Empfehlungen für den Wiedereinstieg im Schulsport bei Wiederaufnahme des Präsenzunterrichts

Für die Primarschulen des Kantons Basel-Landschaft

1. Die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler, des Schulpersonals sowie deren Familien steht an erster Stelle. Besonders gefährdete Lehrpersonen sollten nicht beim Sportunterricht eingesetzt werden.

2. Bewegung und Sport an Schulen findet unter Einhaltung der Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit[1], dem kantonalen Schutz- und Organisationskonzept[2] sowie den lokalen Schutzvorgaben der Schule statt.

3. Der obligatorische Sportunterricht ist unter angepassten Rahmenbedingungen mit geeigneten Sportarten durchzuführen. Die Beschränkung der maximalen Gruppengrösse auf fünf Personen sowie der Mindestabstand von zwei Meter zwischen Schülerinnen und Schülern ist auch im Schulsport aufgehoben. Aktivitäten mit einem hohen Übertragungsrisiko, beispielsweise Aktivitäten mit Körperkontakt, sind zu vermeiden.

4. Sportanlagen im Freien, Sporthallen, Garderoben und Duschen sind für Lehrpersonen sowie Schülerinnen und Schüler offen und zugänglich.

5. Der Schwimmunterricht kann unter angepassten Rahmenbedingungen mit ausgewählten Inhalten dort durchgeführt werden, wo die verfügbare Wasserfläche problemlos ohne Benützung des Öffentlichen Verkehrs zu erreichen ist. Eine Öffnung der Hallenbäder einzig und alleine für den Schulsport ist nicht vorgesehen. Sollten deswegen zu wenige Sporthallen zur Verfügung stehen, findet der Unterricht im Freien statt oder fällt im Notfall aus.

6. Freiwilliger Schulsport findet frühestens ab dem, 8. Juni 2020 wieder statt. Die J+S Coachs der Schulen müssen darüber informiert werden.

7. Klassenübergreifende Aktivitäten und Veranstaltungen sind bis auf Weiteres verboten (keine Sporttage, keine Spielturniere).

8. In Ergänzung zu den übergeordneten Vorgaben des BAGs und des Regierungsrats sowie den lokalen Schutzvorgaben der Schule, werden folgende Grundsätze empfohlen:

   - Sport und Bewegung bevorzugt im Freien durchführen
   - Sport und Bewegung auf dem eigenen Schulareal durchführen
   - Unfallrisiko durch Auswahl geeigneter Inhalte minimieren
   - Kindergarten:
     - Keine Hilfe beim An- und Ausziehen der Kleidung der Kinder
     - Keine Eltern als Hilfspersonen
   - Hygienemassnahmen:
     - Hände vor und nach jeder Sportlektion gründlich waschen
     - Wenn möglich Reinigung der Oberflächen und des benutztes Sportmaterial (Putzmaterial zur Verfügung stellen)
     - Sporthallen, Umkleidekabinen und sanitäre Einrichtungen regelmässig reinigen, insbesondere Tür- und Fenstergriffe sowie Schalter
     - Räumlichkeiten regelmäßig und ausreichend lüften

[1] Covid-19 Grundprinzipien Wiederaufnahme des Präsenzunterrichts an obligatorischen Schulen
[2] Kantonales Schutz- und Organisationskonzept Wiederbeginn des Präsenzunterrichts gültig ab 11. Mai 2020
Das Merkblätter des Kantons Basel-Landschaft, ist angelehnt an die Empfehlungen der conférence romande et tessinoise du sport und der Stadt Zürich.

Erstellt durch: Sportamt Baselland, Frau Cindy Solèr

Geeignete Sportarten:

Grundsätzlich soll der Schulsport wenn immer möglich im Freien stattfinden!

Zu favorisierende Sportdisziplinen und Aktivitäten

Darstellen und Tanzen

- Bewegungsspiele mit Musik: Musik-Imitation, Musik-Improvisation, Musik-Intensität, Musik-Stopp
- Tanz: Choreographien, Freestyle
- Aerobic

Kräftigung und Beweglichkeit

- Krafttraining mit eigenem Körpergewicht
- Yoga, Kinderyoga

Laufen und Springen

- Leichtathletik: Läufe, Laufschulung
- Stafetten (ohne abklatschen und ohne Einsatz von Stäben)
- OL, Postenlauf, Schnitzeljagt (Halle, Schulgelände)

Sportdisziplinen und Aktivitäten mit Material, aber ohne körperlichen Kontakt

Grundsätzlich: möglichst wenig Material verwenden; Materialaustausch zwischen den Schülerinnen und Schülern möglichst vermeiden; Auf- und Abbau von Material durch Schülerinnen und Schüler; Reinigung des Materials nach Möglichkeiten

Posten / Circuit

- Selbstständiges Üben nach bildlicher oder schriftlicher Anleitung
- Training der Kraft, der Kondition und der Koordination
- Grundlagen der Ballspiele

Koordination

- Jonglieren, Footbag
- Seilspringen, Rope Skipping
- Hüpfspiele, Himmel und Höhle, Reifenbahnen, Koordinationsleitern

Bewegungsspiele

- Rückschlagspiele (Badminton, Street Racket)
- Mannschaftsspiele ohne Körperkontakt (Volleyball, Tchoukball, Baseball)
- Grundlagentraining und Übungen für Mannschaftssportarten (Fangball, Prellen, Dribbling, Ballannahme, Doppelpass, Torschuss, Zielwurf, Eigenpässe, Wand ab)

Sportarten und Aktivitäten, die vermieden werden sollten:

Grundsätzlich: Körperkontakt und Übungen mit hohem Unfallrisiko

- Fangspiele
- Kämpfen, Raufen
- Geräteturnen (keine Hilfestellung möglich)
- Mannschaftsspiele mit körperlichem Kontakt (Basketball, Fußball, Handball, Unihockey)

Nützliche Webseiten für die Planung des Sportunterrichts

Mobilesport.ch:	https://www.mobilesport.ch/
Schule bewegt:	https://schulebewegt.ch/
SVSS:	https://www.svss.ch/default.asp?PROJECTID=365
Loop-it:	https://loop-it.ch/
Sportunterricht.ch:	https://sportunterricht.ch