



## Sport im Distanzunterricht

### Liebe Kolleginnen und Kollegen,

vielen Dank für Ihr vielfältiges Engagement im Distanzlernen des Fachs Sport. Sie haben bereits vielfältige Konzepte zum Distanzlernen im Sportunterricht entworfen, erprobt und etabliert. Auch zum Sport in AGs und Ganztags sind viele innovative Angebote für das Lernen zu Hause entstanden. Zu Ihrer weiteren Unterstützung finden Sie hier Anregungen für Distanzlernangebote im Schulsport sowie Hinweise zur Sicherheit und zum Versicherungsschutz:

**Im Zusammenhang mit häuslichen Selbstlernangeboten ist zu beachten, dass Verletzungsrisiken bestehen und besondere Sorgfalt und Vorsicht angezeigt ist.**

- Grundsätzlich muss die Lehrkraft überlegen, welche Unterrichtsinhalte im Fach Sport die Schülerinnen und Schüler sicher im Distanzunterricht durchführen können. Hierbei sind Reifegrad, Selbstständigkeit, Behinderungen und Einschränkungen sowie die Persönlichkeiten der Schülerinnen und Schüler ebenso zu berücksichtigen wie die Gefährlichkeit der Tätigkeit, benötigte Geräte und Materialien sowie auch die örtlichen Gegebenheiten vor allem bei Sportübungen im Freien.
- Vor allem ausgeschlossen sind Unterrichtsinhalte, für die die Aufsicht einer Person mit nachgewiesener Qualifikation erforderlich ist wie z. B. das Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“ oder die Benutzung großer Trampolins, wie sie vielerorts auch in privaten Gärten stehen.
- Stellt die Lehrkraft bei der Planung des Distanzunterrichts fest, dass bei den Tätigkeiten ein hohes Unfall- bzw. Gesundheitsrisiko besteht, muss die Aufgabe angepasst oder ganz gestrichen werden. Ist bei der Durchführung die Sicherheit und Gesundheit der Schülerinnen und Schüler gefährdet, muss die Übung – ggf. auch vorzeitig – beendet werden.
- Die Bestimmungen für den Schulsport sind zu beachten. Die Schülerinnen und Schüler haben auch beim Distanzunterricht geeignete Bekleidung und – wo Schuhe erforderlich – geeignete Schuhe zu tragen. Kleidungsstücke wie z. B. Kopfbedeckungen und weite Sportanzüge dürfen die Sicherheit nicht beeinträchtigen. Uhren und Schmuckgegenstände sind grundsätzlich abzulegen und lange Haare zusammenzubinden. Wegen der Erstickengefahr sind während der Übungen Gegenstände im Mund wie Kaugummi und dergleichen untersagt. Gefährdungen, die von Hilfsmitteln wie z. B. Brillen oder losen Zahnsparungen ausgehen, sind durch Ablegen derselben abzustellen.
- Es ist darauf zu achten, dass ein rutschfester Untergrund besteht und um die Schülerin und den Schüler herum keine Gegenstände stehen, insbesondere keine spitzen, kantigen oder andersartig gefährliche Objekte wie Möbel, Türen, Heizkörper, Herdplatten, Wasserkocher, brennende Kerzen o. Ä.
- Beim Laufen an Straßen sind verkehrsberuhigte Bereiche zu bevorzugen, ist auch bei schlechten Sichtverhältnissen gut sichtbare Kleidung zu tragen und sind Kopfhörer nicht erlaubt.



**Für Hinweise, Anregungen oder Rückfragen stehen Ihnen die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der Regionalen Landesämter für Schule und Bildung zur Verfügung unter <https://www.rlsb.de/bu/>**

- Sofern der bidirektionale Sportunterricht von einer Lehrkraft live über eine Videoplattform angeleitet wird, stehen die Schülerinnen und Schüler dabei unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung, denn es handelt sich um eine Unterrichtseinheit in der organisatorischen Verantwortung der Schule.
- Ohne bidirektionale Kommunikation zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern, also Übungen ohne eine live über Videoplattform anleitende Lehrkraft, werden wie Hausaufgaben behandelt und unterliegen grundsätzlich dem Versicherungsschutz über die gesetzliche oder private Krankenversicherung der Familie der Schülerin bzw. des Schülers. Somit sind die Schülerinnen und Schüler bei einem Unfall entweder über die gesetzliche Unfallversicherung oder die Krankenversicherung der Familie abgesichert.
- Dies gilt für alle in Niedersachsen ansässigen Unfallkassen (Braunschweigischer GUV, GUV Oldenburg und GUV Hannover/Landesunfallkasse Niedersachsen“), die sich eine Einzelfallprüfung weiterhin vorbehalten. Fragen zum Versicherungsschutz senden Sie bitte an die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung unter <https://www.dguv.de/>

**Abschließend finden Sie als weitere Anregung eine Linkliste zum Lernen zu Hause im Schulsport:**

- **Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen**  
Das Projekt „Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen“ arbeitet im Auftrag des Niedersächsischen Kultusministeriums und unterstützt Schulen u. a. bei der Planung von Bewegungsangeboten im Distanzlernen, in Pausen und in Bewegungsphasen im Fachunterricht.  
<https://www.bewegteschule.de/>
- **SchulSportWelten**  
Die vom Niedersächsischen Kultusministerium unterstützte Filmplattform SchulSportWelten gibt Schülerinnen und Schülern in einer fortlaufenden Filmreihe für die Zeit ohne Sportunterricht in Präsenz sinnvolle Bewegungsangebote und Übungen für zu Hause.  
<https://schulsportwelten.de/workin>
- **Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung**  
Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung als Versicherer der Schulen bietet mit dem Programm „Fit fürs Lernen“ Materialien, um Jugendliche in Bewegung zu bringen und mit kurzen Bewegungseinheiten aufzulockern.  
<https://lernraum.dguv.de/mod/book/view.php?id=5031&chapterid=3894>
- **AOK**  
Die AOK bietet mit dem Programm „Henriettas bewegte Schule“ für Grundschülerinnen und Grundschüler mit Bewegungsdrang für die durch Corona geprägte Zeit vielfältige Bewegungsangebote.  
<https://www.aok.de/pk/nordwest/inhalt/online-fitnessuebungen-henriettas-bewegte-schule/>



→ **Hannover 96**

Der Verein Hannover 96 stellt Ideen für die Betreuung und sportliche Beschäftigung von Kindern zur Verfügung. Jeden Tag werden neue Bewegungsaufgaben, Übungen und Spiele für zu Hause veröffentlicht.

<https://www.hannover96.de/aktuelles/news/details/27080-kinder-jugend-spielideen-fuer-kinder-daheim.html>

→ **Handreichung „Spiele und Übungen zum Thema Nähe und Distanz“**

IcanDo, Verein für Spiel, Sport und Soziale Arbeit e.V. aus Hannover, hat in Abstimmung mit dem Niedersächsischen Kultusministerium eine Broschüre zu Bewegungsangeboten für Grundschulen veröffentlicht.

<https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/spiele-und-uebungen-zum-thema-naehe-und-distanz/>

→ **Tipps und Ideen für die Corona-Zeit von Sportunterricht.de**

<http://www.sportunterricht.de/news/schulsport-corona-tipps1.html>

→ **Handlungsempfehlungen für Lehrkräfte zum Distanzunterricht in berufsbildenden Schulen mit Materialien auch zum Schulsport:**

<https://du-bbs.nline.nibis.de/nibis.php?menid=129>

**Es handelt sich hierbei nur um eine nicht abschließende Auswahl an Selbstlernangeboten. Weitere Angebote finden Sie z. B. auf dem Niedersächsischen Bildungsserver unter der Rubrik „Lernen zu Hause – eine Ideensammlung“.**

[https://nibis.de/fuer-schuelerinnen-und-schuelereltern\\_14779](https://nibis.de/fuer-schuelerinnen-und-schuelereltern_14779)