

## **Merkblatt: Sport- und Schwimmunterricht**

Ergänzung zum Kapitel 5.2 des Schutz- und Organisationskonzepts Mittelschulen und Berufsfachschulen «Neue Normalität» Schuljahr 2020/21

---

### **Grundsätzliches**

Es soll auf Sportaktivitäten mit engem Körperkontakt verzichtet werden. Swiss Olympic definiert die längerdauernde (> 15 Minuten) oder die wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 1.5 Metern ohne Schutzmassnahmen als engen Kontakt.

- Damit die Trainingsgruppen möglichst beständig sind und die Durchmischung der Klassen vermieden werden kann, wird empfohlen den Sportunterricht koeduziert in den Regelklasse durchzuführen.
  - Lehrpersonen sollen Inhalte wählen, die einen Sportunterricht im Freien zulassen.
  - Klassen, die aufgrund infizierter Schülerinnen oder Schüler bzw. Lernenden in Quarantäne gesetzt werden müssen, erhalten in dieser Zeit Bewegungsaufträge.
- 

### **Hygienemassnahmen**

Nebst den Massnahmen im Schutz- und Organisationskonzept Sek II müssen im Bereich Sportunterricht insbesondere folgende Hygienemassnahmen zwingend eingehalten werden:

#### a) Schülerschaft und Lehrkräfte

- Hände vor und nach dem Sport gründlich waschen
- Kein Händeschütteln, kein Abklatschen
- Kein Körperkontakt (Checks, Tacklings, Fouls usw.) in Spielsituationen
- Die Sporthallen werden während den Sportlektionen soweit aufgrund der baulichen und witterungsbedingten Gegebenheiten möglich dauernd belüftet.

#### b) Reinigungspersonal

- Sporthallen, Umkleieräume und Duschen werden täglich gereinigt.
- Die Nasszonen werden zweimal täglich gereinigt.

Diese Hygienemassnahmen werden im Sporthallentrakt für alle gut sichtbar platziert.

---

### **Infrastruktur**

#### a) Garderoben und Flurbereiche

- In den Garderoben gibt es keine Beschränkung der Personenanzahl, dafür gilt die Maskenpflicht.
- Den Damen bzw. Herren jeder Klasse werden jeweils eine Garderobe zugeteilt (Garderoben werden beschriftet).
- Es darf nur 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.
- 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 umzuziehen.
- Um eine hohe Personendichte beim Wechsel zwischen den Lektionen zu vermeiden, werden Lektionen, auf welche unmittelbar eine weitere folgt, bei Bedarf vorzeitig beendet.

b) Kraftraum/Gymnastikraum (falls vorhanden)

Im Kraftraum muss der Mindestabstand eingehalten werden können. Die Fachschaft Sport ergreift die hierfür notwendigen Massnahmen. 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.
- Alle Geräteoberflächen werden nach jedem Gebrauch durch den Benutzer oder die Benutzerin desinfiziert.
- Der Raum wird vor, während und nach dem Training gelüftet, soweit dies aufgrund der baulichen und witterungsbedingten Gegebenheiten möglich ist.

Diese Massnahmen werden im Sporthallentrakt für alle gut sichtbar platziert.

### **Unterrichtsinhalte**

Aufgrund der Schutzvorgaben gelten für die Bereiche Spiel, Gestaltung sowie Leistung/Fitness folgende Einschränkungen respektive Möglichkeiten:

**Spiel:** Um das Übertragungsrisiko zu mindern, sollen vor allem Kollektivspiele ohne Körperkontakt (Volleyball, Ultimate, Tchoukball, Baseball etc.), kleine Spiele sowie Rückschlagspiele ausgeübt oder Technikübungen durchgeführt werden. Bei «Kontaktsportarten» sind Formen zu suchen, die ohne Körperkontakt durchgeführt werden können (siehe Hygienemassnahmen).

**Gestaltung:** Um Übertragungsrisiken zu vermeiden, sollen Inhalte wie beispielsweise Paartanz, Partnerakrobatik, Kampfspiele und weitere Sportarten mit intensivem Körperkontakt über längere Zeit (> 15 Minuten) vermieden werden.

Möglich sind hingegen Inhalte wie Tanz (mit Einhaltung der Abstandsregeln), Koordinationsformen wie Jonglieren etc., Geräteturnen/Parkour. Aktives Eingreifen und Hilfestellungen nur, wenn zwingend notwendig, anwenden.

**Leistung/Fitness:** In diesem Bereich kann mit den geringsten Einschränkungen und mittels geeigneter Organisationsformen sogar mit grossem Abstand zwischen den einzelnen Lernenden, Schülerinnen und Schüler gearbeitet werden.

Den Einschränkungen stehen neben den erwähnten Möglichkeiten auch interessante Chancen und Alternativen gegenüber. So etwa für besondere Unterrichtsakzente aus der «reflektierten Praxis», wie beispielsweise

- Bewegte Schule und dynamisches Sitzen
- Bewegungsaktiver Lebensstil als Ziel des gymnasialen Sportunterrichts
- Trainings- und Bewegungslehre (z.B. Ausdauer, Sensomotorik, ...)
- vertieftes Taktikverständnis in den Spielen
- Körperbilder / gesundes Körpergewicht
- Kenntnisse in Fitness und Ernährungslehre
- etc.