

## Leitfaden für den Sportunterricht

1. Hinweise zur Organisation des Sportunterrichts
  2. Übersicht über die in den Lehrplänen/Bewegungsfeldern aufgeführten Sportarten
  3. Konkrete Unterrichtsbeispiele für den Bereich der Primarstufe und Hinweise für weiterführende Schulen
  4. Schulsportwettbewerbe
  5. Unterstützung durch die Beraterinnen und Berater Schulsport und das Schulsportreferat der ADD
- 

### 1. Hinweise zur Organisation des Sportunterrichts

Der Schulsport leistet auch in Zeiten der Corona-Pandemie einen wichtigen Beitrag für eine ganzheitliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Bewegung, Spiel und Sport sind wichtige Elemente des schulischen Alltags. Unter Berücksichtigung des Infektionsgeschehens kommt der Auswahl geeigneter Unterrichtsinhalte eine besondere Bedeutung zu.

Der Hygieneplan-Corona eröffnet grundsätzlich die Möglichkeit, lehrplangemäßen Sportunterricht in den im Lehrplan verankerten sportlichen Handlungsfeldern unter Berücksichtigung der genannten Infektionsschutz- und Hygienemaßnahmen durchzuführen. Dies beinhaltet auch weitere schulische Sport- und Bewegungsangebote etwa im Ganztags sowie schulsportliche Wettbewerbe.

Maßgeblich für die konkrete Organisation und Durchführung des Sportunterrichts ist die Entwicklung des lokalen, regionalen und landesweiten Infektionsgeschehens.

Sportunterricht findet unter den allgemeinen Rahmenbedingungen sowie den erforderlichen Infektionsschutz- und Hygienemaßnahmen statt.

Darüber hinaus gilt:

➤ **Grundsätzliches**

Bei trockener Witterung sollte der Sportunterricht vorzugsweise im Freien stattfinden. Er kann regulär und ohne Maske entsprechend den Lehrplaninhalten bzw. Inhalten des Teilrahmenplans durchgeführt werden. Die Lehrkräfte achten auf geeignete Kleidung der Schülerinnen und Schüler. Jede Schule prüft die Eignung der für den Sportunterricht nutzbaren Flächen (Kleinspielfeld, Schulhof, Wald, Stadion, Park, ...).

Ist Maskenpflicht im Unterricht angeordnet, kann regulärer sportpraktischer Unterricht in Innenräumen nicht stattfinden, weil das Tragen einer Maske nicht zumutbar wäre. Wenn kein Ersatz durch regulären Sportunterricht im Freien möglich ist, sollte versucht werden, alternative Bewegungsangebote zu unterbreiten (leichte Übungen an und mit Geräten, Gymnastik, Bewegungsspiele o.Ä.), die im Innenbereich mit Maske oder auch im Außenbereich ohne Maske durchgeführt werden können.

Sporttheoretischer Unterricht in Innenräumen kann regulär (mit Maske) stattfinden.

Sportunterricht soll im Rahmen der drei oben genannten Möglichkeiten durchgeführt werden. Ist dies nach objektiver Prüfung nicht möglich, kann der Sportunterricht im Ausnahmefall durch ein anderes Unterrichtsangebot ersetzt werden, z. B. durch Fach- oder Förderunterricht.

➤ **Lüftung von Sporthallen**

Sporthallen dürfen nur dann zum Sporttreiben genutzt werden, wenn ein infektionsschutzgerechter Luftaustausch über regelmäßiges Lüften möglich ist. Sofern keine raumluftechnische Anlage vorhanden ist, muss der Luftaustausch über Stoß- und/oder Querlüftung erfolgen.



### ➤ Umkleidekabinen

- Umkleidekabinen dürfen nur unter Einhaltung des Mindestabstands genutzt werden (entsprechende Markierungen auf dem Boden bzw. auf Sitzbänken).
- In den Umkleideräumen darf sich gleichzeitig immer nur eine Klasse oder Sportgruppe aufhalten. Dabei sollte durch Bereitstellung weiterer Umkleidemöglichkeiten (z.B. Umkleidekabinen, Sporthallen, Klassenräume, Geräteräume) die Anzahl der Schülerinnen und Schüler pro Umkleideraum so gering wie möglich gehalten werden. (Achtung: Sichtprüfung bezüglich möglicher Unfallgefahren erforderlich, speziell in den Geräteräumen). Zudem ist die Klasse oder Sportgruppe anzuhalten, sich möglichst rasch umzuziehen.
- Umkleidekabinen müssen infektionsschutzgerecht gelüftet werden. Für eine ausreichende Belüftung der Umkleidekabinen muss eine Stoßlüftung (Fenster weit öffnen, nicht kippen; Tür mit Verbindung nach außen öffnen) oder Querlüftung (gegenüberliegende Fenster und/oder Türen (mit Verbindung nach außen) weit öffnen) durchgeführt werden. Die Lüftung kann nur außerhalb der Umkleidezeiten erfolgen. Beim Lüften während des Unterrichts ist auf sichere Aufbewahrung von Wertsachen der Schülerinnen und Schüler zu achten.

### ➤ Duschen

- Die Nutzung von Duschen in geschlossenen Räumen ist nur zulässig, wenn der Mindestabstand von 1,5 m eingehalten werden kann.
- Die Lüftung in den Duschräumen sollte ständig in Betrieb sein, um Dampf abzuleiten und Frischluft zuzuführen.
- Sofern Haartrockner vorhanden sind, dürfen diese benutzt werden, wenn der Abstand zwischen den Geräten mindestens 2,0 m beträgt. Die Griffe der Haartrockner müssen regelmäßig gereinigt werden. Beträgt der Abstand zwischen den Geräten weniger als 2,0 m, so ist das Föhnen nur mit Mund-Nase-Bedeckung möglich.



➤ **Gerätedesinfektion / Bälledesinfektion**

Schmierinfektionen über Oberflächen, die zuvor mit Viren kontaminiert wurden, können nicht vollständig ausgeschlossen werden, auch wenn es dafür derzeit keine Belege gibt. Sollte bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten / Bällen eine Reinigung der Handkontaktflächen nach jedem Schülerwechsel aus organisatorischen Gründen nicht möglich sein, so muss zu Beginn und am Ende des Sportunterrichts ein gründliches Händewaschen oder eine Händedesinfektion erfolgen.

➤ **Schwimmunterricht**

Schwimmunterricht kann nur in Absprache mit dem Badbetreiber stattfinden. Wenn Schwimmunterricht gleichzeitig mit öffentlichem Badebetrieb stattfindet, kann er nur mit Abstandsgebot nach dem Hygienekonzept für den öffentlichen Badebetrieb bzw. dem lokal gültigen Hygienekonzept des Badbetreibers durchgeführt werden. Die Schulen überprüfen, ob sie unter diesen Bedingungen Schwimmunterricht organisieren können. Anfängerunterricht kann in dieser Situation aufgrund des Kontaktverbots nicht durchgeführt werden.

Findet Schwimmunterricht ohne gleichzeitigen öffentlichen Badebetrieb statt, dann ist nach dem schulischen Hygienekonzept für das Schwimmen bzw. vorrangig nach der Vorgabe des Badbetreibers zu verfahren. Schwimmunterricht in schuleigenen Bädern folgt dem schulischen Hygienekonzept für das Schwimmen bzw. vorrangig dem Hygienekonzept des Trägers.

➤ **Kontaktsportarten/Mannschaftssportarten**

- Mannschaftssportarten sollen vorrangig im Freien durchgeführt werden. Sie sollen überwiegend in kontaktfreien Situationen und mit Abstand durchgeführt werden, unabhängig davon, ob der Sportunterricht im Freien oder im Innenbereich stattfindet. Im Innenbereich darf das jeweilige Zielspiel (mit Kontakt) nicht über einen längeren Zeitraum (maximal 15 Minuten) durchgeführt werden. Bei dem in bestimmten Sportarten durchgeführten Unterricht, der üblicherweise mit längeren Kontaktzeiten (z.B. Festhalten beim Handball) verbunden ist, soll dies durch entsprechende Regelgestaltung vermieden werden (kein Festhalten!).

- Reine Kontaktsportarten wie z. B. Judo oder Ringen können nicht durchgeführt werden.

➤ **Zweite Staatsprüfungen für die Lehrämter**

Im Rahmen der Zweiten Staatsprüfungen für die Lehrämter kann Sportunterricht in Innenräumen mit einer reduzierten Anzahl gleichzeitig sportlich aktiver Schülerinnen und Schüler unter Einhaltung des Mindestabstands durchgeführt werden.

**2. Übersicht über die in den Lehrplänen/Bewegungsfeldern aufgeführten Sportarten mit Kurzkomentar**

Viele Inhalte des Lehrplans/Teilrahmenplans Sport können auch im Freien und mit Abstand durchgeführt werden. Nachfolgende Übersichten geben Anregungen für die Grundlagenschulung und den Unterricht in den einzelnen Sportarten:

**a) Grundlagen**

<b>Element aus Lehrplan/ Bewegungsfeld</b>	<b>Umsetzung im Sportunterricht im Außenbereich und mit Abstandsregel möglich</b>
Kraft	Unterricht im Freien möglich, ggf. Geräte mit nach draußen nehmen, Klettergerüste, Boulderwände etc. miteinbeziehen
Ausdauer	Laufen im Stadion oder Gelände, Park, Schulhof (Laufspiele, unterschiedliche Ausdauermethoden), auch Walking oder Nordic Walking möglich
Koordination	Hindernisparcours, Seilspringen, etc. (alles was drinnen geht, geht auch draußen)

## b) Ballsport

Sportart	Umsetzung im Sportunterricht im Außenbereich und mit Abstandsregel möglich (Abstandsregel entfällt bei Durchführung des Zielspiels)
Fußball Handball Basketball Volleyball Hockey	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fokus auf Taktik und Techniks Schulung</li><li>• Bevorzugt Partnerarbeit und Kleingruppen</li><li>• Zielspiel in der jeweiligen Ballsportart nur wenn aus unterrichtlichen Gründen erforderlich, dann aber mit Kontakt möglich</li><li>• Staffel- und Laufspiele mit dem jeweiligen Sportgerät können eingeplant werden</li><li>• Bälle nach Möglichkeit über den gesamten Übungszeitraum personalisieren (fest zuordnen)</li></ul>

## c) Leichtathletik

Disziplin	Umsetzung im Sportunterricht im Außenbereich und mit Abstandsregel möglich
Sprint/schnelles Laufen	Nur jede zweite Bahn nutzen
Ausdauer/Laufen	Mit Abstand laufen (10 m) und beim Überholen eine Bahn Mindestabstand einhalten
Werfen und Stoßen	Mindestabstand (1,5 m), jeder Lernende hat nach Möglichkeit ein individuelles Übungsgerät (ggf. z.B. mit Kreppband beschriften)
Sprung	Weit- und Hochsprung, beim Warten Mindestabstand mit Pylonen markieren, mehrere Anlagen nutzen, Hochsprung auch im Innenbereich möglich

#### d) Gerätturnen

Gerät	Umsetzung im Sportunterricht im Innenbereich und mit Abstandsregel möglich (Lehrkraft trägt zur Hilfestellung ggf. Mund-Nase-Bedeckung – Schülerinnen und Schüler desinfizieren/waschen vor und nach dem Turnen die Hände)
Schwebebalken	Grundsätzlich im Innenbereich, aber auch hier sind begleitende bzw. vorbereitende Übungen im Außenbereich möglich: Gleichgewichtsübungen, auf Balken oder Linie gehen, Balancieren, Slackline
Reck, Barren, Minitrampolin	Kann im Innenbereich mit Abstand geturnt werden
Sprung	Bock, Kasten, Pferd sind im Innenbereich und mit Abstand möglich
Boden	Kann im Innenbereich geturnt werden

#### e) Weitere Sportangebote

Sportart	Umsetzung im Sportunterricht mit Abstandsregel möglich
Badminton	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorrangig im Innenbereich, einzelne Schlagtechniken können auch im Außenbereich geübt werden</li><li>• Hände vor und nach dem Sport waschen/desinfizieren</li><li>• Schläger und nach Möglichkeit Bälle personalisieren (fest zuordnen)</li><li>• kein Doppelspiel möglich (Abstand!)</li></ul>
Tennis/Tischtennis	<ul style="list-style-type: none"><li>• im Innen- und Außenbereich möglich</li><li>• Hände vor und nach dem Sport waschen/desinfizieren</li><li>• Schläger und nach Möglichkeit Bälle personalisieren (fest zuordnen)</li><li>• kein Doppelspiel möglich (Abstand!)</li></ul>

Frisbee	<ul style="list-style-type: none"><li>• drinnen und draußen möglich</li><li>• Hände vor und nach dem Sport waschen/desinfizieren</li><li>• Frisbee über den gesamten Übungszeitraum personalisieren (fest zuordnen)</li><li>• Spiel 5 : 5 im Innenbereich nur kontaktlos mit Abstand möglich (Scheibe darf während des Fluges „abgelaufen“ werden, Abstand zum Fänger muss gewahrt bleiben)</li></ul>
Klettern	<ul style="list-style-type: none"><li>• drinnen und draußen möglich</li><li>• Hände vor und nach dem Sport waschen/desinfizieren</li></ul>

### 3. Konkrete Unterrichtsbeispiele für den Bereich der Primarstufe und Hinweise für weiterführende Schulen

Besonders für die fachfremd unterrichtenden Lehrkräfte in den Grund- und Förderschulen werden Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung zu allen Bewegungsfeldern erarbeitet, die den Schulen zeitnah zur Verfügung gestellt werden.

Weitere Anregungen auch für die weiterführenden Schulen sind unter nachfolgenden Links zu finden:

➤ <https://bildung.ukrlp.de/sicherheit-gesundheitsschutz/sport->

[bewegung/schule/aktuelle-projekte/bewegter-unterricht-und-bewegte-pause/](https://bildung.ukrlp.de/sicherheit-gesundheitsschutz/sport-bewegung/schule/aktuelle-projekte/bewegter-unterricht-und-bewegte-pause/)

Kommentar: Die Corona-Edition des bekannten Buches „Bewegte Kinder-schlaue Köpfe“ zeigt viele Möglichkeiten auf, Sportunterricht zu gestalten und bewegten Unterricht und bewegte Pausen auch in Corona Zeiten in die Unterrichtsplanung zu integrieren (Eignung für die Primarstufe).



- <https://schuleonline.bildung-rp.de/sportchallenges-bewegung-gesundheit.html>  
Kommentar: Die Sportchallenges auf PL.TV zeigen kurze Bewegungsaufgaben, die leicht und ohne zusätzliche Geräte in der Schule oder zu Hause durchgeführt werden können (Eignung für die Primarstufe).
  
- <https://grundschule.bildung-rp.de/lernbereiche/sport/mediathek/materialien-zum-teilrahmenplan-unterrichtsanregungen/praxis-laufen-springen-werfenstossen.html>  
Kommentar: Die Seite des Bildungsservers zeigt Beispiele für schulische Arbeitspläne zu den Bewegungsfeldern des Teilrahmenplans Sport, die bei der Planung des Sportunterrichts und der Erstellung eines Gesamtkonzepts in Corona-Zeiten helfen können (Eignung für die Primarstufe).
  
- <https://www.knsu.de/>  
Kommentar: Bei KNSU (KompetenzNetzwerk SportUnterricht) handelt es sich um ein Angebot der Universität Koblenz-Landau). Alle dort eingestellten Materialien und Stundenentwürfe sind frei verfügbar (Eignung: geeignet für alle Schularten und Altersstufen).
  
- <https://feuerwehr.ukrlp.de/trainingstool/index.html>  
Kommentar: Mit dem für die Feuerwehr entwickelten Trainingsplaner kann man sich schnell und unkompliziert eine Sportstunde mit Übungen vorrangig zur Förderung der motorischen Grundeigenschaften zusammenstellen und ausdrucken. Eine Planungshilfe, die auch mit Corona-Einschränkungen funktioniert (Eignung: geeignet für alle Schularten und Altersstufen).

#### **4. Schulsportwettbewerbe**

Die Durchführung von klassenstufenübergreifenden Schulsportwettbewerben ist weiterhin nicht möglich. Dazu zählen die Wettbewerbe Jugend trainiert für Olympia & Paralympics, Grundschulsportfeste, Förderschulsportfeste und Sportfeste der BBS. Die Durchführung/Abnahme des Deutschen Sportabzeichens ist möglich. Es wird empfohlen, die Durchführung der Bundesjugendspiele auf das zweite Schulhalbjahr zu verlegen.

#### **5. Unterstützung durch die Beraterinnen und Berater Schulsport und das Schulsportreferat der ADD**

In allen Fragen rund um den Sportunterricht erhalten die Schulen Unterstützung durch die Beraterinnen und Berater für Schulsport und durch das Schulsportreferat der ADD.

<https://www.schulsport-rlp.de/allgemeines/ansprechpartner/ansprechpartner-bm>

<https://www.schulsport-rlp.de/allgemeines/ansprechpartner>