen.
- können Medien aus ihrer Erfahrungswelt kritisch hinterfragen und eine Meinung dazu bilden.
- kennen verschiedene Medien, um sich zu informieren.
- erhalten Grundkenntnisse über die Allgemeinbildung und können sich über Gedanken, Gesehenes, Gelesenes aus ihrer Erfahrungswelt austauschen.

überfachliche Zielsetzungen:

Die SuS ...

- können ihre Meinung begründen und argumentieren.
- können andere Meinungen akzeptieren und diskutieren.
- können ein politisches aber auch philosophisches Gespräch führen.
- können Lösungsansätze diskutieren.

Es gibt keine Noten.

## Dauer

Eine Lektion pro Woche

## Ansprechpersonen

Xenia Westergaard



# Relaxolution – die Auszeit für dein inneres Gleichgewicht

## Zielsetzungen

Kennenlernen von kurzen niederschweligen, aber auch längeren Methoden zur **Förderung der Achtsamkeit, der Konzentration, der Ausgeglichenheit und des Stressmanagements** sowie die Stärkung der **Tiefenmuskulatur und Beweglichkeit**.

## Inhalte

1. In diesem Wahlfach werden wir uns mit der Yogapraxis auseinandersetzen und verschiedene Flows und Übungen ausprobieren. Wir setzen uns auch mit der Yogatradition auseinander und verbinden sie mit der modernen Psychologie. Dabei entscheidest du, was du davon brauchst und mitnehmen möchtest, das andere kannst du beiseitelassen 😊.



2. Du kannst herausfinden, welche Techniken, Übungen und Yoga-Stile dir in Situationen wie Stress, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Unruhe und körperlichen Verspannungen helfen können. Wir vertiefen dabei vor allem Methoden und Themen, welche die Gruppe wünscht und die Inhalte richten sich somit nach den Bedürfnissen der Gruppe (mögliche Inhalte: verschiedene Yogastile & -techniken, Massage, Aromäole, Mensbeschwerden, Atmung, etc.).



3. Zudem kannst du in diesem Wahlfach etwas Gutes für deine inneren Muskeln, deine Körperhaltung, dein Gleichgewicht und deine Beweglichkeit tun (bspw. gegen Rückenschmerzen).



## Besonderes

Wir benötigen bequeme Sportkleider, Socken und ein Jäggli, jedoch keine Turnschuhe.

Das Wahlfach steht allen offen.

keine Noten

## Dauer

1 Lektion

## Ansprechperson

Lara Adamou

# Cambridge Abschluss im Fach Englisch

## Zielsetzungen

Sprachbegabte, motivierte und belastbare Schülerinnen und Schüler, die gewillt sind, mehr zu leisten, haben in diesem Kurs die Möglichkeit, ein international anerkanntes Englisch Cambridge Diplom zu erwerben. Dieses Diplom zeichnet sich nicht durch die üblichen Noten aus, sondern weist die Sprachkompetenz auf dem Niveau aus (z.B. B2 für FCE), was weltweit gleichermaßen verstanden wird.

## Inhalte

Auf die First (FCE)-Prüfung zielgerichteter Unterricht mit Lese- und Hörverständnissen, mündlicher und schriftlicher Kommunikation (versch. Textsorten schreiben), vertiefter Sprachanwendung in Grammatik / Rechtschreibung und Erweiterung des Wortschatzes.

## Besonderes

Der Cambridge-Abschluss im Fach Englisch ist ein Leistungskurs und bedingt, dass du folgende Voraussetzungen erfüllst:

- Du arbeitest motiviert, selbständig und zuverlässig.
- Du erreichst mindestens die Note 5 in Englisch (auch im 2. Semester!) der 2. Sekundarklasse, im Niveau A.
- Deine Lehrperson empfiehlt dich für diesen Kurs.
- Deine Eltern sind mit dem Besuch des Wahlfachs Cambridge-English einverstanden und übernehmen die Prüfungsgebühr von ca. Fr. 400.-, falls du dich am Ende des Kurses für die FCE-Prüfung anmeldest.

Das Cambridge English wird als Niveaufach geführt und findet zeitgleich mit dem regulären Englischunterricht statt. Im Cambridge Kurs werden dieselben grammatischen Schwerpunkte wie im gewöhnlichen Englischunterricht behandelt, jedoch vertiefter und in höherem Tempo. Jeweils eine Lektion in der Woche wird im Selbststudium gearbeitet.

## Dauer

Integriert in den Englischunterricht, ergibt keine weiteren Wahlfachlektionen

## Ansprechperson

Petra Marti