



Sportunterricht an der Oberstufe des Kantons SG ab 2. November 2020

«Der Sport auf der Sekundarstufe I findet in Halbklassenunterricht und unter Wahrung der Abstandsvorschriften statt, wenn er in Innenräumen durchgeführt wird. Im Freien kann der Sportunterricht unter Wahrung der Abstandsvorschriften mit der ganzen Klasse durchgeführt werden.

Sportaktivitäten mit Körperkontakt sind verboten.»

(Weisungen zum Unterricht in der Volksschule während der COVID-19-Epidemie vom 29. Oktober 2020)

Umsetzung:

Mit Halbklassenunterricht ist Unterricht mit max. 12 Schülerinnen und Schülern gemeint. «Sportklassen» mit weniger als 12 S+S müssen nicht zusätzlich geteilt werden. Wichtig ist, dass genügend Garderoben zur Verfügung stehen, damit die Abstände eingehalten werden können. Masken sind bis zum Eintreten in die Sporthalle zu tragen. Während dem Sportunterricht sollen sie in einem persönlichen Behälter (mit Namen angeschriebene Papiertüte oder Briefumschlag) aufbewahrt werden können.

Mögliche Sportaktivitäten in der Halle:

Grundsätzlich sind Übungsformen zu wählen, bei denen die Schülerin/der Schüler genügend Platz für die Ausführung hat. Dies kann Einzeltraining, aber auch Partnertraining mit genügend Abstand sein.

- Rückschlagspiele (Badminton, Street Racket, Indiacca, Tischtennis etc.)
- Techniktraining in den Sportsportarten (Fussball, Basketball, Unihockey, Handball, Faustball etc.) ohne Körperkontakt
- Krafttraining (Stationentraining, Frontalunterricht)
- Koordinationstraining (Jonglieren, Diabolo, Devil Stick, Speed-Stack, etc.)
- Gleichgewichtstraining (Rola Bola, Einradfahren, Stationentraining etc.)
- Geräteturnen, wenn ohne Hilfestellung möglich
- Parkour
- Group Fitness (Aerobic, Stepaerobic, etc.)
- Tanz (Hip-Hop, Streetdance etc.)
- Leichtathletik (Laufschulung, Sprungschulung, Einzeldisziplinen etc.)
- Rope Skipping
- Ultimate (Wurftraining)
- uvm.