

# Rhythmisierung

Rhythmisierung des Schulalltages bezieht sich auf unterschiedliche Bereiche.

Der Schulvormittag beginnt um 7.50 Uhr mit dem Unterricht. Seit dem Schuljahr 2011/12 arbeiten wir im Doppelstundenmodell. Nach 2 Unterrichtsstunden folgt eine große Pause. Nach insgesamt 6 Schulstunden am Vormittag und zwei großen Pausen von 20 Minuten gibt es für alle ein Mittagsband von 80 Minuten. Am Nachmittag folgen bis 15.50 Uhr nochmals 2 Stunden Unterricht.

Zu Wochenbeginn steht immer ein gemeinsamer Start mit dem Lernbegleiter. Es wird berichtet was am Wochenende war, wie die neue Woche geplant wird und welche besonderen Aktivitäten anstehen.

## Rhythmisierte Stundenplan: Exemplarische Grundidee

Std.	Uhrzeit	Phase	Mo	Di	Mi	Do	Fr	
1. 2.	7.50 – 9.20	Fachunterricht	Wochenstart: Individuelles und kooperatives Lernen in D, M, E					
	9.20 – 9.40	1. große Pause	Frühstück-Bewegung					
3. 4.	9.40 – 11.10	Fachunterricht	Nebenfächer: Praktisches und kreatives Schaffen, Sport					
	11.10 – 11.30	2. große Pause	Frühstück-Bewegung					
5. 6.	11.30 – 13.00	Fachunterricht	Individuelles und kooperatives Lernen Projekte					
7. 8.	13.00 – 14.20	Mittagspause	Mensa, Schülercafé, Gruppenräume, Sporthalle, Sportplatz, Schulhaus					

9. 10.	14.20 – 15.50	Musische, künstlerische, sportliche, technische <b>Angebote</b> (jahrgangsübergreifend) Auch Fachunterricht	Fachunter- richt	wählbar e Projekte	AG- Nach- mittag	Sport,
-----------	------------------	--	---------------------	--------------------------	------------------------	--------

Bei der Gestaltung der Stundenpläne wird darauf geachtet, dass im Tagesrhythmus möglichst ein Wechsel zwischen Konzentration und Entspannung stattfindet. Das bedeutet, dass nach einer Phase des konzentrierten Arbeitens auch eine Phase des praktischen Tuns, des kreativen Schaffens oder Sports folgt.

Innerhalb der einzelnen Unterrichtsblöcke achten wir auf einen Wechsel der Arbeitsformen (individuell und kooperativ), wobei in den Kernfächern überwiegend mit Kompetenzrastern und Lernwegelisten zu individuellem Arbeiten angeleitet wird. Der Lernende selbst soll seinen eigenen Lernrhythmus erkennen und eigenverantwortlich damit umgehen lernen.

Innerhalb einer Schulwoche findet mittwochs der AG-Nachmittag an der Konrad-Adenauer-Schule statt. Schüler wählen sich für ein Schulhalbjahr eine Arbeitsgemeinschaft nach persönlichem Interesse aus. An den übrigen Nachmittagen findet Sport aber auch Fachunterricht statt.

Freitags endet die Woche für die meisten Klassen um 12.15 Uhr. Auch am Freitag wird ein Mittagessen angeboten.