

Empfehlungen Sportunterricht in den obligatorischen Schulen ab 11. Mai 2020

Grundsätze für den Unterricht während der Phase der Wiederaufnahme des Präsenzunterrichts (bis Sommerferien 2020)

Auch für den Sportunterricht gilt das Schutzkonzept gemäss DEK-Entscheid 4 vom 30. April 2020 sowie die Empfehlungen des BAG in den «COVID-19 Grundprinzipien Wiederaufnahme des Präsenzunterrichts an obligatorischen Schulen».

Ergänzend sind folgende Punkte zu beachten:

- 2m-Abstandsregel kann im Sport nicht eingehalten werden. Jedoch keine Sportarten mit Körperkontakt oder Verwendung von Hilfsmitteln, welche untereinander ausgetauscht werden.
- Sport und Bewegung bevorzugt im Freien durchführen.

Mögliche Ideen und Kompetenzbereiche für den Sportunterricht (Lehrplan Volksschule Thurgau)

BS.1.A1

schnell Laufen

1a	Stafette	mit Zone anstelle Übergabe
1c	Stafette	1. Start auf dem Rücken liegend 2. auf dem Bauch liegend
1e	Stafette	Bänkli als Hindernisse verwenden, eventuell Matten oder Reifen

lange Laufen

2e	Laufübung	SuS können ihr Alter in Minuten ohne Pause rennen. Eigenes Tempo wählen.
----	-----------	-----------------------------------------------------------------------------

sich orientieren

3a	Pausenplatz OL	Stern-OL, eventuell mit Symbolbildern oder Fotos, Lösungswort verwenden und keine OL-Zangen
3c	Schulhaus OL	Foto-OL ohne Zangen, dafür mit Lösungswort oder Rechnung

2/3

BS.1.B1

rhythmisch springen

- | | | |
|----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1a | Sprungformen | Hampelmann, Einbeinhüpfer mit Himmel und Hölle |
| 1b | Hüpfparcour | Durch einen Reifenparcour: einbeinig, beidbeinig |
| 1c | Seilspringen | einzel, Grundsprung beidbeinig, Grundsprung einbeinig einzeln, Grundsprung beidbeinig rückwärts einzeln, Grundsprung beidbeinig mit Zwischensprung, Erschwerung mit Kreuzen |

BS.2.A.1

Balancieren

- | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1a | Über Langbank balancieren |
| 1b | Einbeinstand mit offenen Augen, Einbeinstand mit geschlossenen Augen
Auf der schmalen Seite der Langbank balancieren und in der Mitte drehen und rückwärts weitergehen |
| 1c | mit Pedalo eine vorgegebene Distanz zurücklegen |

BS.2.B.1

Beweglichkeit und Kraft

- | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------|
| 1a | Liegestützposition 30 Sekunden halten |
| 1c | Einzelne Liegestützen ausführen mit schmaler und breiter Handstellung |
| 1e | Handstand an der Wand ohne Hilfestellung |

Körperspannung

- | | |
|----|----------------------------------------------------|
| 2b | Auf dem Bauch liegend Schultern anheben und senken |
|----|----------------------------------------------------|

BS.3.B.1

Darstellen

- | | |
|----|------------------------------------------------|
| 1a | zu Liedern bewegen und sich inspirieren lassen |
| 1b | zu zweit Pantomime |

Bewegungskunststücke

- | | |
|----|------------------------------------------------------------------|
| 2a | Ballon in der Luft halten mit jeweils nur einer Hand (re und li) |
| 2b | Jonglieren mit zwei Bällen |
| 2e | Jonglieren mit drei Bällen |

3/3

BS.3.C.1

Tanzen

- 2a zu Musik das Tempo aufnehmen und umsetzen (schnell und langsam laufen)
- 2c Grundschrift nach links und rechts mit Drehungen
- 2e einen gemeinsamen Tanz einstudieren

BS.4.A.1

Annehmen und Abspielen

- 1a Prellen eines Balles, verschiedene Bälle ausprobieren
beidhändig und danach einhändig
mit Goba-Schläger Ball an Wand spielen
- 1b Streetracket, Goba, Badminton: Zuspiel zu Partner
- 1d Spielform zu zweit entwickeln und Spielfeld definieren (ohne Vorgabe)
- 1e Spielform in Gruppen mit maximal 4 Personen umsetzen (Streetracket Sternform)
- 1f Wettkampfform zu zweit gegeneinander mit Turnier

Weitere Infos

Schweizer Online-Plattform für Sportunterricht und Training: www.mobilesport.ch

Bewegungs-10erli, zehn sportliche Aufgaben mit steigenden Anforderungen:
<https://bit.ly/Bewegungs10erli>