

Hinweise und Regelungen zum Sport- und Schwimmunterricht an der Sekundarstufe I

- Grundsätze:** An der Sekundarstufe I sind mindestens drei Wochenlektionen Sportunterricht pro Woche zu erteilen. Alle Schülerinnen und Schüler haben immer die Schwimm- und Sportausrüstung dabei. Die Sportlektion beginnt pünktlich, spätestens 5 Minuten nach der Pausenglocke.
Wer während mehr als zwei Wochen nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen kann, muss ein ärztliches Zeugnis vorweisen. Leichte Erkältungen sind kein Grund für die Nichtteilnahme am Sport- und Schwimmunterricht. Allergien, Asthma, Diabetes oder andere Einschränkungen sollten bitte anfangs Schuljahr der Klassenlehrperson und der Sportlehrperson mitgeteilt werden.
- Kleidung:** In der Sporthalle werden gute Hallenschuhe und eine funktionelle Sportbekleidung erwartet:
- Keine Tops mit «Spaghettiträgern», nicht bauchfrei
 - Künstliche oder lange Fingernägel sind wegen der Verletzungsgefahr im Sportunterricht nicht erwünscht. Lange Fingernägel sind kein Grund, nicht am Sportunterricht teilzunehmen. Mögliche Verletzungen werden mit langen Nägeln bewusst in Kauf genommen. Diese Verantwortung trägt die Schülerin und ihre Eltern.
 - Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
 - Kein Schmuck, Armbänder, etc.
 - Piercings und Ähnliches darf den Sport- und Schwimmunterricht nicht tangieren. Im Schwimmunterricht tragen Mädchen ein einteiliges Sportbadekleid, kein Bikini. Bei den Jungs sind Shorts maximal bis zu den Knien erlaubt.
 - Es wird keine Unterwäsche unter der Badehose getragen.
 - Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
 - Kein Schmuck, Armbänder, etc.
 - Wir empfehlen allen Schülerinnen und Schülern eine eigene Schwimmbrille.
- Menstruation:** Alle vier Wochen wird eine Entschuldigung wegen Menstruation akzeptiert. Eine zusätzlich durch die Menstruation bedingte Nichtteilnahme am Schwimm-/ Sportunterricht wird gemäss Absprache mit der Sportlehrperson nachgeholt, damit der Trainingseffekt erhalten bleibt. (Bei Nichtteilnahme, ist eine Klapp Entschuldigung vor Unterrichtsbeginn ein Muss. Teilnahme eingeschränkt möglich, nach Absprache mit Lehrperson.)
- Hygiene:** Duschen nach dem Sportunterricht gehört zur Körperhygiene. Wir empfehlen den Schülerinnen und Schülern das Duschen nach dem Sportunterricht.
Verletzungen ohne Arztzeugnis:
Wer den regulären Unterricht im Klassenzimmer besucht, nimmt auch am Sport- und Schwimmunterricht teil.

Sportdispensation / Arztzeugnis:

Schülerinnen und Schüler mit Sportdispensation oder Arztzeugnis sind vom eigentlichen Sport- und Schwimmunterricht befreit, sind in den Sportlektionen aber grundsätzlich anwesend.

Nicht einsatzfähige Schülerinnen und Schüler werden gemäss ihren Möglichkeiten integriert oder beschäftigt.

Die Sportlehrperson stellt der Schülerin / dem Schüler ein Spezialprogramm zusammen, das trotz der bestehenden gesundheitlichen Probleme ohne Risiko bewältigt werden kann. Dieses kann in folgenden Bereichen angesiedelt sein:

- Isoliertes Krafttraining für nicht betroffene Körperregionen
- Isoliertes Koordinationstraining für nicht betroffene Körperregionen
- Geschicklichkeitstraining (z.B. Diabolo)
- Beobachtungsaufgaben (Feedback Erteilung an Mitschülerinnen und Mitschüler)
- Ausdauertraining
- Schiedsrichter- oder Coach-Einsatz
- Vorbereitung eines Referates (Themenbereiche: Trainings- oder Ernährungslehre, Sportbiologie, Sportgeschichte, Sportaktualität, u.a.)

Verletzte SuS mit AZ sind teils sehr belastend in der Halle. In Absprache mit der KLP oder LP Oase kann die/der SuS während der Sportlektion im Klassenzimmer/Oase arbeiten.