

Konzept und Leitlinie für die Wiederaufnahme des Sportunterrichts nach den Sommerferien 2020 an der Ursulinenschule Köln

Aktuelle Informationen vom 25.10.2020, s.h.

I : Hygienekonzept für den praktischen Sportunterricht:

Mit der Rückkehr zum angepassten Schulbetrieb in Corona-Zeiten zum Schuljahr 2020/2021 wird der Unterricht auch im Fach Sport möglichst in vollem Umfang wiederaufgenommen. Auf Grund des § 9 Absatz 7 der CoronaSchVO ist Sportunterricht, inklusive Schwimmunterricht, an Schulen erlaubt.

(Aus: Wiederaufnahme eines angepassten Schulbetriebs in Corona-Zeiten zu Beginn des Schuljahres 2207221; Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen; 3.August 2020)

Ob eine zur Vermeidung hoher Aerosolkonzentrationen ausreichende Belüftung der Sporthallen vorhanden ist, ist vor Benutzung der Hallen durch den Schulträger sicher zu stellen.

Der Sportunterricht soll möglichst im Freien stattfinden.

Leitlinie:

- Alle Kolleginnen und Kollegen müssen informiert werden.
- Alle Schülerinnen und Schüler müssen durch die Kolleginnen und Kollegen über die Hygienevorschriften informiert werden.
- Die Abstandsregel von 1,5m muss sicher gestellt bleiben.
- Bewegung sollte **im Idealfall** „draußen“ stattfinden (zum Beispiel: auf dem Schulhof, Laufen am Rhein, Bewegungsangebote im benachbarten Theodor-Heuss-Park, Anmietung ASV Stadion).
- Theorieunterricht findet als Ergänzung bzw. Ersatz zur Sportpraxis im Klassenraum statt.
- Für eventuell auftretende Sportverletzungen muss der Lehrer stets eine Maske wegen der schwer zu einhaltenden Abstandsregel bei der 1. Hilfe mitführen.

Rahmenbedingungen für den Unterricht in der Sporthalle

- Der Unterricht findet bis zu den Herbstferien, wenn irgend möglich, im Freien statt. Die Schülerinnen und Schüler bringen den aktuellen Wettervorhersagen entsprechende Sportkleidung und Wechselkleidung für den anschließenden Unterricht mit.
- Im Sportunterricht wird aus ersichtlichen Gründen kein Mund-Nasen-Schutz getragen. Die Lernenden achten gemeinsam mit der Lehrkraft im Regelfall auf einen Abstand von 1,5m.
- Turnschuhe dürfen für die Gruppen, die keinen Platz in den Kabinen haben auch in der Halle gewechselt werden. Diese Gruppe sollte dann vorher informiert sein und bereits sportmögliche Kleidung tragen.
- Der Hallen- und Schulhofbelegungsplan wird gemeinsam mit dem Gymnasium abgestimmt.

Konzept und Leitlinie für die Wiederaufnahme des Sportunterrichts nach den Sommerferien 2020 an der Ursulinenschule Köln

Aktuelle Informationen vom 25.10.2020, s.h.

- Hallenkapazität: Eine Doppelhalle ist für eine ganze Klasse ausgelegt, zwei Gruppen könnten nach Absprache parallel auf dem Schulhof unterrichtet werden.
- Die kleine Sporthalle ist bestenfalls für eine halbe Sportklasse oder zum Umziehen für den Sport draußen geeignet
- Die Bänke dürfen nur mit ausreichendem Abstand (1,5m) genutzt werden. Sinnvoll ist ein großer Sitzkreis mit Abstand (1,5m).

Umkleidesituation:

> Die Umkleidekabinen dürfen genutzt werden, jedoch sollte mit Hilfe eines **Belegungsplanes** berücksichtigt werden, dass sich eine möglichst geringe Zahl von Schülerinnen und Schüler gleichzeitig in der Umkleidekabine befindet (pro Kabine maximal 8 Personen).

> Die Bänke in den Kabinen sind mit grünen Punkten beklebt, die die geeigneten Sitzorte und damit den Mindestabstand von 1,5m kennzeichnen.

> Die Nutzung der Duschen ist nicht gestattet.

> Alle Fenster und Türen sind vor und während des Unterrichts nach Möglichkeit zu öffnen.

Schulschwimmen:

Nach dem aktuellen Infobrief des Amtes für Schulentwicklung und kann das Schulschwimmen bis auf weiteres nicht stattfinden.

Handhygiene

Die Schülerinnen und Schüler desinfizieren sich vor dem Sportunterricht die Hände. Nach jedem Toilettengang betreiben die Schülerinnen und Schüler die üblichen Handhygienemaßnahmen. Vor und nach dem Unterricht sind alle Schülerinnen und Schüler verpflichtet, sich die Hände zu waschen oder zu desinfizieren. Dazu können alle Desinfektionsstände auf dem Schulgelände genutzt werden. Vor den Sporthallen werden weitere Desinfektionsstände aufgestellt.

Toilettennutzung

Die Schülerinnen und Schüler nutzen beim Umziehen unter Beachtung der gültigen Hygieneregeln die einzelnen Toiletten. Während des Unterrichtes kann die öffentliche Toilettenanlage einzeln und unter Beachtung der gültigen Hygieneregeln genutzt werden.

Konzept und Leitlinie für die Wiederaufnahme des Sportunterrichts nach den Sommerferien 2020 an der Ursulinenschule Köln

Aktuelle Informationen vom 25.10.2020, s.h.

II. Inhalte (Spiel- und Sozialformen) für den Sportunterricht in

Theorie und Praxis

Da Covid-19 eine Tröpfen- und Schmierinfektion ist, und durch Bewegung sowohl Aspiration sowie Transpiration um ein Vielfaches ansteigen, dürfen

- keine Partnerübungen stattfinden
- keine Kontaktspiele stattfinden

Umsetzbare Bewegungsbereiche für die Sportpraxis

- Ausdauer (gemäßigt aufgrund der Aerosole) nur draußen mit Pulsmessung
- Radfahren / Inline
- Dehnen im Matten- / Sitzkreis (drinnen & draußen)
 - Kraftzirkel (gemäßigt) im Sitzkreis (drinnen & draußen) / Rückenschule
 - Turnen: Bodenturnen ohne Hilfestellung
 - Slack Line (Balancieren draußen)
 - Seilchenspringen bzw. Ropeskipping klein/groß (drinnen & draußen)
 - Yoga, Traumreise (drinnen & draußen)
 - Badminton (Halle)
 - Tischtennis (Halle)

Mögliche Sportareale: (außer den Hallen)

- Das Rheinufer eignet sich für kurze und gemäßigte Ausdauereinheiten im Laufen, Walken und Inlinefahren
- Der Theodor-Heuss-Park eignet sich für kurze und gemäßigte Ausdauereinheiten im Laufen, Walken und Inlinefahren und ebenso für einige der oben erwähnten Tätigkeiten
- Der Schulhof der Ursulinenschule Köln eignet sich nur bedingt für einige der oben aufgeführten Sportarten. Hier ist stets eine Absprache mit parallel arbeitenden Sportgruppen notwendig.
- Klassenräume und/oder die mit PCs ausgestatteten Informatikräume eignen sich ergänzend und im Rahmen der ausgelasteten Sportstätten für die Sporttheorie (Vorbereitung und Ausführung von Referaten, Taktik-/Technikanalysen, Erfinden eigener Spiele / Sportaktivitäten ...etc)
- Der Fußballplatz Agrippina wird für eine evtl. Nutzung geprüft.
- Die Nutzung der außerschulischen Sportstätten muss im Sekretariat angemeldet werden

Konzept und Leitlinie für die Wiederaufnahme des Sportunterrichts nach den Sommerferien 2020 an der Ursulinenschule Köln

Aktuelle Informationen vom 25.10.2020, s.h.

Themen für den Theorieunterricht

- Die Anatomie des Menschen (Körperhaltung in Alltag & Schule, Rückenschule)
- Verständnis des Zusammenspiels von Muskeln, Bändern und Sehnen (Sportverletzungen)
- Ernährung und Bewegung (BMI, Ernährungstabellen, -pyramide, etc.)
- Funktionen von Aufwärmprogrammen (Kreislaufaktivierung, Prävention)
- Schwerpunkt Gesundheit: Wie viel Sport ist gesund? Und welcher?
 - Entspannungstechniken (Jacobsen, Yoga, etc.)
 - Psychomotorik in Theorie & Praxis
 - Bewegungstagebuch, „Bewegte Schule“, etc.

13.08.2020: erarbeitet von den Fachschaften Sport (RS und GYM) der Ursulinenschule Köln. Dieses Konzept wird regelmäßig an die aktuellen Informationen des Schulministeriums angepasst.

Anhang: 25. Oktober 2020:

Unser Schulträger hat die Benutzung der beiden großen Turnhallen unter bestimmten Auflagen nach der Überprüfung freigegeben. Die alte Gymnastikhalle dürfen wir nicht benutzen. Deshalb wird der Sportunterricht in einigen Jahrgangsstufen faktisch gekürzt. Solange die Witterung es zulässt, werden wir den Sportunterricht im Freien stattfinden lassen.

Für den Sport in der Halle hat das Schulministerium wichtige Hinweise gegeben:

- - Beim Sport werden aufgrund intensiverer Atmung bei körperlicher Anstrengung vermehrt Aerosole in die Raumluft abgegeben. Das Tragen eines Mund -Nasen -Schutzes während körperlich anstrengender, sportlicher Betätigung ist gleichwohl aus medizinischen Gründen nicht angeraten.
 - Ein situatives Tragen von Mund -Nasen -Bedeckungen im Sportunterricht, z. B. beim Helfen und Sichern im Bewegungsbereich „Bewegen an Geräten Turnen“, erscheint dagegen sinnvoll.
 - Auf dem Weg zur Sporthalle und in den Umkleiden und Gängen der Sporthalle sind Mindestabstandsregelungen einzuhalten bzw. ist eine Mund-Nasen -Bedeckung zu tragen.
 - Wegen der beschriebenen vermehrten Aerosolabgabe ist eine ausreichende Lüftung der Sporthallen unbedingt sicherzustellen. Dies geschieht über kontinuierlichen Luftaustausch mittels Belüftungsanlage in unserer

Konzept und Leitlinie für die Wiederaufnahme des Sportunterrichts nach den Sommerferien 2020 an der Ursulinenschule Köln

Aktuelle Informationen vom 25.10.2020, s.h.

Doppelturnhalle, die eine RLT -Anlage besitzt. Trotzdem sollte zusätzlich eine manuelle Lüftung erfolgen.

- Die Desinfektion aller Kontaktflächen oder Sportgeräte/Materialien nach jeder Unterrichtseinheit ist nicht erforderlich. Das Risiko einer Covid 19-Infektion durch eine Schmierinfektion gegenüber der Infektion durch Aerosole ist als sehr gering zu bewerten.
- Unbedingt erforderlich ist das gründliche Händewaschen oder Desinfizieren der Hände vor und nach dem Sportunterricht.