

Merkblatt: Sportunterricht

Ergänzung zum Kapitel 5.2 des Schutz- und Organisationskonzepts Mittelschulen und Berufsfachschulen Stand 28.10.2020 tritt per 29.10.2020 in Kraft und ersetzt Version vom 04.08.2020


Grundsätzliches

Der Sport- und Bewegungsunterricht hat gerade auch in Zeiten von COVID-19 einen hohen Stellenwert. Allerdings gilt es auf Inhalte zu verzichten, bei denen eine erhöhte Infektionsgefahr besteht. Je nach epidemiologischer Situation müssen die Inhalte und das Intensitätsniveau des Unterrichts entsprechend angepasst werden (vgl. Eskalationsstufen).

Es gilt im gesamten Sporthallenrakt grundsätzlich eine Maskenpflicht.

- Damit die Durchmischung der Klassen vermieden werden kann, wird empfohlen den Sportunterricht koeduziert in den Regelklassen durchzuführen.
- Klassen, die aufgrund infizierter Schülerinnen oder Schüler bzw. Lernenden in Quarantäne gesetzt werden müssen, erhalten in dieser Zeit Bewegungsaufträge.
- Das Freifachangebot wird bis auf weiteres ausgesetzt.

Eskalationsstufen im Sportunterricht

| Intensität | Sport Eskalationsstufe | | Beschreibung |
|---|------------------------|--|--|
|  | Stufe I | Sportunterricht ohne Körperkontakt möglich | Auf Sportaktivitäten mit engem Körperkontakt verzichten. Swiss Olympic definiert die längerdauernde (>15 Minuten) oder die wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 1.5 Metern ohne Schutzmassnahmen als engen Kontakt. |
| | Stufe II | Sportunterricht mit zugewiesener Trainingsfläche <u>ohne</u> Maske möglich | Es gilt im gesamten Sporthallenrakt sowie im Sportunterricht eine Maskenpflicht. Für Trainingsformen, bei denen eine Trainingsfläche von 15m ² (hohe Intensität) oder von 4m ² (niedrige Intensität) pro Person dauernd eingehalten werden kann, darf die Maske abgelegt werden. |
| | Stufe III | Sportunterricht in anderer Form | Es gilt im gesamten Sporthallenrakt eine Maskenpflicht. Da die Duschen geschlossen bleiben, muss das Intensitätsniveau reduziert werden: ✓ Indoor: Mit Abstand (1.5 Meter) <u>und</u> Maskenpflicht ✓ Outdoor: Im Freien kann Sport ausgeübt werden, wenn eine Gesichtsmaske getragen oder der erforderliche Abstand (1.5 Meter) eingehalten wird. |
| | Stufe IV | Fernunterricht | Gemäss schulhausspezifischem Konzept |

Hygienemassnahmen

Im Bereich Sportunterricht gelten zusätzlich insbesondere folgende Hygienemassnahmen, die zwingend eingehalten werden müssen:

- Hände vor und nach dem Sport gründlich waschen
- Kein Händeschütteln, kein Abklatschen, kein Körperkontakt
- Die Sporthallen werden während den Sportlektionen soweit aufgrund der baulichen und witterungsbedingten Gegebenheiten möglich dauernd belüftet.

Diese Hygienemassnahmen werden im Sporthallenrakt für alle gut sichtbar platziert.

Infrastruktur

a) Garderoben und Flurbereiche

- In den Garderoben gilt die Maskenpflicht.
- Den Damen bzw. Herren jeder Klasse werden jeweils eine Garderobe zugeteilt (Garderoben werden beschriftet).

- Ab Eskalationsstufe III für Sport bleiben die Duschen geschlossen. Ansonsten darf jede zweite Dusche benutzt werden. Wartende Schülerinnen und Schüler sowie Lernende achten auf den Mindestabstand von 1.5 Metern beim Anstehen. In den Duschen besteht keine Maskenpflicht, es gilt zwingend 1.5 Meter Abstand einzuhalten.
- Die Person, die als letztes die Garderobe verlässt, lässt die Garderobentüre offen.
- Beim Sportunterricht in Randstunden wird den Lernenden, Schülerinnen und Schülern empfohlen, bereits umgezogen zum Unterricht zu erscheinen bzw. sich nach dem Unterricht zuhause zu duschen und umzu-ziehen.
- Um eine hohe Personendichte beim Wechsel zwischen den Lektionen zu vermeiden, werden Lektionen, auf welche unmittelbar eine weitere folgt, bei Bedarf vorzeitig beendet. Auch kann eine Staffelung der Garderobenbenutzung vorgesehen werden.

b) Kraftraum/Gymnastikraum (falls vorhanden)

Die Schulen definieren die notwendigen Massnahmen, damit die oben erwähnten Vorgaben zu den Eskalationsstufen eingehalten werden. Schülerinnen, Schüler und Lernende, welche zum gegebenen Zeitpunkt Unterricht hätten, sich aber in der Activdispens befinden, haben bei der Benutzung des Kraftraums/Gymnastikraum Vorrang.

Des Weiteren sind folgende Schutzmassnahmen einzuhalten:

- Sitz- und Liegeflächen werden stets komplett mit einem sauberen Handtuch bedeckt. Dieses ist von zu Hause mitzubringen und nach jedem Gebrauch zu reinigen.
- Alle Geräteoberflächen werden nach jedem Gebrauch durch den Benutzer oder die Benutzerin gereinigt.
- Der Raum wird vor, während und nach dem Training gelüftet, soweit dies aufgrund der baulichen und witterungsbedingten Gegebenheiten möglich ist.

Diese Massnahmen werden im Sporthallenrakt für alle gut sichtbar platziert.

Unterrichtsinhalte

Der Sportunterricht ist mit Einschränkungen verbunden und je nach Eskalationsstufe findet er auch in einer anderen Form statt. Es fällt in die Zuständigkeit der Schulen, die Unterrichtsinhalte ausgehend von der vorhandenen Infrastruktur und den Eckwerten zu definieren. Untenstehende Tabelle und die weiterführenden Links (<https://activdispens.ch/>, <https://www.mobilesport.ch/de/>, <https://www.svss.ch/>, <https://www.schulebewegt.ch/>) dienen als Anregung und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit:

| Eskalationsstufe | Outdoor | Spiel | Gestalten | Leistung/Fitness | Weitere Ideen |
|-------------------------|--|---|---|--|---|
| Stufe I | wenn immer möglich Outdoor ✓ ... | ✓ Badminton, Tennis, Tischtennis, Smolballtennis ✓ Technikübungen ✓ ... | ✓ Geräteturnen/ Bodenturnen (Formen ohne Hilfestellungen) ✓ Tanzchoreografien (einzeln oder zu zweit mit dem geforderten Abstand) ✓ ... | ✓ Laufformen (in- und outdoor) ✓ Kraftübungen ✓ Ausdauerübungen ✓ ... | ✓ Klettern ✓ ... |
| Stufe II | wenn immer möglich Outdoor ✓ ... | | ✓ Rhythmusformen ✓ Jonglieren ✓ Diabolo ✓ ... | ✓ Kraftübungen ✓ Ausdauerübungen ✓ Aerobic ✓ Yoga ✓ Koordinationsformen ✓ ... | ✓ Balanceübungen ✓ Achtsamkeitsübungen ✓ Entspannung ✓ ... |
| Stufe III | Wenn immer möglich Outdoor ✓ Sportaktivität ohne Maske möglich, wenn Abstand eingehalten ist ✓ OL ✓ Joggen ✓ ... | | ✓ Rhythmusformen ✓ Jonglieren ✓ Diabolo ✓ ... | ✓ Yoga ✓ Koordinationsformen ✓ ... | ✓ Balanceübungen ✓ Achtsamkeitsübungen und Entspannung ✓ Dynamisches Sitzen ✓ Theoretische Inputs zu sportlichen Themen ✓ ... |
| Stufe IV | Szenario Fernunterricht: Gemäss schulhauspezifischem Konzept | | | | |