

# Wahlfachangebot 2026/27

## 3. Sek

<b>Pflichtfächer</b> <i>29 Lektionen</i>	Deutsch	5
	Englisch	3
	Französisch	3
	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>Kantonaler Wahlbereich</b> <i>mind. 4 Lektionen</i>	Bildnerisches Gestalten	2
	Technisches Gestalten	2
	Textiles Gestalten	2
	Geometrisches Zeichnen	2
	Hauswirtschaft	2 oder 3
	Musik	1
	Informatik	2
	Begleitetes Studium Sprachen oder Begleitetes Studium Mathematik	2
	MINT (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik)	2
	Praxisplatz (nur auf Empfehlung von LP möglich)	2
<b>Gemeindlicher Wahlbereich</b>	Italienisch <b>oder</b> Spanisch	3
	Theater	2
	Sportexperten <b>oder</b> Sportspiele	2
	Mindset und Achtsamkeit <b>oder</b> Relaxolution – die Auszeit für dein inneres Gleichgewicht	1
	Was bewegt die Welt? Allgemeinbildung erleben	1
	Veloreparatur und Velotechnik	1
	Schach	1
	Pausenkiosk (nur auf Empfehlung von LP möglich)	2
	Praxisplatz (nur auf Empfehlung von LP möglich)	2
	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

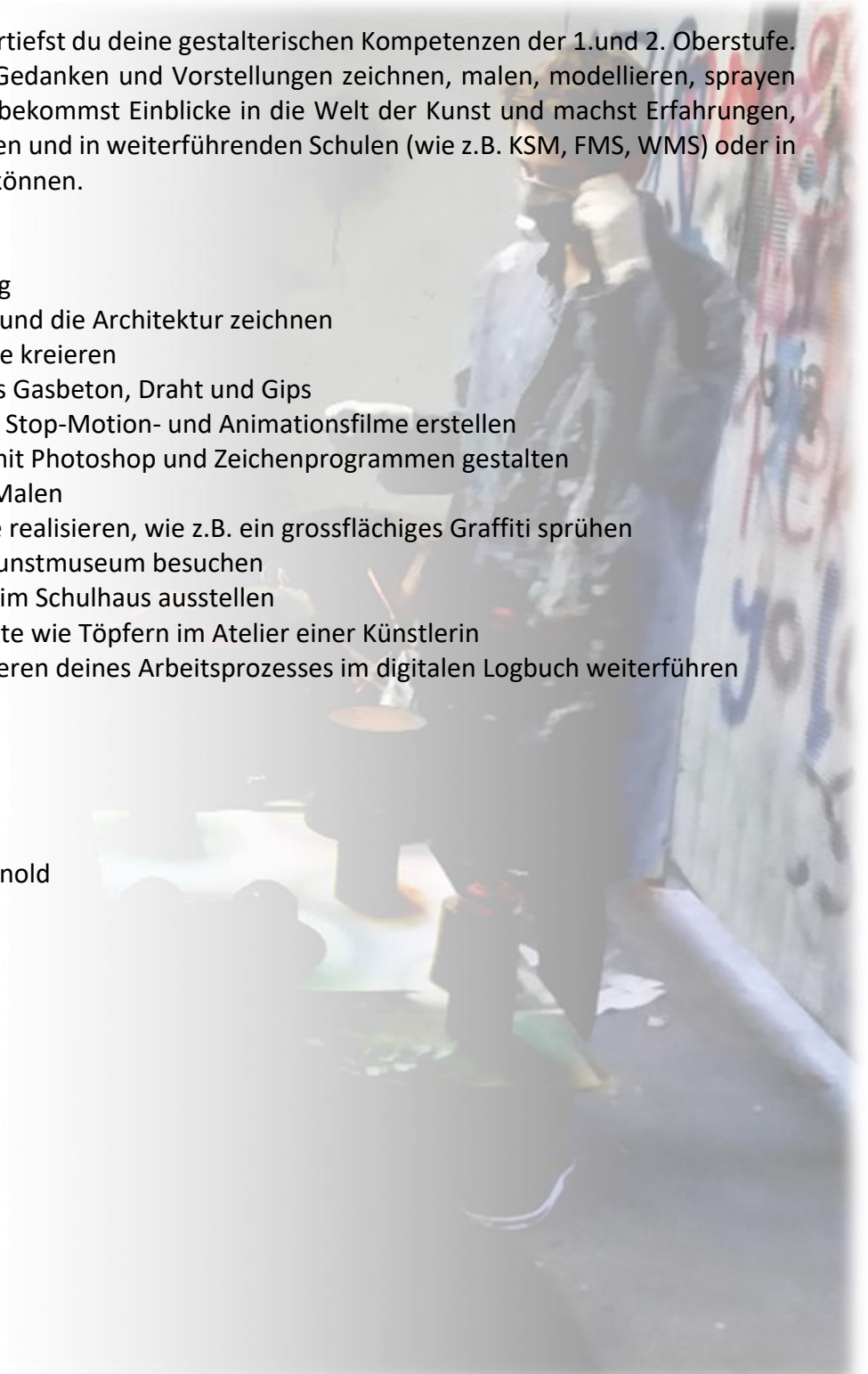
- Urban Sketching
- den Menschen und die Architektur zeichnen
- surreale Objekte kreieren
- 3D Arbeiten aus Gasbeton, Draht und Gips
- mit dem Handy Stop-Motion- und Animationsfilme erstellen
- am Notebook mit Photoshop und Zeichenprogrammen gestalten
- grossflächiges Malen
- eigene Projekte realisieren, 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

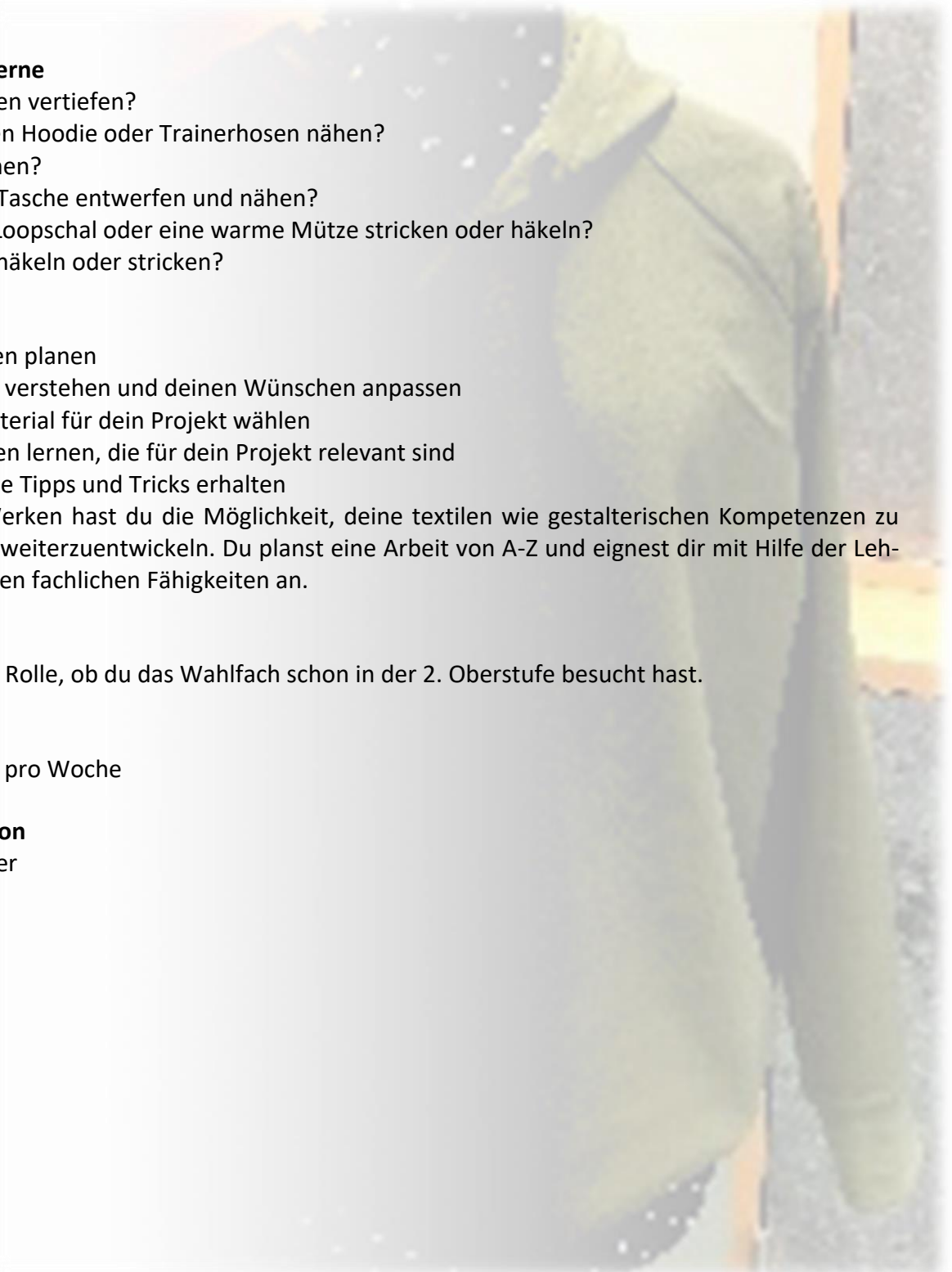
Es spielt keine Rolle, ob du das Wahlfach schon in der 2. Oberstufe besucht hast.

## Dauer

Doppellektion pro Woche

## 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

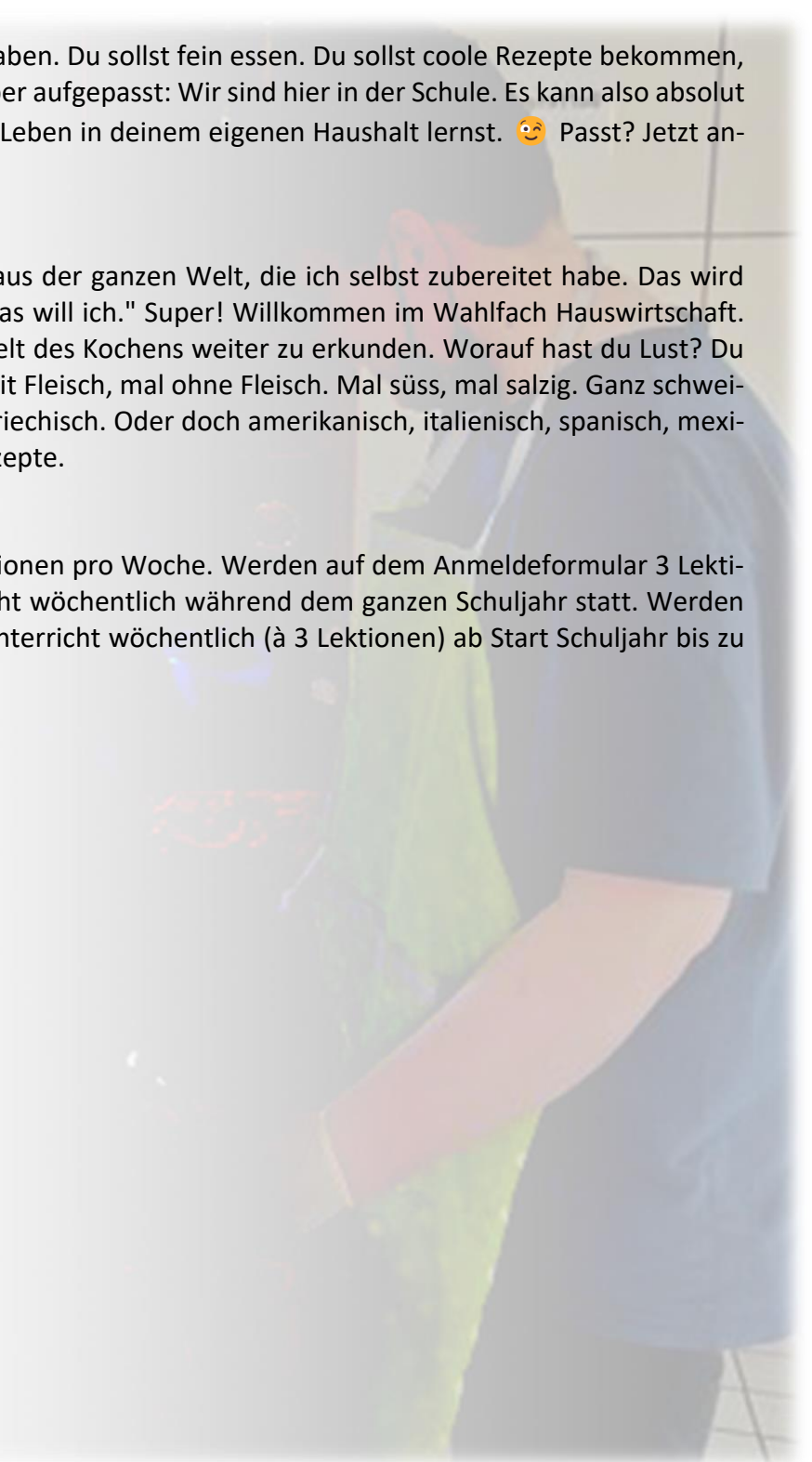
"Oh ja! Ein Jahr lang neue Gerichte aus der ganzen Welt, die ich selbst zubereitet habe. Das wird eine grossartige Entdeckungsreise. Das will ich." Super! Willkommen im Wahlfach Hauswirtschaft. Wir freuen uns darauf, mit dir die Welt des Kochens weiter zu erkunden. Worauf hast du Lust? Du bestimmst mit, 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.

## 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**

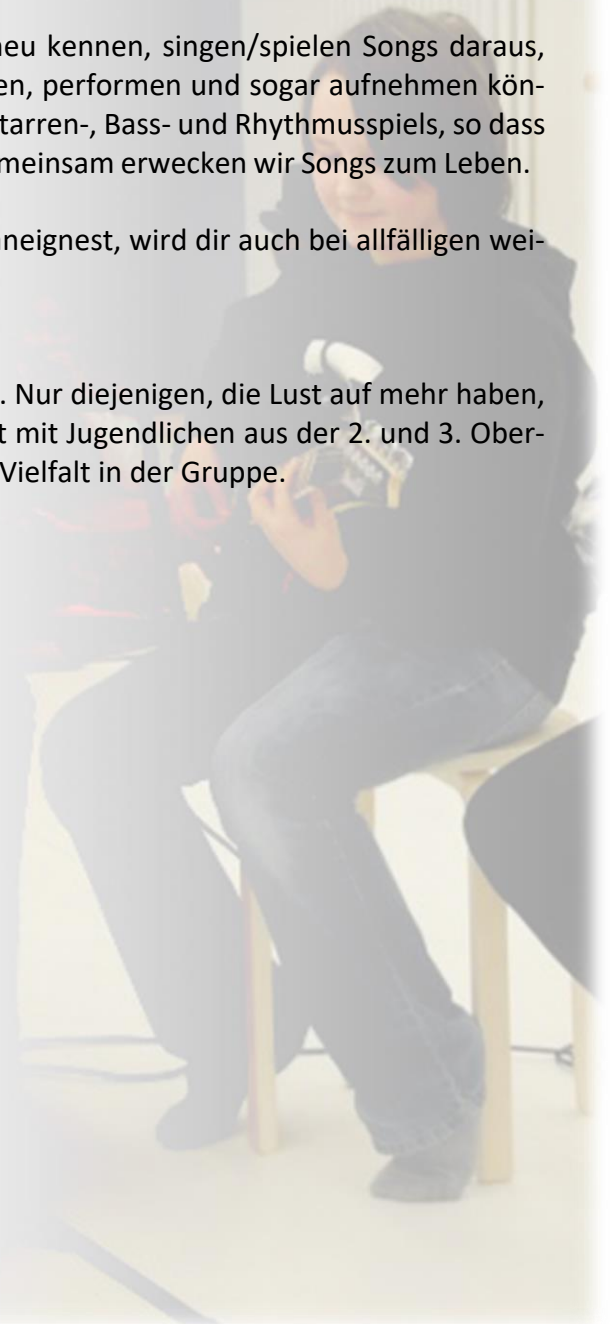
Ab der 2. Oberstufe gibt es keinen Musikunterricht mehr. Nur diejenigen, die Lust auf mehr haben, kommen in diesem Wahlfach zusammen. Das Fach findet mit Jugendlichen aus der 2. und 3. Oberstufe gemischt statt – wir haben also eine noch grössere Vielfalt in der Gruppe.

## **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. Grundlegende Anwendungskompetenzen mit dem Laptop werden vorausgesetzt. 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

## 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 eigenständiges...:

- Planen
- Erarbeiten
- Recherchieren von Materialien
- Reflektieren der Zielerreichung anhand einer Lernzielkontrolle («Prüfungssituation»)

Das bedeutet, dass du während des ganzen Jahres an verschiedenen Themen arbeiten wirst. Beim ganzen Prozess wirst du von den Lehrpersonen unterstützt und begleitet.

Wichtig: Wenn du nicht gerne allein und in Ruhe arbeitest, dann ist dieses Wahlfach nicht das Richtige für dich.

## 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,...
- Mathematisierungsfähigkeit: 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 & Murielle Wenger

Gregor Schnüriger

# 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**

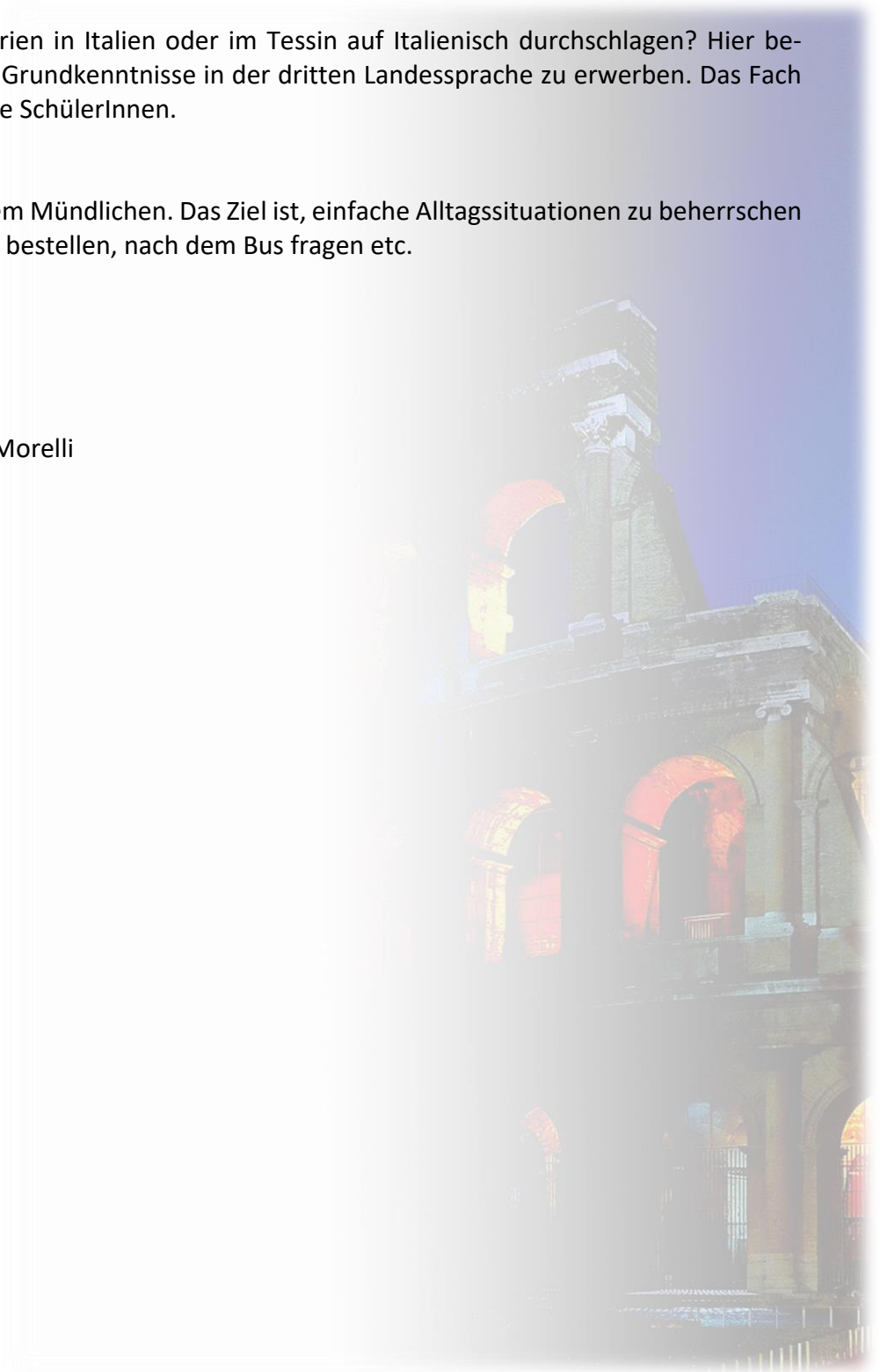
Der Schwerpunkt liegt auf dem Mündlichen. Das Ziel ist, einfache Alltagssituationen zu beherrschen wie im Restaurant eine Pizza bestellen, nach dem Bus fragen etc.

## **Dauer**

3 Lektionen pro Woche

## **Ansprechperson**

Cornelia Müller & Vincenzo Morelli



# Spanisch und Interkulturalität

In diesem Wahlfach tauchen wir gemeinsam in die spanische Sprache ein und entdecken, wie spannend und vielfältig Kommunikation in einer globalen Welt sein kann. Durch das Thema Interkulturalität lernst du, andere Lebensweisen besser zu verstehen und deine eigene Perspektive zu erweitern.

## Zielsetzungen

In diesem Wahlfach lernen wir gemeinsam die Grundlagen der spanischen Sprache kennen. Du entwickelst Schritt für Schritt deine Fähigkeiten, Spanisch zu verstehen und anzuwenden. Gleichzeitig entdecken wir die Kultur und die vielfältigen Traditionen spanischsprachiger Länder.

## Inhalte

Im Wahlfach Spanisch und Interkulturalität erhältst du nicht nur sprachliche Grundlagen, sondern wir fördern auch dein interkulturelles Verständnis. So öffnen sich für dich neue Möglichkeiten – persönlich wie auch später beruflich.

- Grundlegende Sprachkenntnisse:

Wir lernen gemeinsam das Alphabet, die Aussprache, wichtige Grammatikregeln, Satzbau und alltagsnahe Wörter und Redewendungen (z. B. Begrüssungen, Vorstellen, Einkaufen, Restaurantbesuche usw.).

- Hörverständnis und Sprechen:

Du übst, einfache Alltagssituationen zu verstehen und deine eigenen Gedanken auf Spanisch auszudrücken – zum Beispiel in Dialogen oder Rollenspielen.

- Kulturelles Verständnis:

Wir erkunden gemeinsam die vielfältigen Kulturen spanischsprachiger Länder, lernen hispanische Traditionen kennen und setzen uns mit den Auswirkungen der Kolonisation auseinander.

## Dauer

2-3 Lektion pro Woche

## Ansprechperson

Michelle Kernahan



# 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

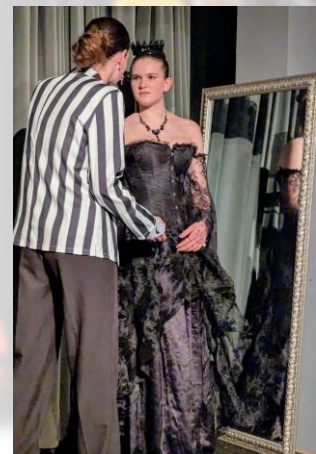
Wir freuen uns auf ein tolles Abschlussjahr mit euch!

### 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.

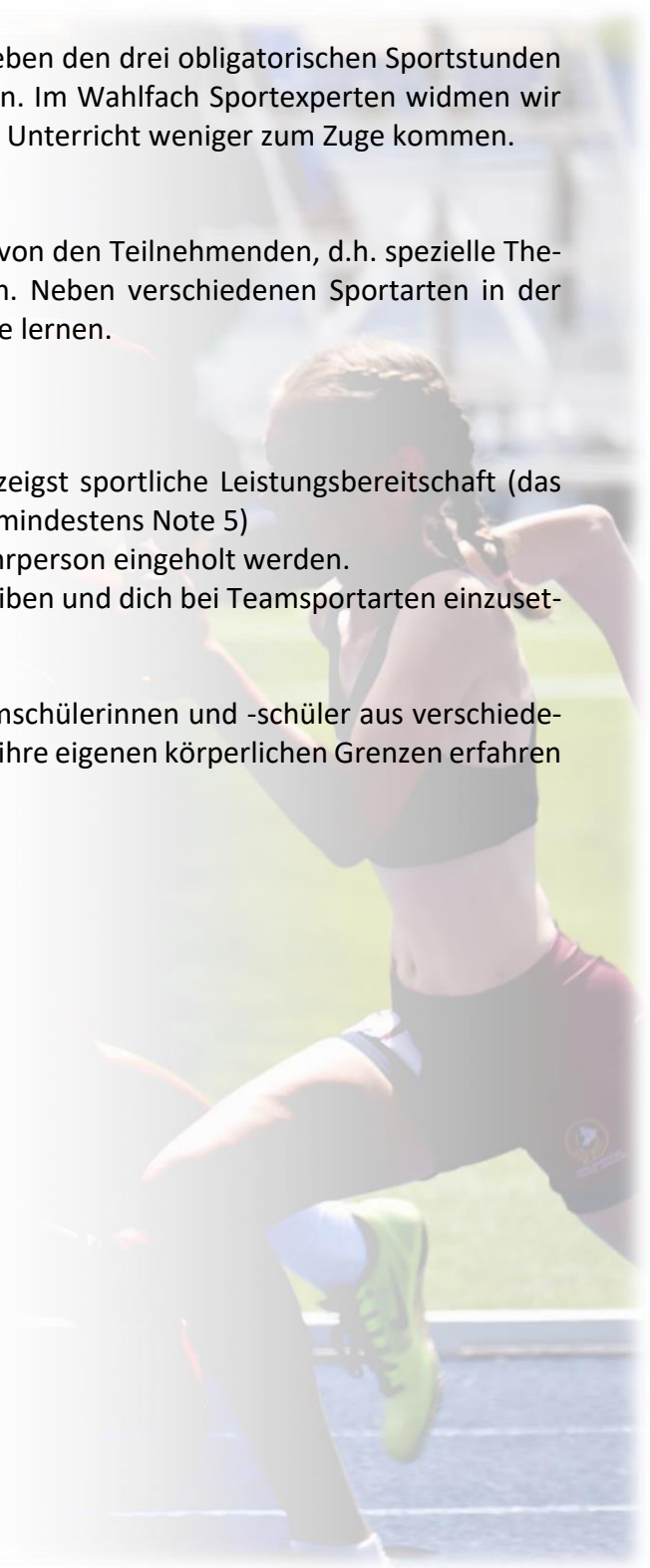
Im Wahlfach Sport treffen sich die sportlichen Feldheimschülerinnen und -schüler aus verschiedenen Klassen, die gemeinsam und auf spielerische Weise ihre eigenen körperlichen Grenzen erfahren wollen.

## 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 Sportsportarten 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 Teamsportarten 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



# Mindset und Achtsamkeit

**Mit Hilfe von Achtsamkeit, einem Growth Mindset und philosophischen Gesprächen finden wir gemeinsam heraus, wie du gelassener, offener und stärker durchs Leben gehst. Du bekommst Raum, deine eigenen Gedanken, Fragen und Erfahrungen zu teilen – offen, respektvoll und ohne Druck.**

## **Zielsetzungen**

Wir lernen unsere Meinung zu hinterfragen, andere Denkansätze zu akzeptieren und somit unseren Horizont zu erweitern. Du findest heraus, wie deine Glaubensmuster geformt werden und warum du bist, wie du bist.

Zusätzlich lernst du, was Achtsamkeitstraining ist und wie Meditation und weitere Entspannungstechniken unser Leben positiv beeinflussen können.

## **Inhalte**

Wir setzen uns mit Fragen auseinander, die das Leben und unseren Alltag betreffen.

Mögliche Fragestellungen:

- Welche Macht haben meine Gedanken (über mich und andere)?
- Was ist mir wichtig im Leben?
- Helfen mir meine Überzeugungen oder schaden sie mir?
- Was macht wahre Freundschaft aus?
- Wie bleibe ich mental gesund?
- Wie gehe ich besser mit Stress um?
- Gibt es überhaupt ein «richtig» oder «falsch»?

In offenen Diskussionsrunden wird philosophiert und wir lernen gleichzeitig, wie man einander aktiv und achtsam zuhört. Du integrierst Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag und sprichst in der Gruppe darüber. In einem Journal halten wir unsere Gedanken fest und reflektieren über das Gelernte.

## **Besonderes**

Wenn du dich gerne aktiv miteinbringst, offen für verschiedene Meinungen bist und respektvoll mit anderen umgehst, bist du im WF Mindset und Achtsamkeit genau richtig. Ich freue mich auf alle, die an den grossen Fragen des Lebens interessiert und bereit sind gemeinsam zu wachsen.

## **Dauer**

1 Lektion pro Woche

## **Ansprechperson**

Michelle Kernahan

# Relaxolution – die Auszeit für dein inneres Gleichgewicht

## Zielsetzungen

Das Kennenlernen von kurzen niederschwelligen, aber auch längeren Methoden zur **Förderung der Erholung, der Achtsamkeit, der Konzentration, der Ausgeglichenheit und des Stressmanagements** sowie die Stärkung der Tiefenmuskulatur und Beweglichkeit stehen im Zentrum des Relaxolutions.

## 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, Aromaöle, 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.

## Dauer

1 Lektion

## Ansprechperson

Lara Adamou

# 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.

## Dauer

Eine Lektion pro Woche

## Ansprechpersonen

Xenia Westergaard



# Veloreparatur und Velotechnik

## Zielsetzungen

Du interessierst dich für Technik, möchtest praktisch arbeiten und lernen, wie man ein Fahrrad fachgerecht wartet und repariert? Dann ist das Wahlfach Veloreparatur genau das Richtige für dich! Das Fach richtet sich an interessierte Schülerinnen und Schüler der Real- und Sekundarstufe, die Freude am praktischen Arbeiten haben und bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Gearbeitet wird am eigenen Fahrrad, an Schulvelos sowie an Velos von Kolleginnen und Kollegen, um möglichst vielfältige Erfahrungen zu sammeln.



### Reifen und Schlauch

- Schlauch flicken, Schlauch und Pneu wechseln
- Felgenbänder kennen und korrekt montieren



### Antrieb und Kette

- Kettenlänge messen
- Kette, Kränze und Kettenblätter reinigen und ersetzen
- Verschiedene Antriebssysteme kennenlernen



### Pflege und Wartung

- Velo reinigen und pflegen
- Antrieb ölen oder wachsen, bewegliche Teile fetten



### Ergonomie und Einstellung

- Sattelhöhe korrekt einstellen
- Lenker, Lenkergriffe und Sattel verstellen oder austauschen



### Montage und Feinjustierung

- Lenkerband und Lenkergriffe montieren
- Schaltung und Wechsler einstellen
- Brems- und Schaltzüge (mechanisch) verlegen



### Nachhaltigkeit und Umwelt

- Rohstoffe von Fahrradteilen: Herkunft, Recycling und Umweltfolgen
- Pneubetrieb und biologische Abbaubarkeit von Pflegemitteln

## Inhalte

Wir führen nur einfache Reparaturen durch, die wir sicher und fachgerecht ausführen können. Sicherheit steht immer an erster Stelle – denn dein Velo ist ein Verkehrsmittel.

## Besonderes

Wir beschäftigen uns nicht mit E-Bikes, elektrischen Antrieben oder elektronischen Schaltungen.

## Dauer

2 Lektionen pro Woche

## Ansprechperson

Beni Brodard



# Schach

## Zielsetzungen

Im Wahlfach Schach setzt du dich mit dem Spiel Schach auseinander. Hier lernst du Strategien und Vorgehensweisen, die dein Spiel verbessern. Schach lernt Logik, Fantasie, Selbstdisziplin und Entschlossenheit.

## Inhalte

- Schach spielen (50% der Zeit)
- Lösen von Rätseln und Puzzles
- Lernen von Denkmustern und Strategien
- Eröffnungen
- Individuelle Spielanalysen

## Besonderes

Individuelles Coaching

## Dauer

1 Lektion

## Ansprechperson

Yves Jarczyk

# Pausenkiosk

## Zielsetzungen

Im Wahlfach Pausenkiosk lernen die Jugendlichen die verschiedenen Aspekte des Führens einer kleinen „Firma“ kennen. Das Führen des Pausenkiosks deckt Zielsetzungen im Bereich der fachlichen wie auch überfachlichen Kompetenzen ab (Selbstständigkeit, Zuverlässigkeit, Kooperation, Kommunikation...)

## Inhalte

### Finanzen des Pausenkiosks

- Kassenführung und wöchentliche Abrechnung
- Erstellen und Überwachen eines Budgets
- Berechnen von Preisen (Einkauf, Marge, Nachfrage)

### Organisation des Pausenkiosks

- Erstellung eines fairen und funktionalen Einsatzplans
- Rollenverteilung im Team (Einkauf, Verkauf, Abrechnung, Hygiene)
- Warenbewirtschaftung (Bestellungen, Lagerung, Verfallsdaten)
- Produktion der Verkaufswaren
- Einführung in einfache betriebliche Abläufe

### Gesundheit und Hygiene

- Grundlagen einer gesunden Ernährung (z. B. Auswahl von gesunden Snacks, bewusster Umgang mit Zucker und Fett)
- Hygienevorschriften beim Umgang mit Lebensmitteln (inkl. Reinigung, persönliche Hygiene, sichere Lagerung)
- Verantwortung für ein hygienisch einwandfreies und attraktives Verkaufsumfeld

## Besonderes

Für dieses Wahlfach braucht es eine Empfehlung von Frau Wenger.

Die Grundidee des Wahlfachs «Pausenkiosk» ist es, dass die Jugendlichen der 3.OS den Pausenkiosk selbst organisieren und führen. Die Jugendlichen der 1.OS und 2.OS sollen in den Verkauf miteinbezogen werden, so dass der Pausenkiosk weiterhin ein jahrgangsübergreifendes Projekt bleiben kann. Die verantwortliche LP dient als Coach.

## Dauer

2 Lektionen pro Woche

## Ansprechperson

Murielle Wenger

# Praxisplatz – von der Schule in die Arbeitswelt

## **Zielsetzungen**

Die Jugendlichen arbeiten während einem Nachmittag in einem Betrieb in der nahen Region (evtl. künftiger Lehrbetrieb) und gewöhnen sich so an die Arbeitsabläufe in der Berufswelt.

Die Jugendlichen werden beim Finden eines Praxisbetriebes von einer Lehrperson unterstützt.

## **Inhalte**

Die Jugendlichen bereiten sich bis zu den Herbstferien mit einem Coaching auf ihren Einsatz vor. Die Ansprechperson im Betrieb ist für die Schülerin oder den Schüler verantwortlich. Beim Arbeitseinsatz gelten die Arbeitszeiten des Betriebes. Ein Vertrag regelt die Organisation des Praktikums (Arbeitszeit, Versicherung, Ferien). Ein Wechsel des Praktikumsplatzes ist nur in Ausnahmefällen möglich.

## **Besonderes**

Das Wahlfach Praxisplatz wird von einer Lehrperson begleitet.

## **Dauer**

4 Lektionen (zwei Lektionen werden als kantonale Wahlfächer angerechnet)

## **Ansprechperson**

noch offen

# 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 B1 bzw. B2 aus, das weltweit gleichermassen verstanden wird.

## Inhalte

Auf die PET- oder 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. 250.- (Abschluss PET) bzw. Fr. 400.- (First/FCE).

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. Alle Schülerinnen und Schüler arbeiten mit dem First-Buch, nach den Sportferien wird spezifisch auf die PET- bzw. First (FCE)- Prüfungen hingearbeitet.

## Dauer

Integriert in den Englischunterricht, ergibt keine weiteren Wahlfachlektionen

## Ansprechperson

Petra Marti