

COVID-19 – Empfehlungen für den Unterricht in Sport und Bewegung für die Orientierungsschule (Stand 29. Oktober 2020)

1. Allgemeines

- Die Schülerinnen und Schüler halten die soziale Distanz (1.5 Meter) zueinander und zu den Lehrpersonen und vermeiden Körperkontakt.
- Der Unterricht in Sport und Bewegung kann ohne weitere Einschränkungen erteilt werden, wenn die untenstehenden Empfehlungen befolgt werden.

2. Infrastrukturen

- Wenn immer möglich findet der Sportunterricht draussen statt.
- Die Turnhallen, Umkleidekabinen und Duschen sind offen und für Schüler- und Lehrerschaft zugänglich.
- Sportanlagen können unter Einhaltung der von den Eigentümern festgelegten Schutzmassnahmen und der vorliegenden Empfehlungen genutzt werden.

3. Sport und Bewegung

Im Allgemeinen können die von den Lehrpersonen während des Fernunterrichts erstellten und vorgeschlagenen Inhalte verwendet und vertieft werden.

- Draussen: Orientierungslauf, Werfen mit verschiedenen Methoden, ...
- Schwimmen: Erlernen und Vertiefen der Kompetenzen.
- Seinen Körper erleben, sich ausdrücken, tanzen: Körperwahrnehmung, Tanzen, Koordinationsübungen, ...
- Laufen, Springen und Werfen: schnelles und langes Laufen, Weit- und Hochsprung, ...
- Das Gleichgewicht halten, klettern, drehen: Gleichgewicht in verschiedenen Situationen, Arbeit am Tonus mittels Drehungen, Workshops oder Kurse, ...
- Spielen: Geschicklichkeitsspiele, Jonglieren, Netzspiele, Mannschaftsspiele ohne Körperkontakt, ...
- Andere Aspekte: bewegte Pause, gesunde Schule, ...

Die Fachberatung kann weitere Ideen und Vorschläge zur Verfügung stellen.

Folgende Aktivitäten dürfen nicht ausgeübt werden:

- Ringen und Kampfsportarten.
- Mannschaftssportarten (Basketball, Fussball, Handball, Wasserball, Unihockey...).
- Formen des Geräteturnens, die eine Sicherung erfordern.
- Aktivitäten, mit denen grosse Versammlungen einhergehen (Sportwettkämpfe, Turniere, ...).

Die Weisungen über die Sicherheit und Organisation von Sportangeboten an der Schule vom 19. Juni 2020 müssen immer befolgt werden.

4. Hygienemassnahmen

- Vor und nach jeder Lektion Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen.
- Keine Hilfestellung oder Sicherung, ausser im Notfall.
- Kein Händeschütteln, High Five, Abklatschen usw.
- Benutztes Material regelmässig reinigen.
- Falls möglich, die Räume regelmässig und ausreichend lüften.

Dienststelle für Unterrichtswesen

