

# Waldorf-Epochen- und Stundenplan-Vorlage

Den Epochenunterricht planen, ohne den Überblick zu verlieren: Jahresplan, Wochenplan und Stundenplan – fertig zum Ausfüllen.

---

## Was diese Datei für dich tut

- Vom ganzen Jahr bis zur einzelnen Stunde: drei Planungsebenen in einem Set.
- Die Epoche steht im Mittelpunkt – alles andere ordnet sich darum.
- Kein Suchen mehr: Hauptunterricht, Fachstunden und Rhythmus auf einen Blick.
- Direkt einsatzbereit: ausdrucken, ausfüllen, aufhängen.

Für Klasse 1–8 an Waldorf- und Freien Schulen.

### Prinzip:

Im Epochenunterricht wird ein Thema über mehrere Wochen in der ersten Unterrichtsstunde vertieft – so entsteht echtes Verstehen statt Stundenwissen.

# So planst du eine Epoche

Vom Jahresüberblick bis zur fertigen Woche.

---

## 1 Jahr planen

Auf der Jahresübersicht trägst du die Epochen der drei Trimester ein. Notiere Fach, Klasse und Zeitraum.

## 2 Epoche entfalten

Eine Epoche hat einen Bogen: Einstieg, Vertiefung, Übung, Zusammenfassung. Plane ihn auf drei bis vier Wochen.

## 3 Woche gliedern

Auf der Wochenseite trägst du Tag für Tag ein, was im Hauptunterricht geschieht.

## 4 Stunden ordnen

Der Stundenplan zeigt die Fachstunden. Trage das Epochenfach doppelt ein – es trägt die Woche.

## 5 Rhythmus sichern

Jeder Tag hat Ein- und Ausatmen: Ankommen, Konzentration, Bewegung, gemeinsamer Schluss.

### Was eine gute Epoche ausmacht

Ein klares Bild, ein Rhythmus, eine Handlung. Die Kinder sollen am Ende etwas können, etwas verstanden haben und etwas Schönes mitnehmen.

## Jahres-Epochenplan

Drei Trimester – trage Epoche und Fach ein.

[illegible]

Beispiel-Fächer: Formenzeichnen, Deutsch / Schriftkunde, Rechnen, Naturkunde, Geschichte, Erdkunde, Physik, Chemie.

# Wochenplan der Epoche

Epoche: \_\_\_\_\_ Woche: \_\_\_\_\_

| Tag        | Was geschieht im Hauptunterricht | Ziel der Stunde | Erledigt                 |
|------------|----------------------------------|-----------------|--------------------------|
| Montag     |                                  |                 | <input type="checkbox"/> |
| Dienstag   |                                  |                 | <input type="checkbox"/> |
| Mittwoch   |                                  |                 | <input type="checkbox"/> |
| Donnerstag |                                  |                 | <input type="checkbox"/> |
| Freitag    |                                  |                 | <input type="checkbox"/> |

*Der Hauptunterricht liegt in der ersten Stunde und dauert rund 90 bis 120 Minuten. Er trägt die ganze Woche.*

# Stundenplan der Woche

Klasse: \_\_\_\_\_ Schuljahr: \_\_\_\_\_

| Zeit / Stunde               | Mo | Di | Mi | Do | Fr |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|
| 8:00 – 9:30 Hauptunterricht |    |    |    |    |    |
| 9:30 – 10:30                |    |    |    |    |    |
| 10:45 – 11:45               |    |    |    |    |    |
| 12:00 – 13:00               |    |    |    |    |    |
| Nachmittag                  |    |    |    |    |    |

*Die erste Zeile (Hauptunterricht) läuft in der Epoche täglich. Fachstunden können wöchentlich wechseln.*

# Tagesrhythmus und Wochen-Reflexion

Ein guter Rhythmus trägt die Konzentration.

---

## Ankommen

Begrüßung, Reim oder Lied, sich sammeln.

## Hauptunterricht

Die Epoche: erzählen, üben, gestalten.

## Bewegung / Pause

Luft holen, sich bewegen, zur Ruhe kommen.

## Fachstunden

Sprachen, Kunst, Handarbeit, Musik.

## Gemeinsamer Schluss

Rückblick, Lied, Abschied.

**Das lief diese Woche gut:**

---

---

**Das nehme ich mir für nächste Woche vor:**

---

---