

Merkblatt Sport und Bewegung

Gültig ab 2. November 2020

Grundsätzlich gilt: Der Unterricht in Sport und Bewegung soll weiterhin möglich sein. Der Sportunterricht wird im Präsenzunterricht erteilt. Es ist darauf zu achten, dass bewegungsfördernde Elemente im Unterricht aller Fächer und in den Pausen Platz finden können.

Für den freiwilligen Schulsport wird diese Zusammenstellung analog gehandhabt.

Körperlichen Kontakt reduzieren

- Aufgabenstellungen sind zu bevorzugen, die auch in der Distanz möglich und sinnhaft sind.
- Es bieten sich vor allem körperkontaktlose Bewegungsangebote an. Partnerübungen sind nach Möglichkeit zu vermeiden.
- Ziele sind: im Mittelpunkt stehen, Bewegungsmangel ausgleichen, Stärkung von psychischen Gesundheitsressourcen und Stabilisierung des allgemeinen Wohlbefindens.
- Geeignet sind: feste Gruppen bilden, die während längerer Zeit gleichbleiben.
- Direkte körperliche Kontakte sind auf das sportartspezifische notwendige Mass zu reduzieren.
- Soweit es für den Sportunterricht erforderlich ist, kann vom Mindestabstand abgewichen werden.
- Judo und Ringen sowie ähnliche Sportarten sind nicht erlaubt.

Hygiene- und Schutzregeln einhalten

- Die Hände werden häufig und gründlich gewaschen. Es ist wichtig, unmittelbar vor dem Start des Unterrichts die Hände zu waschen.
- Auf Umarmungen und Händeschütteln ist zu verzichten, Husten- und Niesetikette einzuhalten.
- Bewegungs- und Organisationformen sind so zu wählen, dass die Einhaltung der Hygiene- und Schutzmassnahmen möglich sind.
- Grundsätzlich dürfen alle Materialien oder Geräte genützt werden. Kleingeräte können nach Möglichkeit jeder Schülerin und jedem Schüler einzeln zugeordnet werden. Grossgeräte können von allen Schülerinnen und Schülern genützt werden. Das verwendete Material sollte sich auf das nötigste beschränken. Wichtig ist die Handhygiene unmittelbar vor dem Unterricht.
- In der Garderobe ist eine Maske zu tragen (ab Zyklus 3). Der Aufenthalt in der Garderobe muss kurz sein. Auch zeitlich versetztes Nutzen der Garderobe ist möglich (innerhalb der Klasse organisieren). Der Sportunterricht sollte so organisiert werden, dass kein Duschen notwendig ist. Hände und Gesicht sollten jedoch unter Einhaltung der Abstandsregeln gewaschen werden.
- Wenn möglich die Garderoben gut lüften.
- Eine Maske muss während Aktivitäten mit mittlerer und hoher Intensität nicht getragen werden. Diese Aktivitäten sind allerdings aktuell zu meiden.

Verfügbaren Raum nutzen

- Für Bewegungsangebote stehen alle Räume (im Schulhaus und im Schulareal) zur Verfügung. Warteschlangen sind vor, im und nach dem Unterricht zu vermeiden.
- Jeder Gruppe ist in der Turnhalle ein fester Bereich zuzuweisen.
- Unterricht im Freien ist aufgrund des permanenten Luftaustausches zu bevorzugen. Die Schülerinnen und Schüler müssen entsprechende Kleidung dabei haben (Kälte- und Regenschutz). Die Entscheidung darüber, ob die Temperaturen dies erlauben, trifft die Sportlehrperson.