



Konzeptkarte Rhythmisierung	Erstellt am: 28.03.2019	Fortlaufende Nr.: 1
	Letzte Änderung:	Verantwortlicher: Kohrt
Verknüpfte Konzepte: Schulprogramm, Stundenplanung, Differenzierungsräume, Offener Anfang		
Rechtliche Grundlage:		
Verknüpfte Prozesse:		Anlagen:

Ziel der Rhythmisierung im Unterricht

Die IGS Buchholz ist eine gebundene Ganztagschule. Durch die Profile finden am Nachmittag keine Arbeitsgemeinschaften statt, sondern Fachunterricht. Die Schüler*innen sind an den drei langen Tagen von 8:00Uhr bis 15:00Uhr in der Schule.

Um in allen Unterrichtsstunden ein angemessenes Lernklima und die Konzentration der Schüler*innen zu fördern, ist eine gelungene Rhythmisierung unabdingbar.

Durch die klare Einteilung des Schultages in Arbeits- und Entspannungsphasen wird die Lerneffektivität optimiert. Eine Abwechslung zwischen kognitiv forderndem Unterricht und sozialen, kulturellen, sportlichen und – bei jüngeren Kindern – spielerischen Phasen, erleichtern das Lernen und fördert die Konzentration.

Zu berücksichtigende Rahmenbedingungen

- Biorhythmus
 - ➔ unterschiedliche Konzentrationsfähigkeiten je nach Tageszeiten und Alter:
 - Im Laufe des Vormittags ab 9 Uhr steigert sich die Konzentrationsfähigkeit bis ca.12 Uhr: sinnvoll zum Beispiel den Tag mit einer freien Unterrichtsphase (Wochenplanarbeit, ...) zu beginnen, in der die SuS ihr Lerntempo selber bestimmen können
 - nach 12 Uhr ist ein rapider Abfall zu beobachten (Müdigkeit, schwache intellektuelle Leistungen ➔ „Mittagstief“)
 - deutlicher Leistungsabfall im Vergleich zum Vormittag, daher bietet sich in diesem Zeitfenster handlungsorientierter Unterricht an (Bewegungsangebote, Schulgarten, Kreativangebote...)
 - ➔ Günstig ist die Etablierung regelmäßig wiederkehrender Bausteine und zeitliche Fixpunkte (Pausen, Phasen von Freiarbeit und Spiel- und Bewegungszeiten)
 - individuelle Bedürfnisse und Entwicklungsstadien berücksichtigen: Biorhythmus individuell und altersmäßig verschieden (Kinder von 7-10 Jahren: Aufmerksamkeitsspanne: 20 min, 10-12 Jahren: 25 min, 12- 14 Jahre: 30 min)
 - passgenaue Räumlichkeiten (Differenzierungsräume)

Handlungsoptionen

- Wechsel zwischen rezeptiven Phasen und Auszeiten wichtig
 - gezielte Abfolge von Unterrichtsphasen, Pausen und Bewegungs-, und Freizeitangeboten
 - Wechsel von Lehr- und Lernformen (Lehrervortrag, Stillarbeit, Freiarbeit, Gruppenarbeit)
 - Ausreichende Sauerstoffzufuhr und Trinkpausen)
- Aufteilung des Unterrichts in Arbeits- und Entspannungsphasen

Arbeitsphasen:



- Klare Phasierung (Einstieg, Arbeits-, Sicherungs-, Anwendungsphase)
- Methodenvielfalt
- vielfältige Medien für jeden Lerntyp
- Klare Unterscheidung in Lern- /Leistungssituation
- Visualisierung
- Sozialformwechsel

Entspannungsphasen:

- Bewegung
- frische Luft
- Essens- und Trinkpause
- Pausen

Konkrete Maßnahmen

- Energizers (Evolution, Schnick-Schnack-Schnuck mit Anfeuern, Banana, Kommando Bimberle, Ha-So-Ko...)
- Bewegungsspiele (Ebbe und Flut, Menschen 3 gewinnt, Obstsalat...)
- Differenziertes Loben (Direkte Schüleransprachen, abgestufte Wortwahl „okay, in Ordnung, gut, toll, grandios, spitze, klasse“)
- Spiele (Black Stories, Kahoot-Quiz...)
- Rituale (Anfangs- und Endrituale, Klingeln, Klatschen)
- klarer Anfang/ klares Ende



Erläuterungen zu den Energizern/ Spielen:

Evolution:

Von Amöbe bis Mensch beliebig viele schritte durchlaufen z.B.: Amöbe (krabbelt; wabble, wabble..), Frosch (hüpft; quarks...), Huhn (ellenbogen als Flügel, kackert), Affe (haut sich auf die Brust, uhaa...) , Mensch.

Alle Stufen bestimmte Bewegungen und Laute. Aufstieg durch gewonnenes schnick schnack schnuck (nur mit Teilnehmern der gleichen Evolutionsstufe) abstieg durch verlorenes sss. Mensch (höchste Stufe) scheidet aus Spiel aus.

Schnick-Schnack-Schnuck mit Anfeuern:

Es bilden sich 2er-paare die jeweils gegeneinander Schnick-Schnack-Schnuck spielen. Wer verliert muss den Gewinner anfeuern. So gibt es immer weniger aber größere Gruppen die sich gegenseitig anfeuern.

Ebbe und Flut:

Im Raum sind so viele Stühle aufgestellt wie Leute mitspielen. Eine Spielerin fängt an und erzählt eine Geschichte z.B.: von der Nordsee, wenn in der Geschichte das Wort Flut vor- kommt, dann müssen alle schnell auf einen Stuhl stehen, bei dem Wort Ebbe schnell auf den Boden setzen oder legen. Die Letzte muss dann die Geschichte weiter erzählen, und so geht es dann weiter.

Banana:

You: are you rady ? All: Yes [2x laut schreiend fragen]

You: all banans in the word unite

(während dessen über dem Kopf in die Hände klatschen)

All: all banans in the word unite...

Catch banana, catch banana.... peal, catch banana Catch banana, catch, catch banana

Peal banana, peal peal banana. Peal banana, peal peal banana.

Slice banana ... , Mash banana... Eat banana... Go banana...

(beim letzten tanzen alle durcheinander)

Kommando Bimberle:



Alle sitzen an einem Tisch und trommeln mit den Fingern. Ein "chef" gibt immer Befehle wie "Kommando Klatsch" dann müssen alle einmal klatschen. Sagt er aber nur ein Befehl ohne "Kommando .. ." fallen alle raus, die den Befehl trotzdem ausführen.

Menschen – Drei gewinnt

10 – 15 Minuten

9 Stühle

„Menschen-drei- gewinnt ist im Prinzip der Klassiker, den jeder kennt. Nur eben: Mit Menschen statt Kreuzchen und Kringelchen auf dem Papier.

Vorher werden zwei Spieler ausgewählt, die gegeneinander antreten. Den beiden Spielern werden jeweils 5 Mitspieler zugeordnet. Diese repräsentieren, Kreuzchen oder Kringel.

Nach und nach werden so die 9 Stühle gefüllt, bis einer der beiden gewonnen hat. Bei Bedarf dürfen sich die Teams natürlich untereinander beraten.

Ha-So-Ko

Bei Ha-So-Ko müssen drei Laute und die zugehörigen Armbewegungen in der immer gleichen Reihenfolge ausgeführt werden, ohne einen Fehler zu produzieren. Die drei Bewegungskombinationen im Überblick:

1. Die erste Bewegungskombination besteht darin, einen symbolisierten Messerstich an die Kehle zu machen und dabei laut „HA“ zu rufen. Wird dazu die linke benutzt, zeigen die Finger auf den rechten Nachbarn. Dieser muss innerhalb von einer Sekunde die zweite Bewegung an ausführen.
2. Diese symbolisiert aus einen Schwerthieb über den eigenen Kopf, gemeinsam mit dem lauten Ausruf „SO“. Die Finger zeigen dabei ebenso wie bei der ersten Bewegung auf einen der beiden Nachbarn. Derjenige ist nun mit der dritten Bewegung an der Reihe (wieder maximal eine Sekunde Reaktionszeit).
3. Der dritte Mitspieler symbolisiert einen Karateschlag in die Mitte des Kreises und ruft laut „KO“.
4. Derjenige, auf den dieser Karateschlag zeigt, ist nun wieder mit der 1. Kombi „HA“ an der Reihe.

Sobald jemand einen Fehler macht, muss er den Kreis der Spieler verlassen. Die Spieler, die nicht mehr aktiv dabei sind, dürfen allerdings die im Kreis verbliebenen Spieler beim Spielen stören. Dies natürlich ohne Berührung und ohne ihnen die Sicht zu versperren. Scheidet jemand aus, setzt der verbliebene linke Nachbar das Spiel fort. Das Spiel ist zu Ende, wenn nur noch zwei Spieler miteinander im Ring sind.



HA-So-KO lebt davon, dass der Trainer voller Enthusiasmus und Lautstärke voran geht. Dadurch wird enorme Energie erzeugt. Sollte dies dem Trainer nicht gelingen, kann es sein, dass das Spiel ein wenig „einschläft“.

Obstsalat

Alle TN sitzen in einem Kreis auf Stühlen. Ein TN bekommt keinen Stuhl. Nun werden Namen von Früchten an die TN vergeben (z.B. Apfel, Birne, Pflaume, Kirsche, ...). Der TN ohne Stuhl sagt nun eine (oder mehrere) Früchte („Ich mache einen Obstsalat mit...“). Alle, die diese Frucht sind müssen den Platz wechseln. Der TN ohne Stuhl darf sich einen suchen. Wer keinen Platz gefunden hat macht weiter. Bei dem Wort Obstsalat wechseln alle den Platz, da man ja zum Obstsalat viele Früchte braucht.

Das Spiel kann beliebig nach Lust und Laune einen anderen Namen und andere Oberbegriffe bekommen. Beispiel: „In meiner Praxis werde ich umsetzen ...“

Quellen:

<https://workshop-helden.de/energizer-spiele/> (Zugriff: 31.03.2019)

<https://www.abb-seminare.de/blog/workshop-spiele/> (Zugriff: 31.03.2019)