

**Konzept Sportunterricht ab 04.01.2021 in  
Ergänzung zum Schutzkonzept des BBZ Olten  
(Version 9)**

*Wo Kompetenz zum Beruf wird.*



Umsetzung des Sportunterrichts am BBZ Olten gemäss kantonalen Weisungen für ein alternatives Bewegungs- und Unterrichtskonzept:

- **Grundsatz**

Der Sportunterricht findet nach Stundenplan und strukturiert in den geplanten Sporträumen statt, d.h. die Lernenden werden während der Unterrichtszeit durch ihre Lehrpersonen angeleitet.

Aerosolbildung wird im Präsenzunterricht durch leistungsmässige und zeitliche Sequenzierung des Unterrichts und durch technisches Belüften (GO-Halle dreifach stärker als Norm) verhindert.

Der Unterricht besteht in der Regel hälftig aus Bewegungs- und Theorieteilen. Die Bewegungselemente werden nur mit stark reduzierter Intensität ausgeführt, um eine körperliche Belastung zu verhindern. Sie sind vor allem auf technische Zielsetzungen ausgerichtet und führen zu keinen körperlichen Kontakten zwischen den Lernenden und Lehrenden.

Im Rahmen der betreffenden Aktivität dürfen weder die Kleider gewechselt noch die Garderoben benützt werden. **Wer sich krank fühlt, nimmt nicht am Unterricht teil.**

- **Maskenpflicht, Distanzregeln und Hygienemassnahmen**

Es gilt eine Maskentragpflicht in allen Sporträumen am BBZO (Sporthallen, U79, Kraft- und Geräteraum sowie Gänge). Sämtliche Türen und Durchgänge sind dahingehend beschildert.

Die Distanzregeln (1.5 Meter zwischen 2 Personen) werden durch die Sportlehrpersonen dauernd kontrolliert und eingefordert (unter anderem durch organisatorische Massnahmen wie Malstäbe o.ä.). Das entbindet die Lernenden nicht, sich **eigenverantwortlich** an die Distanz- und Hygieneregeln zu halten

In jedem Sportraum stehen genügend Desinfektionsmittel zur Verfügung. Die im Unterricht genutzten Geräte werden sorgfältig desinfiziert. Dies ist Teil des Unterrichts.

- **Inhalte bzw. Bezug zum Lehrplan**

Verzicht auf Bewegungsformen und -inhalte, welche engen Körperkontakt und eine intensivierete Atmung zur Folge haben.

Unterrichtet werden Inhalte in Bezug auf die Fachkompetenz der Lernenden in den jeweiligen Bereichen der entsprechenden Lehrjahre. Auf eine Leistungsqualifizierung wird verzichtet. Semesternoten sind ausgesetzt.

Mögliche praktische Inhalte für die kommenden Unterrichtswochen (die jeweiligen Aufzählungen sind nicht abschliessend):

- Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen
- > Jonglage, Balancieren, Einbeinstand etc.
- Technikübungen in den versch. Sportarten unter Beachtung der Distanzregeln und Hygienemassnahmen
- > Wurfübungen Ultimate und Basketball; isolierte Technik- bzw. Spielformen für Volleyball und Badminton

- Entspannungsformen
  - > Progressive Muskelrelaxation PMR, Stretching, Faszientraining (Blackroll)

Mögliche theoretische Inhalte zu den Schwerpunktbereichen im jeweiligen Lehrjahr, d.h. Trainingslehre (z. B. Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten, Kraft, Ausdauer), Reflexion von Bewegungsabläufen im Bereich Fitness und lebenslange Gesundheit (fit for job and life), Mentales Training (z.B. Wirkung auf Konzentrationsfähigkeit), Ernährungslehre und Regelkunde/Spielanalyse in den Spilsportarten.

Mögliche alternative Unterrichtsformen:

- Stressprävention (Module aus der Schulung mit Prof. Gerber, Atmung, Cortisol im Körper, Studien zur Stressprävention)
- Film visionieren zu Sportvorbildern und reflektieren
- Vereinsmitgliedschaften der Lernenden nutzen, um sie über ihre Erfahrungen in den (Sport)Vereinen berichten zu lassen (Freizeitverhalten, Sportoptionen nach der Lehre, Spitzensport vs Breitensport)
- Vorträge über Sportverbände (Fifa uam) und kritische Auseinandersetzung
- Uam.