



Oberstufe Bronschhofen

**Wahlfachangebot
Schuljahr 2025/26**

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen	3
Arbeitsstunde	5
Medien und Informatik	6
Mathematik, Natur, Mensch und Gesellschaft	8
Sprachen	10
Gestaltung	14
Musik	18
Bibliothek	20
Sport	21

Allgemeine Informationen

Sehr geehrte Eltern, liebe Schüler:innen

Vor Ihnen liegt das Wahlfachangebot für das kommende Schuljahr 2025/26. Es soll den Jugendlichen die Möglichkeit geben, die eigenen Interessen und Ziele zu verfolgen und somit wesentliche Schritte in der eigenen Entwicklung mitzugestalten.

Allgemeines

Frei- und Wahlfächer, Wahlpflichtfächer und individuelle Schwerpunkte erweitern den obligatorischen Unterricht. Die Schüler:innen bestimmen selbst, welche Fächer sie belegen wollen. Um einer schulischen Überlastung vorzubeugen, empfehlen wir, ohne individuelle Schwerpunkte, ein Maximum von 8 Lektionen. Wünsche nach weiteren Lektionen müssen mit der Klassenlehrperson abgesprochen werden. Generell sind bei der Auswahl der Wahlfächer und der individuellen Schwerpunkte die Neigungen, Berufswahlpläne und Leistungsfähigkeit zu berücksichtigen. Bei der Auswahl der Freifächer steht das persönliche Interesse im Vordergrund. Es ist sinnvoll, dass die Schülerinnen und Schüler bei ihren Lehrpersonen und Eltern Rat suchen, wenn sie nicht sicher sind, welche und wie viele Fächer sie wählen sollen.

1. & 2. Sek/KK, 1. Real

Es steht den Lernenden der 1. Real, 1. & 2. Sek/KK vollständig frei, wie sie das für sie bestimmte Angebot nutzen wollen.

2. Real

In der 2. Real haben die Schüler:innen zu entscheiden, ob sie das Wahlpflichtfach Französisch oder das Wahlpflichtfach Textiles/Technisches Gestalten oder gar beide Fächer belegen möchten (siehe Seite 10 und 15). Ansonsten sind sie frei, wie sie das für sie bestimmte Angebot nutzen wollen.

3. Sek/Real/KK

In den 3. Klassen müssen die Lernenden aus dem Angebot der individuellen Schwerpunkte eine Auswahl treffen, welche einer Mindestanzahl von Lektionen entspricht:

In der Sekundarklasse beträgt die Auswahl mindestens 4 Lektionen.

In der Realklasse sind dies mindestens 5 Lektionen.

In der Kleinklasse besteht ein Minimum von 3 Lektionen.

Wir möchten die Schüler:innen der 3. Klassen dazu ermuntern, mehr als die geforderten Mindestlektionen zu wählen, um gezielt auf ihren Berufseinstieg vorbereitet zu sein. Grundsätzlich und vor allem bei den Wahl- und Freifächern sind sie jedoch frei, wie sie das für sie bestimmte Angebot nutzen wollen.

Allgemeine Informationen

1.-3. Kleinklasse

Den Schüler:innen der 1.-3. Kleinklasse werden die Wahlfächer und individuellen Schwerpunktfächer allenfalls in Projekten, wie zum Beispiel in Sonderwochen oder im Spezialunterricht angeboten. Eventuell ist auch eine Teilnahme bei den Wahlfächern und individuellen Schwerpunktfächer der Realklassen möglich.

Organisation

Die Fächer finden vorwiegend am Nachmittag und teils auch über Mittag statt. Die minimale Pflichtstundenzahl der Schüler:innen beträgt in allen 1. und 2. Klassen 32 Lektionen, in der 3. Sek und 3. KK 31 und in der 3. Real 30 Lektionen. Daraus ergeben sich genügend Kapazitäten für eine geeignete Auswahl.

Die Anmeldungen sind verbindlich, ein Ausstieg unter dem Schuljahr ist nicht möglich.

Anmeldung

- Der:Die Lernende meldet sich korrekt und termingerecht mit dem Anmeldeformular an.
- Das Anmeldeformular ist sowohl von der:dem Lernenden, den Eltern als auch der Klassenlehrperson zu unterzeichnen.
- Über das Zustandekommen einzelner Fächer entscheidet die Anzahl der Anmeldungen.

Teilnahme

- Der:Die Lernende ist sich bewusst, dass die Frei- und Wahlfächer und die individuellen Schwerpunkte zum regulären Unterricht gehören. Dabei nimmt der:die Lernende seine:ihre Verantwortung wahr und trägt seinen:ihren Teil zum guten Gelingen der Fächer bei.
- Der:Die Jugendliche setzt sich während diesen Lektionen besonders ein, da die Wahl der Fächer seinen:ihren Interessen und Neigungen entspricht.
- Im Verhinderungsfall (Krankheit, Unfall, etc.) wird das Kind via PUPIL von den Eltern frühzeitig abgemeldet.

Arbeitsstunde

Arbeitsstunde

Wahlfach

2 Lektionen

1. Sek/Real

2. Real

Inhalt

Dir steht am Mittwochnachmittag der Lernraum zur Verfügung. Es sind zwei Lehrpersonen (phil I & phil II) anwesend, welche dir bei Fragen oder Unklarheiten behilflich sind.

Voraussetzungen

Du arbeitest gerne in der Schule und nutzt die Zeit, deine Arbeiten gewissenhaft fertigzustellen, um dich zu Hause zu entlasten.

Weitere Bemerkungen

Falls du dich für die Arbeitsstunde am Mittwochnachmittag anmeldest, musst du an mindestens 20 von 36 Nachmittagen während beider Lektionen anwesend sein. Erfüllst du die Mindestanforderungen von 20 Besuchen in den Arbeitsstunden am Ende eines Schuljahres nicht, erhältst du eine unentschuldigte Absenz.

Medien und Informatik

Medien und Informatik Zusatz 1
Wahlfach (2. OS)
Individueller Schwerpunkt (3. OS)

1 Lektion

2. und 3. Sek/Real/KK

Inhalt

Du erhältst eine Einführung ins Programm Excel. Mit diesem können Tabellen und Diagramme erstellt, Berechnungen mit Formeln und Funktionen und vieles mehr getätigt werden. Zudem lernst du weitere Word-Funktionen kennen, die dir beispielsweise die Arbeit für Dossiers und weitere Arbeiten erleichtern. Ausserdem beschäftigen wir uns mit verschiedenen Präsentations-techniken.

Voraussetzungen

Du verfügst über die grundlegenden PC-Kenntnisse der 1. Oberstufe und möchtest die Office-Anwendungen wie Word, Excel und verschiedene Präsentationstechniken besser kennen lernen.

Weitere Bemerkungen

Die in diesem Fach vermittelten Kenntnisse in den Office-Anwendungen kommen dir in vielen Berufen zugute.

Medien und Informatik Zusatz 2
Individueller Schwerpunkt

1 Lektion

3. Sek/Real/KK

Inhalt

In diesem Fach lernst du, worauf du bei der Aufnahme von Fotos achten musst und optimierst mit einem Bildbearbeitungsprogramm deine Aufnahmen. Zudem lernst du filmsprachliche Mittel kennen und hast die Möglichkeit, ein eigenes Filmprojekt zu realisieren.

Voraussetzungen

Ausserhalb der Office-Anwendungen interessieren dich weitere Gebiete der Informatik.

Weitere Bemerkungen

Interessierst du dich für digitale Gestaltung, so bist du mit diesem individuellen Schwerpunkt gut bedient.

Medien und Informatik**Makerspace**

Freifach

2 Lektionen**2. und 3. Sek/Real/KK****Inhalt**

Im Makerspace hast du die Möglichkeit, kreativ zu arbeiten und eigene Ideen umzusetzen. Du lernst den Umgang mit verschiedenen Werkzeugen und Materialien wie Holz, Metall, Elektronik und 3D-Druck. Durch praktisches Arbeiten entwickelst du handwerkliche und technische Fähigkeiten sowie Problemlösungskompetenzen.

Voraussetzung

Du interessierst dich für Technik, Handwerk und kreative Projekte und bist bereit, sowohl selbständig als auch im Team zu arbeiten. Zudem achtest du auf einen sorgfältigen Umgang mit Werkzeugen und Maschinen.

Weitere Bemerkungen

Das Freifach Makerspace findet am Mittwochnachmittag statt, hierfür sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mathematik, Natur, Mensch und Gesellschaft**Mathematik Zusatz**

Individueller
Schwerpunkt

1 Lektion

3. Sek/Real

Inhalt

Interessieren dich mathematische Inhalte? Möchtest du einen weiteren Einblick in mathematische Gebiete erhalten, welche im ordentlichen Unterricht nur bedingt erläutert werden können? Wenn du diese Fragen mit ja beantworten kannst, dann solltest du dich für diesen individuellen Schwerpunkt anmelden.

Voraussetzungen

Du hast Freude an der Mathematik.

Weitere Bemerkungen

Die Inhalte werden im Sinne der Kooperation mit den Jugendlichen bestimmt. Du kannst also mitentscheiden.

Mathematisch-naturwissenschaftlicher Unterricht

Wahlfach (1. & 2. OS)
Individueller
Schwerpunkt (3. OS)

2 Lektionen

**2. und 3.
Sek/Real/KK**

Inhalt

Dieses Wahlfach betont die Verknüpfung der Schulfächer Natur und Technik sowie Mathematik. Es stehen die Fächer Chemie und Biologie/Ökologie sowie Physik im Zentrum. Du führst spannende Versuche durch, machst Beobachtungen und entdeckst interessante Zusammenhänge. Gleichzeitig vertiefst du dein Wissen in diesen Gebieten. Viele Inhalte erfährst du dank der eigenständigen Lernformen auf erlebnisreiche Weise.

Voraussetzungen

Du interessierst dich für die Naturwissenschaften, die Technik und die Mathematik und experimentierst gerne.

Weitere Bemerkungen

In diesem Fach gewinnst du Wissen und sammelst Erfahrungen, die in vielen medizinischen, technischen und naturwissenschaftlich ausgerichteten Berufen wichtig sind.

Mathematik, Natur, Mensch und Gesellschaft**Technisches****Zeichnen**

Wahlfach (2. OS)

Individueller

Schwerpunkt (3. OS)

2 Lektionen**2. und 3.****Sek/Real/KK****Inhalt**

Wir vertiefen unsere Fertigkeiten im Umgang mit Zirkel, Lineal und Massstab. Dabei schulen wir unser räumliches Vorstellungsvermögen und zeichnen und bemessen eigene Konstruktionen. Wir skizzieren geometrische Formen auch frei Hand.

Voraussetzungen

Du interessierst dich für Pläne, beispielsweise aus den Gebieten Architektur und Technik und arbeitest gerne mit Zirkel, Geodreieck und Massstab. Exaktes Arbeiten und Zeichnen bereiten dir keine Mühe.

Weitere Bemerkungen

Falls du einen Beruf im technischen Bereich erlernen möchtest, wie zum Beispiel Konstrukteur:in oder Polymechaniker:in, wäre für dich der Besuch dieses Fachs ein Vorteil. Heute wird zwar meist am Computer gezeichnet, trotzdem hilft es dir, ein gutes Vorstellungsvermögen zu entwickeln und genaues Arbeiten zu üben. Auch für handwerkliche Berufe ist dieses Fach eine gute Vorbereitung.

Sprachen

Französisch Wahlpflichtfach

3 Lektionen

2. Real

In der 2. Real gehört dieses Fach zum obligatorischen Unterricht. Du musst dich entscheiden, ob du Französisch oder Textiles/Technisches Gestalten oder gar beide Fächer belegen möchtest.

Inhalt

Du lernst dich besser auszudrücken und dich in den Grundlagen der französischen Sprache besser zurechtzufinden. Ebenso baust du deine Kenntnisse in den Bereichen Hören und Lesen aus. Du wirst dich mit anderen Interessierten so weit entwickeln, dass du dich in französischsprachigen Gebieten mit den erworbenen Grundkenntnissen durchschlagen kannst.

Voraussetzungen

Du hast Freude an Sprachen. Französisch bereitet dir kaum Probleme und du bist bereit, auch zu Hause einen weiteren Arbeitsaufwand auf dich zu nehmen.

Weitere Bemerkungen

Für viele weiterführende Schulen und Berufe ist Französisch erwünscht oder sogar Voraussetzung. Brauchst du die Kenntnisse evtl. auch für deinen Beruf?

Französisch Individueller Schwerpunkt (3. OS)

2 Lektionen

3. Real/KK

Inhalt

Du vertiefst weiter deine im letzten Schuljahr im Wahlpflichtfach Französisch erworbenen Kenntnisse. Du wirst dich mit anderen Interessierten so weit entwickeln, dass du dich in französischsprachigen Gebieten mit den erworbenen Grundkenntnissen durchschlagen kannst.

Voraussetzungen

Du hast Freude an Sprachen. Französisch bereitet dir kaum Probleme und du bist bereit, auch zu Hause einen weiteren Arbeitsaufwand auf dich zu nehmen.

Weitere Bemerkungen

Für viele weiterführende Ausbildungsgänge ist Französisch erwünscht oder sogar Voraussetzung. Hast du einen Berufswunsch, für dessen Ausbildung Fremdsprachen erwünscht sind? Dann melde dich an!

Sprachen

Französisch Zusatz

Wahlfach

1 Lektion

2. Sek

Inhalt

Du möchtest deine Kenntnisse, die du dir während des ordentlichen Unterrichts aneignest, weiter vertiefen.

Voraussetzungen

Du hast Freude an der französischen Sprache und das Lernen bereitet dir kaum Probleme. Zudem möchtest du einen weiteren Einblick in die französische Sprache erhalten.

Weitere Bemerkungen

Für viele weiterführende Ausbildungsgänge ist Französisch erwünscht oder sogar Voraussetzung. Brauchst du die Kenntnisse evtl. auch für deinen Beruf/die weiterführende Schule?

Französisch Zusatz

Individueller
Schwerpunkt (3. OS)

1 Lektion

3. Sek

Inhalt

Du möchtest deine Kenntnisse, die du dir während des ordentlichen Unterrichts aneignest, weiter vertiefen.

Voraussetzungen

Du hast Freude an der französischen Sprache und das Lernen bereitet dir kaum Probleme. Zudem möchtest du einen weiteren Einblick in die französische Sprache erhalten.

Weitere Bemerkungen

Es kann durchaus sein, dass das Schwergewicht auf die Konversation gelegt wird. Wenn du gerne in Französisch kommunizierst, dann bist du am richtigen Ort.

Sprachen

Englisch

Individueller
Schwerpunkt (3. OS)

2 Lektionen

3. Real/KK

Inhalt

Du möchtest deine Kenntnisse, die du dir während der vergangenen Schuljahre angeeignet hast, weiter vertiefen. Du wirst hauptsächlich mit dem Englischlehrmittel weiterarbeiten, so dass du dich weiter verbessern und dich in englischsprachigen Ländern mit den Leuten unterhalten kannst.

Voraussetzungen

Du hast Freude an der englischen Sprache und das Lernen bereitet dir keine Mühe.

Weitere Bemerkungen

Englisch gehört in der dritten Realklasse nicht mehr zum obligatorischen Stundenplan, sondern ist Bestandteil der individuellen Schwerpunkte. Der Besuch dieses Kurses kann je nach Berufswunsch und persönlichen Interessen für dich empfehlenswert sein.

Englisch Zusatz

Individueller
Schwerpunkt

1 Lektion

3. Sek

Inhalt

Du möchtest deine Kenntnisse, die du dir während des ordentlichen Unterrichts aneignest, weiter vertiefen. Du wirst dich mit anderen Interessierten sowohl mündlich als auch schriftlich im Bereich eurer Interessen weiterentwickeln.

Voraussetzungen

Du hast Freude an der englischen Sprache und das Lernen bereitet dir keine Probleme. Zudem möchtest du einen weiteren Einblick in die englische Sprache erhalten.

Weitere Bemerkungen

Die Inhalte werden aufgrund der Interessen der Teilnehmer:innen festgelegt.

Sprachen

Italienisch

Wahlfach (2. OS)
Individueller
Schwerpunkt (3. OS)

2 Lektionen

2. und 3.
Sek/Real

Inhalt

In diesen Lektionen lernst du die Grundlagen der dritten Landessprache. Dabei wirst du einige Parallelen zum Französischen entdecken. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation, so dass du am Ende fähig sein wirst, dich in einer italienischsprachigen Umgebung durchzuschlagen.

Voraussetzungen

Du hast Freude an Sprachen und bist bereit auch zu Hause einen kleinen Zusatzaufwand zu betreiben (Wörter lernen). Die beiden Fremdsprachen Französisch, Englisch bereiten dir wenig Probleme und du hast noch freie Kapazitäten.

Weitere Bemerkungen

Du hast italienische Verwandtschaft, möchtest in den Ferien in den Süden oder brauchst es für deinen Beruf? All dies und mehr können Gründe für deinen Besuch sein. Das Fach ist für Anfänger:innen und jene Schüler:innen, die es bereits in der 2. Oberstufe besucht haben.

Spanisch

Freifach

2 Lektionen

Alle Sek/Real/KK

Inhalt

Spanisch wird in Spanien, ganz Mittel- und grossen Teilen Südamerikas gesprochen und gehört somit zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt. In diesen Lektionen lernst du die Grundlagen dieser Sprache. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation, so dass du am Ende fähig sein wirst, dich in diesen Ländern durchzuschlagen.

Voraussetzungen

Du hast Freude an Sprachen und bist auch bereit einen kleinen Zusatzaufwand zu betreiben (Wörter lernen). Die beiden Fremdsprachen Französisch, Englisch bereiten dir wenig Probleme und du hast noch freie Kapazitäten.

Weitere Bemerkungen

Möchtest du mit Menschen aus spanischsprachigen Ländern kommunizieren können? Dann bist du in diesem Fach am richtigen Ort. Das Freifach ist für Anfänger:innen oder solche gedacht, die es bereits im vergangenen Jahr besucht haben.

Gestaltung

Textiles und Technisches Gestalten

Wahlpflichtfach

3 Lektionen

2. Real

In der 2. Real gehört dieses Fach zum obligatorischen Unterricht. Du musst dich entscheiden, ob du Textiles/Technisches Gestalten oder Französisch oder gar beide Fächer belegen möchtest.

Inhalt

Dieses Fach ist eine Weiterführung des Unterrichts des Textilen und Technischen Gestaltens der 1. Oberstufe. Während einem Semester belegst du das Textile Gestalten, im anderen Semester wirst du im Technischen Gestalten unterrichtet.

Voraussetzungen

Du hast Freude am gestalterischen Umgang mit Holz, Metall und Textilien.

Weitere Bemerkungen

Möchtest du dein Geschick im textilen wie auch im technischen Bereich erweitern, dann bist du hier richtig.

Technisches Gestalten

Wahlfach

2 Lektionen

2. Sek

Inhalt

In dem Fach lernst du Werkzeuge und Maschinen fachgerecht zu benutzen. Du erlernst den Umgang mit Holz und Metall und weiteren Materialien. Wahlweise kannst du erste Erfahrungen an der Autogenschweissanlage sammeln. Der Schwerpunkt dieses Fachs bildet die Vertiefung der Fähigkeiten und Fertigkeiten der 1. Oberstufe. Das Aussehen deiner Arbeiten entwirfst du teilweise selber.

Voraussetzungen

Du möchtest mehr Erfahrungen im Umgang mit Holz und Metall sammeln.

Weitere Bemerkungen

Falls du einen handwerklichen Beruf erlernen möchtest, ist der Besuch dieses Wahlfachs sinnvoll.

Gestaltung

Technisches Gestalten

Individueller Schwerpunkt

3 Lektionen

3. Sek/Real

Inhalt

Du lernst Werkzeuge und Maschinen fachgerecht zu benutzen und diese selbständig einzusetzen. Wir sägen, feilen, schleifen, polieren, bohren, schweißen und löten. Das Aussehen deiner Arbeiten entwirfst du teilweise selber.

Voraussetzungen

Du besitzt Ausdauer und handwerkliches Geschick.

Weitere Bemerkungen

Falls du einen handwerklichen Beruf erlernen möchtest, ist der Besuch dieses individuellen Schwerpunkts sinnvoll.

Textiles Gestalten

Wahlfach

2 Lektionen

2. Sek

Inhalt

Hast du Interesse, deine Ideen mit diversen textilen Materialien zu realisieren? Wir setzen uns mit unterschiedlichen Verarbeitungstechniken auseinander. Ebenso stellen wir einfache Kleidungsstücke und andere Gebrauchsgegenstände her. Wir versuchen auch, beschädigte Kleider zu reparieren oder umzugestalten, damit wir sie wieder tragen können.

Voraussetzungen

Du hast Freude am Experimentieren, Suchen von Lösungen und Umsetzen von Ideen.

Weitere Bemerkungen

Falls du die Absicht hast, später einen gestalterischen Beruf im Textilbereich zu erlernen, ist der Besuch dieses Fachs sinnvoll.

Gestaltung

Textiles Gestalten

Individueller
Schwerpunkt

3 Lektionen

3. Sek/Real

Inhalt

Hast du Interesse, deine Ideen mit diversen textilen Materialien zu realisieren? Wir setzen uns mit unterschiedlichen Verarbeitungstechniken auseinander. Ebenso stellen wir einfache Kleidungsstücke und andere Gebrauchsgegenstände her. Wir versuchen auch, beschädigte Kleider zu reparieren oder umzugestalten, damit wir sie wieder tragen können.

Voraussetzungen

Du hast Freude am gestalterischen Experimentieren, Suchen von Lösungen und Umsetzen von Ideen.

Weitere Bemerkungen

Falls du die Absicht hast, später einen gestalterischen Beruf im Textilbereich zu erlernen, ist der Besuch dieses individuellen Schwerpunkts sinnvoll.

Bildnerisches Gestalten

Individueller
Schwerpunkt

2 Lektionen

3. Sek/Real/KK

Inhalt

Wir werden uns im BG mit den verschiedenen Möglichkeiten der Gestaltung auseinandersetzen. Das Zeichnen, Malen und Gestalten mit unterschiedlichen Techniken und verschiedenen Materialien stehen im Vordergrund. Die Themen werden aufgrund der Interessen der Teilnehmer:innen festgelegt.

Voraussetzungen

Du hast Interesse und Freude an Formen, Farben und kreativem Gestalten.

Weitere Bemerkungen

Falls du die Absicht hast, später einmal einen gestalterischen Beruf zu erlernen oder die Mittelschule mit Schwerpunkt BG zu absolvieren, ist es sinnvoll, dieses Fach zu besuchen.

Gestaltung

**PLOTTER meets
LETTERING**
Freifach

2 Lektionen

Alle Sek/Real/KK

Inhalt

Im Kreativlabor arbeiten wir in zwei Gruppen. In der Gruppe 1 wirst du in den aktuellen Trend des Handletterings eingeführt und lernst, wie du schnell und einfach deine Letterings digitalisierst und plottfähig machst.

Interessierst du dich für den Schneideplotter, dann bist du in der Gruppe 2 genau richtig. Du schneidest mit dem Plotter Schriftzüge oder Bilder aus verschiedenen Materialien aus und gestaltest so T-Shirts, Schlüsselanhänger, Tassen etc.. Die Sujets werden vorgängig am PC bearbeitet.

Voraussetzungen

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse am PC gefordert. So bald wie möglich arbeitest du an eigenen Projekten, wobei es hilfreich ist, wenn du selbständig arbeiten kannst.

Weitere Bemerkungen

Der Kurs kann auch alternierend alle zwei Wochen 2 Lektionen oder semesterweise angeboten werden.

Musik

Musik

Individueller
Schwerpunkt

2 Lektionen

3. Sek/Real/KK

Inhalt

Das Fach Musik führt den Musikunterricht der Vorjahre weiter. Wir arbeiten in den Lernbereichen Singen, Musizieren, Bewegen, Hören und Informieren. Dabei haben das Singen und Musizieren den grössten Stellenwert, aber auch die bislang erarbeiteten theoretischen Grundlagen werden vertieft und in Gruppenprojekten umgesetzt. Einzelne Inhalte können auch zusammen festgelegt werden.

Voraussetzungen

Du hast Freude an der Musik und interessierst dich für theoretische Grundlagen. Das Singen bereitet dir Freude.

Weitere Bemerkungen

Wenn du beabsichtigst in die Mittelschule mit Schwerpunkt Musik einzutreten, ist der Besuch dieses individuellen Schwerpunkts empfehlenswert.

Band

Freifach

2 Lektionen

Alle Sek/Real/KK

Inhalt

In der Band spielen und singen wir hauptsächlich aktuelle Hits und bekannte Songs. Genaue Inhalte werden aufgrund der Interessen der Teilnehmer:innen festgelegt.

Voraussetzungen

Du hast Freude am gemeinsamen Musizieren und Singen. Du liebst die Musik und bist offen dafür, etwas Neues zu lernen.

Weitere Bemerkungen

Eventuell gibt es Möglichkeiten, das Einstudierte zu präsentieren. Allfällige Auftritte werden ebenfalls zusammen besprochen.

Musik

Chor
Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK

Inhalt

Im Chor kannst du deine gesanglichen Fähigkeiten sowie deine Auftrittskompetenzen trainieren und ausbauen. Die Songauswahl ist aktuell und kann von den Kursteilnehmenden auch mitgestaltet werden.

Voraussetzungen

Du singst gerne mit anderen zusammen und bist offen dafür, etwas Neues zu lernen.

Weitere Bemerkungen

Eventuell gibt es Möglichkeiten, das Einstudierte zu präsentieren. Allfällige Auftritte werden ebenfalls zusammen besprochen.

Bibliothek

Bibliotheksteam

Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK

Inhalt

Im Bibliotheksteam wirst du mit anderen zusammen helfen, die Bibliothek am Laufen zu halten, sie zu gestalten und Aktivitäten zu organisieren.

Voraussetzungen

Wenn du Freude daran hast, in einem Team zu arbeiten, Arbeiten in einer Bibliothek (z.B. ausleihen, zurücknehmen) zu übernehmen, mitzugestalten und zu organisieren, bist du im Bibliotheksteam am richtigen Ort. Natürlich ist es von Vorteil, wenn du Bücher gerne hast, es geht aber nicht in erster Linie ums Lesen, sondern ums Zusammenarbeiten in und für die Bibliothek.

Weitere Bemerkungen

Neben den alltäglichen Bibliotheksarbeiten entscheiden die Teilnehmer:innen, welche anderen Aktivitäten durchgeführt werden oder ob sie über Bücher diskutieren, erzählen etc. wollen.

Sport

Mittagssport

Volleyball

Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK

Inhalt

Du wirst verschiedene Techniken lernen und trainieren. Aber auch der Spass beim Spielen gegeneinander wird selbstverständlich nicht zu kurz kommen.

Voraussetzungen

Du hast Freude am Sport und bist ein:e Teamplayer:in.

Weitere Bemerkungen

Du hast die Möglichkeit mit dem Team an Turnieren teilzunehmen, um dich mit anderen Oberstufen der Ostschweiz zu messen.

Mittagssport

Fussball

Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK

Inhalt

Du wirst verschiedene Techniken lernen und trainieren und natürlich auch verschiedenste Spielformen kennenlernen. Spass und sportliche Betätigung stehen im Vordergrund.

Voraussetzungen

Du hast Freude am Sport, zeigst Einsatz und bist ein:e Teamplayer:in .

Weitere Bemerkungen

Der Mittagssport Fussball steht allen Schüler:innen offen. Es ist kein Vereinstraining.

Sport

**Mittagssport
Kampfsport/
Selbstverteidigung**
Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK

Inhalt

Du lernst die Grundlagen des Thaiboxens und Kickboxens kennen. Neben der Schulung von Techniken liegt der Fokus auf Fitness, Koordination und Respekt im Umgang miteinander. Der Kurs vermittelt zudem Grundkenntnisse der Selbstverteidigung, um das Selbstbewusstsein der Teilnehmer:innen zu stärken. Ziel ist es, die Freude an Bewegung zu fördern und grundlegende Fähigkeiten im Kampfsport zu entwickeln. Gemeinsam wird an der körperlichen Fitness, Selbstdisziplin und mentalen Stärke gearbeitet.

Voraussetzungen

Du hast Freude an Bewegung und bist motiviert, dich selbst körperlich und mental in einem respektvollen Gruppensetting zu fordern.

Weitere Bemerkungen

Es sind keine Vorkenntnisse im Kampfsport erforderlich.

**Mittagssport
Fitness-Training**
Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK

Inhalt

Das Training beinhaltet ein strukturiertes Programm aus körperlichen Übungen, das darauf abzielt, die verschiedenen Komponenten der Fitness zu verbessern. Es kann individuell angepasst werden und umfasst Cardio-, Kraft-, und Beweglichkeitstraining sowie Übungen zu Koordination und Balance.

Voraussetzungen

Du hast Freude an Bewegung und bist motiviert, deine Kraft, Beweglichkeit und Balance zu verbessern und deine Fitness zu steigern.

Weitere Bemerkungen

Es wird mehrheitlich mit eigenem Körpergewicht trainiert, und/oder mit nur ganz kleinen Gewichten. Die Übungen lassen sich zu deinem Niveau anpassen.