



**PETER-USTINOV-GESAMTSCHULE
MONHEIM AM RHEIN**

Konzept

Unfallprävention im Schulsport der Peter-Ustinov-Gesamtschule Monheim

Aktuelle Ausgabe

Schuljahr 2024/ 2025

Anlehnend an: Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen
(Hrsg.): Sicherheitsförderung im Schulsport - Sportunterricht, außerunterrichtlicher Schulsport, Angebote von Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag und in weiteren schulischen Veranstaltungen, Heft 1033, 1. Auflage 2020

Inhalt

Inhalt	2
I. Kompetenzbereiche des Lehrplans 2024/ 2025	3
1. Bewegen an Geräten - Turnen	4
1.1 Bewegen an konventionellen Turngeräten	4
1.2 Großes Trampolin	6
1.3 Toprope-Klettern indoor	7
1.4 Bouldern	8
2. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	9
2.1 Sportspiele	9
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	11
3.1 Laufen: Sponsorenlauf, Geländelauf	11
3.2 Laufen: schnell Laufen	12
3.3 Laufen: lange Laufen	13
3.4 Springen	13
3.5 Werfen/ Stoßen	14
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	16
5. Gestalten, Tanzen, Darstellen und Tanzen –Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	18
5.1 Darstellen und Tanzen	18
6. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	18
6.1 Kleinere Kampfspiele	18
6.2 Kampfsportarten	19
7. Gleiten, Rollen, Fahren	20
7.1 Ski- und Snowboardfahren/ Wasserskifahren in Berghausen	20
II. Schnellübersicht	25
1. Zuständigkeiten	25
2. Qualifikationen	26
2.1 Qualifikation Rettungsschwimmer – Teilnahme an der Fortbildung	27
2.2 Qualifikation Ersthelfer	28
III. Das Schulsportkonzept der PUG	29
1. Rolle des Schulsports	29
1.1 Integration durch Sportunterricht	29
1.2 Ziele des Sportunterrichts	29
1.3 Struktur des Sportunterrichts	29
1.4 Methodik und Didaktik	30
1.5 Rahmenbedingungen	30
1.6 Zusatzangebote und außerunterrichtliche Sportangebote	30
1.7 Nachhaltigkeit	31
1.8 Evaluation und Weiterentwicklung	32
1.9 Fazit	32
IV. Anhang	Fehler! Textmarke nicht definiert.
V. Impressum	Fehler! Textmarke nicht definiert.
1. Impressum	Fehler! Textmarke nicht definiert.
1.1 Impressum	Fehler! Textmarke nicht definiert.

I. Kompetenzbereiche des Lehrplans 2024/ 2025

Vorwort

Eine jährliche Begutachtung unserer Sportstätten, der Ausstattung und der Geräte findet durch den Sicherheitsbeauftragten und Kollegen Tim Umlauf und den Hausmeistern Peter Williams (Tel.: 0170 9147084), Thomas Koch (Tel: 0170 9147082) und Lars Zornstein (Tel: 0151 41484225) statt. Eine Kontrolle der Materialien Spielmaterialien etc. findet durch eine jährliche Inspektion statt. Die Hausmeister werden umgehend bei einem Schaden schriftlich informiert, dazu werden die betroffenen Geräte und Ausrüstungen z.B. defekte Bänke oder Minitrampoline) direkt aus dem Sportbereich entfernt.

In der ersten Fachkonferenz eines neuen Schuljahrs findet eine Sicherheitsbelehrung der Sportkollegen*innen durch den Sicherheitsexperten der Schule, Kollege Tim Umlauf, und den Sicherheitsbeauftragten im Fach Sport, Kollege Alexander Margetic, statt.

In der allerersten Sportstunde erfolgt eine Sicherheitsbelehrung der SuS durch die entsprechende Lehrkraft im Fach Sport. Thematisiert werden dabei u.a. Verhalten bei einem Alarm, Verhalten im Sportunterricht, wetterangepasste Bekleidung und Schuhwerk, Hygienevorschriften, Abnahme von Schmuck und Uhren, Abkleben von Piercings, Nutzung und Umgang von Materialien, Abmeldung und erneute Anmeldung bei Toilettengängen. Ferner das Zusammenbinden von langen Haaren zu einem Zopf, das Tragen einer Sportbrille, direkte Mitteilung von Verletzungen, die Herausgabe von Kühlpacks und die Mitteilung von Krankheiten per Mail wie z.B. Asthma. Alle Fachkräfte haben ein Handy wie z.B. auf dem Sportplatz griffbereit.

Je nach Altersgruppe kann ein Aufwärmprogramm oder eine Unterrichtsstunde auch von einem oder mehreren SuS durchgeführt werden.

Informationen und plötzliche Änderungen aufgrund der aktuellen Gegebenheiten erhalten die SuS auch über iServ.

1. Bewegen an Geräten - Turnen

1.1 Bewegen an konventionellen Turngeräten

Planung und Koordination

- Alle Lehrkräfte im Fach Sport sorgen dafür, dass die Turngeräte zu Saisonbeginn in einwandfreiem Zustand sind (mit Unterstützung vom Kollegen Tim Umlauf und den Hausmeistern).
- An unserer Schule gibt es Unterlagen mit Vorschlägen zum Aufbau und Betrieb von Gerätestationen für entsprechende Jahrgänge, von einfach bis anspruchsvoll. Es gibt mehrere verantwortliche Personen dafür.
- Neue Lehrkräfte werden auf Wunsch von einer Lehrkraft mit Erfahrung eingeführt

Elterninformation

- Information der Eltern betreffend Helfen und Sichern (SuS unter sich, durch Lehrkraft)

Vorbereitung

- Die Lehrkräfte führen mit den SuS vor jeder Unterrichtsstunde „Bewegen an Geräten“ ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen der Gelenke durch. Je nach Gerät ist eine spezifische Kräftigung der oberen oder unteren Extremitäten oder des Rumpfs sinnvoll.
- Die Geräte werden korrekt aufgestellt. Schrittweises Heranführen der SuS, sowohl an richtiges Aufstellen der Geräte wie auch an die Übungen. Erforderliche konditionelle und koordinative Voraussetzungen schaffen, bevor neue Elemente erarbeitet werden.
- Sturz- und Landeräume schaffen (ausreichend Abstand, keine Hindernisse im Fallraum) und mit geeigneten Matten sichern

Aufsicht

- Die Lehrkräfte organisieren „Warteräume“ so, dass sie klar von den Bewegungsräumen abgegrenzt sind.
- Sturz- und Niedersprungräume sind entsprechend den möglichen Fallhöhen gesichert.
- Anlaufstrecken werden nicht gequert von zurücklaufenden SuS.
- Das Helfen und Sichern wird von der Lehrkraft regelmässig instruiert, korrigiert und durch Wiederholung eingeübt.

Gruppengröße

- Die Übungen/ Stationen sind so aufgebaut, dass möglichst keine/ wenige Wartezeiten entstehen.
- In der Regel sind die Gruppen klein.

Regeln

- Lange Haare werden zusammengebunden.
- Uhren und Schmuck werden abgelegt, allenfalls mit Tape abgeklebt.
- Keine Kaugummis, Bonbons etc.
- Konzentration beim Helfen/Sichern aufrechterhalten
- Die Übenden haben enganliegende Sportbekleidung zu tragen und turnen mit leichten Sportschuhen.

Material

- Das Kleinmaterial wird von allen Mitgliedern der Fachkonferenz mehrfach jährlich überprüft und ergänzt.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

1.2 Parkour

Planung und Koordination

- Parkour darf nur in Sporthallen und auf geeigneten Freiflächen unterrichtet werden. Für die Nutzung von Geräten gelten die in Kapitel 1.1 beschriebenen Regelungen.
- Unsere Lehrkräfte, die Parkour im Schulsport anleiten, müssen über folgende fachliche Voraussetzungen verfügen:
- Kenntnisse theoretischer Grundlagen,
- Kenntnisse methodischer Vorgehensweisen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Voraussetzungen (z. B. Sprung- und Stützkraft oder Gleichgewichtsfähigkeit) und zur Vermittlung von Basisüberwindungen und Landungstechniken,
- Kenntnisse methodischer Vorgehensweisen und spezieller Vermittlungsformen für ängstliche oder motorisch schwächere SuS mit Bedarf an sonderpädagogischer Unterstützung,
- Kenntnisse der alternativen Nutzung von Geräten und Gerätekonstellationen, insbesondere ihrer Belastbarkeit und Standfestigkeit,
- Beherrschung von spezifischen Hilfe- und Sicherheitsmaßnahmen und praktische Erfahrungen mit den möglichen parkourtypischen Bewegungsformen.

Vorbereitung

- Insbesondere bei der Nutzung von Freiflächen prüft die Lehrkraft die gewählten Hindernisse vor der Benutzung auf mögliche Schäden und weitere Sicherheitsrisiken (z.B. Scherben, Steine, witterungsbedingte Oberflächenbeschaffenheit).

Aufsicht

- Die Lehrkräfte organisieren „Warteräume“ so, dass sie klar von den Bewegungsräumen abgegrenzt sind.
- Sturz- und Niedersprungräume sind entsprechend den möglichen Fallhöhen gesichert.
- Anlaufstrecken werden nicht gequert von zurücklaufenden SuS.
- Das Helfen und Sichern wird von der Lehrkraft regelmässig instruiert, korrigiert und durch Wiederholung eingeübt.

Gruppengröße

- Die Übungen/ Stationen sind so aufgebaut, dass möglichst keine/ wenige Wartezeiten entstehen.
- In der Regel sind die Gruppen klein.

Regeln

- Lange Haare werden zusammengebunden.
- Uhren und Schmuck werden abgelegt, allenfalls mit Tape abgeklebt.
- Keine Kaugummis, Bonbons etc.
- Konzentration beim Helfen/Sichern aufrechterhalten
- Die Übenden haben enganliegende Sportbekleidung zu tragen und turnen mit leichten Sportschuhen.

Material

- Bei den parkourspezifischen Landungen richten sich die Mattenlagen nach der Sprunghöhe, der Schwierigkeit der Bewegungen und dem Leistungsstand der Schülerinnen und Schüler.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

1.3 Großes Trampolin

Qualifikation Lehrpersonen

- Wer an unserer Schule das große Trampolin einsetzt, muss eine entsprechende Aus- oder Weiterbildung nachweisen oder absolvieren. Die Vorsitzenden führen eine Liste der qualifizierten Lehrkräfte (u.a. Jan Petersen, Alexander Margetic).

Einsatz von externen Fachpersonen

- Eine externe Fachperson kann nach Absprache mit der Schulleitung herangezogen werden.

Planung und Koordination

- An unserer Schule sind die Lehrkräfte dafür verantwortlich, dass die Trampoline (das Trampolin) und die benötigten Schutzmatten in einwandfreiem Zustand sind. Das große Trampolin wird an unserer Schule durch den Kollegen Tim Umlauf und den Hausmeistern überprüft und gewartet. Sofern dies nicht ausreichen sollte, wird der Hersteller informiert.

Vorbereitung

- Das Trampolin und die Schutzmatten werden gemeinsam mit den SuS aufgebaut und weggeräumt.
- Die Lehrkräfte führen mit den SuS vor jeder Lektion „Springen auf dem großen Trampolin“ ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen der Gelenke durch.
- Die SuS werden betreffend Absichern/ „Hilfestehen“ mit Blick Richtung Springenden instruiert.

Aufsicht

- Gesprungen wird nur unter Aufsicht – diese wird durch die Lehrkraft wahrgenommen.
- An jeder Längsseite stehen mindestens zwei Personen zur Absicherung.

Regeln

- Es ist nur eine Person auf dem Sprungtuch – niemand auf der Umrandung oder unter dem Gerät
- Keine Sprünge auf den Boden
- Lange Haare werden zusammengebunden.
- Uhren, Schmuck und Brillen werden abgelegt, allenfalls mit Tape abgeklebt/fixiert.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

1.4 Toprope-Klettern indoor

Qualifikation Lehrpersonen

- Alle Lehrer*innen, die an unserer Kletterwand in der Sporthalle 3 mit den SuS toprokeklettern, verfügen über eine entsprechende Qualifikation, z.B. über den Deutschen Alpenverein. Die Fachkonferenz führt eine Liste der qualifizierten Lehrkräfte (u.a. Stefanie Hombach, Jan Petersen, Alexander Margetic)

Qualifikation Begleitpersonen

- Begleitpersonen müssen über dieselbe Qualifikation wie die verantwortliche Lehrkraft verfügen.

Einsatz von externen Fachpersonen

- Eine externe Fachperson kann nach Absprache mit der Schulleitung (z. B. in der Projektwoche) herangezogen werden.

Planung und Koordination

- An unserer Schule sind mehrere Lehrkräfte (u.a. Stefanie Hombach, Jan Petersen) dafür verantwortlich, dass die Kletteranlage in einwandfreiem Zustand ist. Es empfiehlt sich, die Kletteranlage durch eine spezialisierte Firma im empfohlenen Intervall überprüfen zu lassen.

Vorbereitung

- Unsere Lehrkräfte führen mit den SuS vor jeder Lektion „Toprope-Klettern“ ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen der Gelenke durch – insbesondere auch der Hand- und Fingergelenke und des Schultergürtels.
- Die Gurte werden gemeinsam angezogen und die Verschlüsse durch die Lehrkraft kontrolliert – auch gegenseitig unter den SuS.
- Der Partnercheck wird nach dem Einbinden des Seils durchgeführt.
- Die korrekte Bedienung der Sicherungsgeräte wird in jeder Lektion einmal durchgespielt.

- Bei zu großem Gewichtsunterschied zwischen kletternder und sichernder Person werden geeignete Massnahmen getroffen.

Aufsicht und Gruppengröße

- Die Lehrkraft organisiert die SuS in 3er-Teams: Ein SuS klettert, einer sichert, einer hinter-sichert (im Rotationsprinzip).
- Die Lehrkraft überwacht alle Aktivitäten aufmerksam.

Regeln

- Die Lehrkraft kennt die Kletterregeln des Deutschen Alpenvereins (10 DAV Kletterregeln, www.alpenverein.de) und setzt sie durch.
- Lange Haare werden zusammengebunden.
- Uhren und Schmuck werden abgelegt, insbesondere Fingerschmuck.

Material

- Unsere verantwortlichen Lehrkräfte überprüfen jährlich unsere Schulkletterwand sowie die Kletterausrüstung wie Seile, Gurte, Karabiner, Sicherungsgeräte etc.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

1.5 Bouldern

Qualifikation Lehrpersonen

- An unserer Schule dürfen Lehrkräfte mit einer „Ausbildung in Sport“ an der schuleigenen Kletterwand Bouldern unterrichten.

Einsatz von externen Fachpersonen

- Eine externe Fachperson kann nach Absprache mit der Schulleitung herangezogen werden.

Planung und Koordination

- An unserer Schule sind mehrere Personen (s.o.) dafür verantwortlich, dass die Kletter-/Boulderanlage in einwandfreiem Zustand ist. Es empfiehlt sich, die Boulderanlage durch eine spezialisierte Firma im empfohlenen Intervall überprüfen zu lassen. Neue Lehrkräfte werden von einer erfahrenen Lehrkraft in das Bouldern eingeführt.

Vorbereitung

- Die Lehrkraft führt mit den SuS vor jeder Lektion „Bouldern“ ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen der Gelenke durch – insbesondere auch der Hand-, Finger-, Schulter- und Fussgelenke.
- Die Lehrkraft vergewissert sich, dass geeignete Schutzmatte den gesamten Niedersprungbereich abdecken.
- Die maximale Niedersprunghöhe (ab Schuhsohle) ist markiert.

Aufsicht

- Eine klare Aufgabenstellung erleichtert die Aufsicht (z.B. mit Hilfe einer Übungssammlung).
- Die Lehrkraft überwacht alle Aktivitäten aufmerksam und greift bei Regelverletzungen sofort ein.

Gruppengröße

- Die SuS bilden Zweierteams – eine/r bouldert, eine/r überwacht.
- Die Anzahl der Bouldernden orientiert sich an der Breite der Anlage, also maximal drei SuS.

Regeln

- Nicht übereinander klettern
- Der Niedersprungraum (Sturzraum) ist von Personen und Gegenständen freizuhalten.
- Die maximale Niedersprunghöhe beträgt 2 m ab Mattenoberfläche.
- Lange Haare werden zusammengebunden.
- Uhren und Schmuck werden abgelegt.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

2. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

2.1 Sportspiele

Planung und Koordination

- Die Spielfelder im Innen- und Außenbereich sind in einwandfreiem Zustand und werden von dem Kollegen Tim Umlauf zusammen mit den Hausmeistern überprüft jährlich auf Mängel überprüft und bei Bedarf saniert.
- Es steht für jedes vorgesehene Sportspiel das passende Spielmaterial zur Verfügung.
- An unserer Schule gibt es übergeordnete Fairness-Regeln für alle Sportspiele. Die Sportunterrichtenden Lehrkräfte behandeln und ergänzen die Regeln bei Bedarf gemeinsam mit den SuS.
- Neue Lehrkräfte werden von einer erfahrenden Lehrkraft eingeführt.

Elterninformation

- Information der Eltern betr. Fairness-Regeln und ggf. Informationen zum Sportschuhkauf und Hinweise für Brillenträger zum Tragen von Kontaktlinsen/Sportbrillen finden bei den Aufnahmegesprächen statt.

Vorbereitung

- Unsere Lehrkräfte führen mit den SuS ein funktionelles, spielspezifisches Aufwärmen durch mit Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung der Gelenke.
- Die Lehrkraft achtet darauf, dass geeignete Sportschuhe getragen werden.
- Die Lehrkraft thematisiert im Unterricht explizit das Leiten von Sportspielen und setzt die SuS dafür ein.

Aufsicht

- Spiel- und Übungsformen sind übersichtlich und klar organisiert.
- Die Lehrkraft oder SuS mit der entsprechenden Spielleitungsaufgabe positionieren sich so, dass sie das Geschehen gut überblicken können.
- Der Situation angepasst wird auf die aktuellen Bedingungen reagiert (Nässe des Spielfeldes usw.).

Gruppengröße

- Für das Erwerben und Festigen von sportspielspezifischen Fertigkeiten arbeiten unsere Lehrkräfte immer zuerst mit kleinen Gruppen im Kleinfeld.
- Unsere Fachkonferenz führt dazu eine entsprechende Übungssammlung.

Regeln

- Die Lehrkraft setzt die Fairness-Regeln durch.
- Es werden angepasste Schuhe und je nach Sportart Schutzausrüstung getragen
- Lange Haare werden zusammengebunden.
- Uhren und Schmuck werden abgelegt.
- Kaugummi etc. sind nicht erlaubt.

Material

- Bei den Toren versichert sich jede LP vor dem Spielen, dass sie gegen das Kippen gesichert sind.
- Alle nicht benutzten Bälle werden in einem Behälter aufbewahrt (z. B. Schwedenkastenteil)

Schutzausrüstung

- Brillenträger sollten nach Möglichkeit eine geeignete (weiche) Sportbrille oder Kontaktlinsen tragen.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

3.1 Laufen: Sponsorenlauf, Geländelauf

Planung und Koordination

- Die Fachkonferenz Sport oder allenfalls die Schulsportleitung führt ein Verzeichnis mit geeigneten Routen/ Gebieten. Für unsere Schule ist der Knipprather Wald für Sponsoren- und Geländeläufe vorgesehen. Außerdem befindet sich ein Sportplatz auf dem Schulgelände mit einer Rundenlänge von 250m.
- Besonderheit Gebiet Knipprather Wald: Die Laufroute wird manchmal relativ spontan aufgrund des Eichen-Prozessionsspinners geändert.
- Besonderheit Gebiet Sportplatz: Witterungsbedingt kann der Sportplatz, der mit einer Tartanbahn ausgestattet ist, nicht ganzjährig genutzt werden, z.B. bei Niederschlag und/ oder Laubfall.
- Die Schule stellt die notwendigen Materialien für Sponsoren- und Geländelauf zur Verfügung.
- Die Schulleitung wird über geplante Läufe informiert. Neue Lehrkräfte werden auf Wunsch von einer erfahrenden Lehrkraft mit Erfahrung eingewiesen.

Elterninformation

- Seitens der Schulleitung/ Fachkonferenz liegt eine Standard-Elterninformation vor: Diese umfasst Informationen zu Örtlichkeiten, Treffpunkten, Ausrüstung im Wald wie z. B. Schuhe, Sicherheitsvorkehrungen usw.

Vorbereitung

- Die Sportkollegen*innen erkundigen sich zu Beginn des neuen Schuljahrs nach Krankheiten/ Allergien der SuS.
- In der ersten Fachkonferenz des neuen Schuljahr, in der ein Sponsorenlauf stattfindet, werden die Laufstrecken auch für neue Lehrkräfte vorgestellt und abgelaufen.
- Es sind möglichst keine/ wenige Straßen zu queren. Dort befinden sich auch die Schülerlotsen*innen.
- Die Fachkonferenz berät sich im Vorfeld über Begünstigte des Sponsorenlaufs, informiert die Lehrerkonferenz und die Schulkonferenz stimmt darüber ab. Zuletzt Begünstigte war u.a. das Projekt Madamfo Ghana.
- Die FK Vorsitzenden Jan Petersen und Julia Hilgemann markieren den Laufweg mit Sprühkreide.
- Hier ist beim Besitzer dem Graf Hermann von Nesselrode ein schriftlicher Antrag vom Kollegen Alexander Margetic vorzulegen, dieser informiert den Revierförster Karl Zimmermann.
- Die Fachkonferenz informiert das Kollegium, die mit einer Ersten Hilfe Tasche ausgestattet werden, über die Position und Aufgaben
- Der Kollege Tim Umlauf ist für die Position der Schülerlotsen*innen, der Kollege Alexander Margetic für den Einsatz von Rettungskräften (ASB) und Ersthelfern*innen verantwortlich.
- Außerdem werden Erziehungsberechtigte und SuS über den Sponsorenlauf schriftlich informiert über den Ablauf, Verhaltensregeln, Begünstigte des Sponsorenlaufs etc.
- Die Klassenleitung sammelt das gespendete Geld ein, die Fachkonferenz, meist Diane Erkens, errechnet den Gesamtbetrag.

Aufsicht

- Alle eingesetzten Kollegen*innen oder Fachkräfte haben ein Mobiltelefon dabei, mit dem sie im Notfall die Klassenleitung oder allenfalls die Schulleitung erreichen können (Nummern sind entsprechend gespeichert). Es werden seit dem Schuljahr 2023/ 2024 ebenfalls Funkgeräte genutzt.
- Der Unterricht beginnt/ endet an der Schule.

Regeln

- Die Lehrkräfte erklären den SuS, dass im Not- und Zweifelsfall (z. B. Verletzung, Aufzug eines Gewitters) zum Start/Ziel zurückzukehren ist!
- Die späteste Rückkehrzeit wird mit den SuS klar vereinbart.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

3.2 Laufen: schnell Laufen

Planung und Koordination

- Laufanlagen sind gut unterhalten und werden von den Hausmeistern gereinigt
- Laufstrecken außer Haus werden in regelmäßigen Abständen kontrolliert
- Witterung beachten (Kälte, Nässe, Eis)

Elterninformation

- Seitens der Schulleitung/ Fachkonferenz liegt eine Standard-Elterninformation vor: Diese umfasst auch Informationen u.a. zu Krankheiten, Sportschuhen, Badmintonschläger.

Vorbereitung

- Die Lehrkräfte stellen sicher, dass die SuS am Vortag wissen, welche Sportschuhe zum Laufen getragen werden müssen
- Die Lehrkräfte führen mit den SuS vor jedem Thema ein sportartspezifisches Aufwärmprogramm durch, „schnell Laufen/ Sprinten“, ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen von Gelenken und Muskulatur durch, insbesondere der Rumpf- und Beinmuskulatur.

Aufsicht

- Auf altersgerechte Belastung achten: Länge der Strecke, Steigerungsläufe, Anzahl Wiederholungen, Pausen
- Bei kalter Witterung den Körper in der Erholungsphase warmhalten.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

Material

- Zweckmässige Kleidung
- Geeignete, passende Sportschuhe

3.3 Laufen: lange Laufen

Planung und Koordination

- Strecken für längere Läufe regelmäßig überprüfen, diese Läufe finden in der Regel auf dem Sportplatz statt
- Bei Laufstrecken über den Sportplatz hinaus Strecken im verkehrsfreien Raum wählen
- Einen für Fußgänger geeigneten Weg an den Laufstart und zurück wählen
- Fehlerverzeihende Strecken wählen: ein Stolpern oder Sturz soll keine schweren Verletzungen nach sich ziehen (z.B. Absturzstelle mit freiem Fall)

Elterninformation

- Seitens der Schulleitung/ Fachkonferenz liegt eine Standard-Elterninformation vor: Diese umfasst auch Informationen zu passenden Sportschuhen

Vorbereitung

- Die Lehrkräfte stellen sicher, dass die SuS am Vortag wissen, welche Sportschuhe zum Laufen getragen werden müssen
- Die Lehrkräfte führen mit den SuS vor jeder Lektion „längere (lange) Läufe“ ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen von Gelenken und Muskulatur durch – dazu gehört auch ein funktionales Dehnen.

Aufsicht

- Auf altersgerechte Belastung mit Pausen achten
- Während oder nach dem Laufen Flüssigkeit aufnehmen
- Über Konsequenzen von Sonnenbrand sprechen
- Auslaufen

Gruppengröße

- Evtl. Stärkegruppen bilden

Regeln

- Die gewählte, evtl. markierte Route nicht verlassen (z. B. im Wald)

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

3.4 Springen

Planung und Koordination

- Alle verantwortlichen Lehrkräfte der Fachkonferenz Sport sowie der Sicherheitsexperte der Schule, der Kollege Tim Umlauf, stellen zusammen mit den Hausmeistern sicher, dass die Anlagen (Sprunggrube und Hochsprunganlage) zu Schulbeginn in einwandfreiem Zustand sind.
- Die Sportunterrichtenden Lehrkräfte werden informiert, wie sie die Anlagen nutzen und wo sie das entsprechende Material finden können (z. B. Rechen zur Auffrischung der Sprunggruben).
- Es liegt ein klarer Sprungablauf vor (Lauf-/ Sprungrichtung, wer springt wann usw.).

- Bei nasser Witterung (rutschigem Untergrund) wird ein Alternativprogramm durchgeführt.

Vorbereitung

- Die Lehrkräfte führen mit den SuS vor jeder Unterrichtsstunde „Springen“ ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen der Gelenke, insbesondere der Sprunggelenke, durch. Die Sprungtechnik wird schrittweise eingeführt.
- Je nach Altersgruppe kann ein Aufwärmprogramm oder eine Unterrichtsstunde auch von einem oder mehreren SuS durchgeführt werden.

Aufsicht

- Die SuS in Gruppen aufteilen bei drei Sprungmöglichkeiten (zwei Mal Weitsprung, einmal Dreisprung)
- Die Organisationsform beachten, insbesondere falls gleichzeitig noch geworfen oder gelaufen wird.

Regeln

- Es wird erst gesprungen, wenn die Sprunggrube oder Sprungbereich frei ist (auch frei von Material).
- Es wird mit geeigneten Schuhen gesprungen.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

Material

- Geeignete Sportschuhe
- Funktionstüchtige Rechen, Entfernungsmesser (Zollstock, Metermaß)
- Jährliche Überprüfung des Materials

3.5 Werfen/ Stoßen

Planung und Koordination

- Alle verantwortlichen Lehrkräfte der Fachkonferenz Sport sowie der Sicherheitsexperte der Schule, der Kollege Tim Umlauf, stellen zusammen mit den Hausmeistern sicher, dass die Anlagen zu Saisonbeginn in einwandfreiem Zustand sind.
- Die Lehrkräfte informieren, wie sie die Anlagen nutzen und wo sie das entsprechende Material finden können (z. B. Wurfkörper, Messgeräte etc.).
- Es liegt ein klarer Wurf- bzw. Stoßablauf vor (wie wird in welche Richtung geworfen/ gestoßen Abfolge der Werfenden, Abfolge Wurf/ Stoß, Wurf-/ Stoßgerät erst nach Aufforderung der Lehrkraft holen).
- Bei nasser Witterung (rutschigem Untergrund) wird ein Alternativprogramm durchgeführt (z. B. Indoor-Wurftraining).

Vorbereitung

- Die LP führt mit den SuS vor jeder Lektion „Werfen/ Stoßen“ ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen der Gelenke, insbesondere der Schultergelenke, durch.
- Die Wurf- bzw. Stoßtechnik wird schrittweise eingeführt.

Aufsicht

- In Gruppen mit klaren Aufgaben im Rotationsprinzip arbeiten (z. B. werfen, messen, Wurfkörper zurückbringen)
- Bei Schleuderwürfen (z.B. Schleuderball, Diskus) Schutzanlage mit Netzen nutzen (z.B. auf dem Jahnsportplatz)

Regeln

- Die Wurf-/ Stoß- und Landezone muss vor dem Wurf/ Stoß immer frei sein.
- Werfen/ Stoßen mehrere SuS gleichzeitig, erfolgt der Wurf/ Stoß ab einer Linie (nebeneinander). Warten mit dem Einholen des Wurf- oder Stoßgerätes, bis alle geworfen/ gestoßen haben! Geräte nicht zurückwerfen/ -stoßen.
- Signal festlegen, bei welchem alle Wurfaktivitäten sofort abgebrochen werden müssen.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

Material

- geeignete Sportschuhe
- Intakte Wurfkörper
- Geeignete Wurfkörper für das Indoor-Wurf- bzw. Stoßtraining
- Jährlich Überprüfung des Materials

4. Bewegen im Wasser – Schwimmen

Die Lehrkräfte, die mit ihren Schüler*innen, im weiteren Verlauf SuS genannt, schwimmen gehen, verfügen über das jeweils erforderliche und gültige Rettungsschwimmabzeichen, mindestens Silber, der DLRG.

- Beaufsichtigte Bäder: Mona Mare
- Die entsprechende Weiterbildung können unsere Lehrkräfte im Rahmen ihrer Weiterbildungspflicht absolvieren. Ansprechpartnerin ist hierbei die Kollegin Hannah Hages.
- Es wird eine Liste der Lehrkräfte mit deren Qualifikationen geführt (Name, Rettungsschwimmabzeichen, letzte Weiterbildung, nächste Weiterbildung fällig am ...)

Qualifikation Begleitpersonen

- Sämtliche Begleitpersonen sind entsprechend qualifiziert

Einsatz von externen Fachpersonen

- Eine oder mehrere externe Fachperson(en) können nach Absprache mit der Schulleitung eingesetzt werden

Planung und Koordination

- Sämtliche außerordentlichen Wasseraktivitäten müssen von der Schulleitung bewilligt werden.
- Die Inhalte entsprechen dem schulinternen Lehrplan, die Sicherheitsunterweisung findet jährlich in der ersten Fachkonferenz des neuen Schuljahrs durch die Kollegen Tim Umlauf und Alexander Margetic statt. Die Erziehungsberechtigten und SuS werden frühzeitig schriftlich informiert.
- Die Lehrkräfte orientieren sich bei der Planung an den Schwimm- und Baderegeln.
- Für unsere Schule ist Schwimmunterricht im folgenden Schwimmbad vorgesehen:
- Bad: Mona Mare... Kontakt: 02173/ 938793 ... Besonderheit: momentaner Umbau, Hilfsbecken
- Lehrkräfte, die das Schwimmbad werden von einer erfahrenen Lehrkraft eingewiesen und stellen sich beim Badmeister vor.
- Die Baderegeln der DLRG und weitere Verhaltensregeln erarbeitet die Lehrkraft mit ihren SuS vor dem Badbesuch.
- Alle Lehrkräfte sind für das Wassersportmaterial zuständig und verantwortlich. Sie überprüfen das Material auf Funktionstüchtigkeit.

Elterninformation

- Die Eltern erhalten zu Schuljahresbeginn einen Infobrief zu den geplanten Wasseraktivitäten (z. B. wo findet Schwimmunterricht statt, Informationen zu den Schwimm- und Baderegeln, Verhaltens- und Hygieneregeln etc.

Vorbereitung

- Wiederholung der Verhaltensregeln und Treffpunkt im Unterricht vor dem Badbesuch
- Beim Schwimmen im offenen Gewässer muss der Aktivitätsraum definiert und für die SuS anhand von „Markierungen“ (Boje(n), Floß, Landzunge, Markierungen am Ufer etc.) klar abgegrenzt sein.

Aufsicht

- Die Lehrkräfte und Begleitperson(en) beaufsichtigen ihre SuS am, im und auf dem Wasser konstant.
- Schwimmer und Nichtschwimmer werden im entsprechenden, abgetrennten Bereich beaufsichtigt
- Längere Haare müssen sie zu einem Zopf zusammengebunden, Schmuck und Uhren abgenommen werden. Diese Regelung gilt für ALLE Sportarten.
- Der Unterricht beginnt/ endet an der Schule, der Weg ins Schwimmbad und zurück wird also im Klassenverband im Bus (Busse und Bahnen der Stadt Monheim, Leitstelle: 02173 957438) und fußläufig zurückgelegt. Noch nicht volljährige Oberstufenschüler*innen der EF benötigen die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten, sofern sie nachmittags direkt vom Schwimmbad nach Hause gehen möchten.
- Beim Schwimmen im Freien werden die äußeren Bedingungen (z. B. Aufziehen eines Gewitters) konstant überwacht, bei Risiken wird das Schwimmen abgebrochen
- Lehrkräfte und Begleitpersonen achten im offenen Gewässer darauf, dass sich niemand unterkühlt

Gruppengröße

- Die Lehrkraft macht sich ein Bild bezüglich der Schwimm- und Selbstrettungskompetenzen der SuS
- Im Schwimmunterricht werden nach Möglichkeit die Klassen halbiert – siehe auch Empfehlungen der DGUV (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung) zur Gruppengröße. Jede Gruppe wird von einer Lehr- oder Begleitperson betreut.

Regeln

- Es gelten die vereinbarten Verhaltensregeln.
- Bei Bootsfahrten, wie z.B. die Frieslandfahrt tragen alle SuS, Lehrkräfte und Begleitpersonen eine Rettungsweste. Ansprechpartner ist hierbei der Kollege Tim Umlauf.

Material

- Erste-Hilfe-Set
- Wassersportmaterial und weiteres Material nach Bedarf

Schutzausrüstung

- Passende Rettungs- oder Schwimmwesten

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

5. Gestalten, Tanzen, Darstellen und Tanzen –Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

5.1 Darstellen und Tanzen

Planung und Koordination

Möchte eine LP an unserer Schule z. B. im Rahmen einer Projektwoche ein bestimmtes Thema (z.B. Akrobatik im Tanz) vertieft behandeln, muss sie klären, ob unsere Infrastruktur dafür geeignet ist und welche Gefährdungen mit dem Thema einhergehen.

Vorbereitung

- Untergrund (z. B. Turnhalle oder Naturboden) und Schuhwerk (evtl. barfuss) müssen zur gewählten Disziplin oder Tanz passen.
- Es werden angepasste Abstände beachtet.
- Unsere Lehrkräfte (bzw. die externe Fachperson) führen ein spezifisches Aufwärmen oder einen schrittweisen Einstieg durch – abhängig vom gewählten Tanz oder Disziplin.

Aufsicht

- Die Lehrkraft achtet auf die funktionelle Ausführung der Bewegungen.
- Gegenseitige Hilfestellung bei akrobatischen Disziplinen ist unerlässlich.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

6. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

6.1 Kleinere Kampfspiele

Planung und Koordination

- Die Sportunterrichtenden Lehrkräfte entwickeln gemeinsam mit den SuS klare Regeln.
- Unsere Lehrkräfte achten auf ein hindernisfreies Spielfeld mit genügend Abstand zu Wänden (Halle) oder Bäumen/Objekten (draußen)

Elterninformationen

- Ggf. Information der Eltern betr. die Spielregeln und Empfehlungen für Brillenträger

Vorbereitung

- Unsere Lehrkräfte führen ein den ganzen Körper umfassendes Aufwärm- und Kräftigungsprogramm durch.

Aufsicht

- Bei Kampfspielen gibt die Lehrkraft die Spielleitung nicht an SuS ab.

Gruppengröße

- In das Körperspiel führt die Lehrkraft schrittweise ein: zuerst in Partnerformen, dann im kleinen Feld in kleinen Gruppen.

Regeln

- Uhren, Schmuck usw. ablegen oder mit Tape abkleben
- Keine Kaugummis, Bonbons etc.
- Lange Haare zusammenbinden
- Keine übertriebene Härte, keine Hebel- und Würgegriffe
- Bei einem entsprechenden Signal der Lehrkraft unterbrechen alle SuS ihre Aktivität.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

6.2 Kampfsportarten

Qualifikation Lehrpersonen

- An unserer Schule dürfen Lehrkräfte mit einer Ausbildung in Sport Kampfsportarten unterrichten, wenn sie über eine entsprechende Ausbildung verfügen (z. B. Jugend- und Sportleiter-/ in, Fortbildungen in Judo, Karate, Schwingen, Ringen oder Ausbildung bei einem Verband) oder eine entsprechende Fachperson beiziehen.

Einsatz von externen Fachpersonen

- Eine externe Fachperson kann nach Absprache mit der Schulleitung herangezogen werden.

Planung und Koordination

- Die Lehrkraft holt bei der Schulleitung das Einverständnis ein.
- Die Lehrkraft stellt sicher, dass sie für die gewählte Kampfsportart eine gut ausgebildete Fachperson zur Verfügung hat (falls sie nicht selber über die entsprechende Qualifikation verfügt).
- Die Lehrkraft (die Fachperson) achtet bei der Planung auf die körperlichen und technischen Voraussetzungen der SuS.
- Für Kampfsportarten mit Würfeln organisiert die Lehrkraft nach Möglichkeit einen hindernisfreien Raum mit flächenelastischem Boden mit Judomatten.
- Mit den SuS vereinbart die Lehrkraft (die von der Fachperson empfohlenen) Regeln.

Elterninformation

- Die Lehrkraft kann z.B. bei Judo die Eltern über das Vorhaben informieren.

Vorbereitung

- Die Lehrkraft sorgt für eine hindernisfreie Kampffläche (kein herumliegendes Material).
- Gründliches, funktionelles Warm-up mit Kräftigungsübungen zur Gelenkstabilisation (Fuss-, Knie- Hand- und Schultergelenke)

- Verinnerlichung der Regeln – Fairplay hat Priorität.
- Die Lehrkraft oder Fachperson sorgt für Paarungen mit ähnlichem Gewicht.

Aufsicht

- Lehrkraft oder Fachperson setzen die Regeln durch.
- Beim vereinbarten Signal unterbrechen alle SuS sofort ihre Aktivität.

Regeln

- Lange Haare zusammenbinden
- Kein Kaugummi, kein Schmuck (Uhren, Ringe etc.)
- Handschlag/ Verbeugen vor und nach der Übung mit dem Partner/ mit der Partnerin
- Klatscht ein Partner am Boden oder am Körper ab, wird die Aktivität sofort unterbrochen.
- Auf Signal der Lehrkraft oder Fachperson werden alle Aktivitäten sofort unterbrochen.
- Keine Schläge und Tritte (Vollkontakt) auf den Körper
- Keine Würge- und Hebeltechniken
- Sorgfalt hat oberste Priorität (keine übertriebene Härte).

Material

- Geeignete Kleidung
- Geeignetes, einwandfreies Material – in Absprache mit der Fachperson

Schutzausrüstung

- Keine oder eine für Kontaktsport geeignete Brille tragen.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

7. Gleiten, Rollen, Fahren

7.1 Ski- und Snowboardfahren/ Wasserskifahren in Berghausen

Qualifikation Lehrpersonen

- Wer an unserer Schule Ski- oder Snowboardaktivitäten unterrichten möchte, muss über eine entsprechende Qualifikation verfügen. (u.a. Jan Petersen, Jana Schulze, Alexander Margetic, Julia Hilgemann)

Qualifikation Begleitpersonen

- Begleitpersonen verfügen nach Möglichkeit ebenfalls über eine entsprechende Qualifikation
- Heranziehen von externen Fachpersonen
- Externe Fachpersonen können nach Absprache mit der Schulleitung herangezogen werden.

Planung und Koordination

- Die Schulleitung wird über Schneesportaktivitäten informiert.
- Geeignete Schneesportgebiete legt unsere Fachkonferenz fest und klärt darüber auf.
- Die Wahl des Geländes und des Programms wird auf das Können, die Interessen und die Belastungsfähigkeit der SuS abgestimmt.
- Die Lehrkraft meldet SuS sowie Begleitpersonen bei der Leitung der Bergbahnen, reserviert die Skipässe.
- Lehrkraft und SuS halten sich an die FIS-Verhaltensregeln. Diese ergänzen die Sportunterrichtenden Lehrkräfte mit weiteren Verhaltensregeln für Schneesportaktivitäten.
- Neue Lehrkräfte werden von erfahrenen Lehrkräften eingeführt.
- Planungshilfen (auch für das Rahmenprogramm und die Gesamtorganisation) für Schneesporttage sind vorhanden, Ansprechpartnerin ist Kollegin Jana Schulze.
- Die SuS werden im Sportunterricht koordinativ und konditionell auf die Aktivität vorbereitet.

Elterninformation

- Die neu eintretenden Jahrgänge und deren Eltern werden über Verhaltensregeln, Material, Bindungstest, Mietmöglichkeiten (inkl. Unterstützung für Härtefälle) und die Tragepflicht der Schutzausrüstung informiert (Checkliste).
- Die Schutzausrüstung besteht aus Schneesporthelm, Skibrille, Handschuhen (Handgelenkschützern für Snowboardsteiger), Rückenpanzer im Snowpark.
- Die Kleidung schützt vor Kälte, ist funktionell und wasserabweisend.

Begleitpersonen

- Begleitpersonen werden der Schulleitung regelmäßig gemeldet und rechtzeitig in den Planungsprozess (z. B. Gruppeneinteilung) einbezogen.

Vorbereitung

- Die Lehrkraft klärt die aktuellen Verhältnisse vor Ort.
- Die SuS werden mit den Verhaltensregeln in Theorie und Praxis vertraut gemacht.
- Die Lehrkraft führt vor Beginn der Aktivität einen Material-Check durch.
- Die Verhaltensregeln werden zusammen mit den SuS wiederholt.
- Die Lehrkraft stellt sicher, dass alle SuS und sie selbst die passende, komplette Schutzausrüstung tragen.
- Die Lehrkraft führt ein funktionelles Warm-up durch und stimmt die SuS z.T. spielerisch auf die Aktivität ein.

Aufsicht

- Aktivitäten im Rahmen einer Sportlektion (auch Schneesporttag) kann die Lehrkraft nach sorgfältiger Planung und Instruktion ihrer SuS alleine durchführen (je nach Alter und Erfahrung der SuS).
- Für Schneesporttage und -lager nehmen unsere Lehrkräfte in der Regel mindestens eine Begleitperson mit. Jede Lehrkraft und jede Begleitperson kennt das Vorgehen bei einem Unfall und Erste-Hilfe-Massnahmen.
- Die SuS fahren in den geleiteten Gruppen – Ausnahmen plant die Lehrkraft sorgfältig und gibt dafür genaue Rahmenbedingungen vor (Piste(n), Aktivität, Zeitspanne, Treffpunkt, Notfallkarte).
- Bei längeren Schneesportaktivitäten sorgt die Lehrkraft für genügend Energie- und Flüssigkeitsnachschub.
- Der Unterricht muss den aktuellen Verhältnissen (Wetter, Schnee, Gelände) angepasst werden.

- Gegebenenfalls wird ein leistungsangepasster Wechsel der SuS in eine andere Gruppe vorgenommen.

Gruppengröße

- Eine Begleitperson betreut max. 12 SuS.

Regeln

- Alle tragen die komplette Schutzausrüstung.
- Gefahren wird nur auf signalisierten und geöffneten Pisten, Abfahrtsrouten (gelb markiert, nicht präpariert gegen Lawinen gesichert) oder Niveau angepasster Sonderanlagen (Snowparks).
- Auf der Piste gelten die FIS-Verhaltensregeln.

Material

- Die Wintersportgeräte sind in einem sicherheitstechnisch einwandfreien Zustand, funktionelle Kleidung
- Jede Lehrperson und Begleitperson trägt zur Hilfeleistung immer eine Rettungsdecke, einen Druckverband und ein Mobiltelefon bei sich.

Schutzausrüstung

- Intakte, passende Schutzausrüstung (Helm, Brille, Handschuhe, evtl. Handgelenkschutz, Rückenpanzer für Snowboarder und Rückenprotektor für das Fahren im Park).
- Es werden keine Kameras an Helmen angebracht, da dadurch die Herstellerhaftung der Helme erlöschen kann.

Weitere Information unter:

- https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf

II. Sofortmaßnahmen und Erste Hilfe

1.1 Unfälle im Schulsport

Gerade bei Unfällen im Schulsport sind die Lehrkräfte zur Ersten Hilfe verpflichtet und tragen die alleinige und entscheidende Verantwortung. Sie müssen auf der Basis aktueller Erkenntnisse jederzeit in der Lage sein, bei einem Unfall Erste Hilfe zu leisten. Das Verhalten bei Unfällen ist regelmäßig mit der Lerngruppe abzuklären.

Die eingesetzten geeigneten Hilfskräfte sind bei einem Unfall ebenfalls verpflichtet, die Erste Hilfe wahrzunehmen und die zuständige Fachkraft zu informieren.

Der Auffrischungszeitraum für Sport unterrichtende Lehrkräfte in Bezug auf Sofortmaßnahmen und Erste Hilfe darf vier Jahre nicht überschreiten. Die Verantwortung dafür trägt die Schulleiterin oder der Schulleiter.

1.2 Maßnahmen bei Unfällen

Die Versorgung der verletzten Schülerin bzw. des verletzten Schülers hat Vorrang.

Die zuständige Lehrkraft entscheidet über einzuleitende Maßnahmen und ggf. über die Art des Transportes.

Bei schweren Verletzungen oder bei unklaren Verletzungsbildern muss immer ein Arzt/eine Ärztin hinzugezogen werden. Im Zweifelsfall hat die Lehrkraft dafür zu sorgen, dass der Verletzte bzw. die Verletzte zum Arzt bzw. ins Krankenhaus gebracht wird.

Die Wahl des Transportmittels richtet sich nach der Schwere der Verletzung und den örtlichen Verhältnissen. Die Entscheidung trifft die Lehrkraft unter Berücksichtigung folgender Eckpunkte:

Bei leichten Verletzungen kann der Transport i. d. R. zu Fuß, mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit einem Taxi erfolgen.

Bei schweren Verletzungen oder bei Verdacht auf eine schwere Verletzung muss ein Rettungsfahrzeug, ggf. mit Notarzt angefordert werden. Den Anweisungen des medizinischen Personals ist in jedem Fall Folge zu leisten.

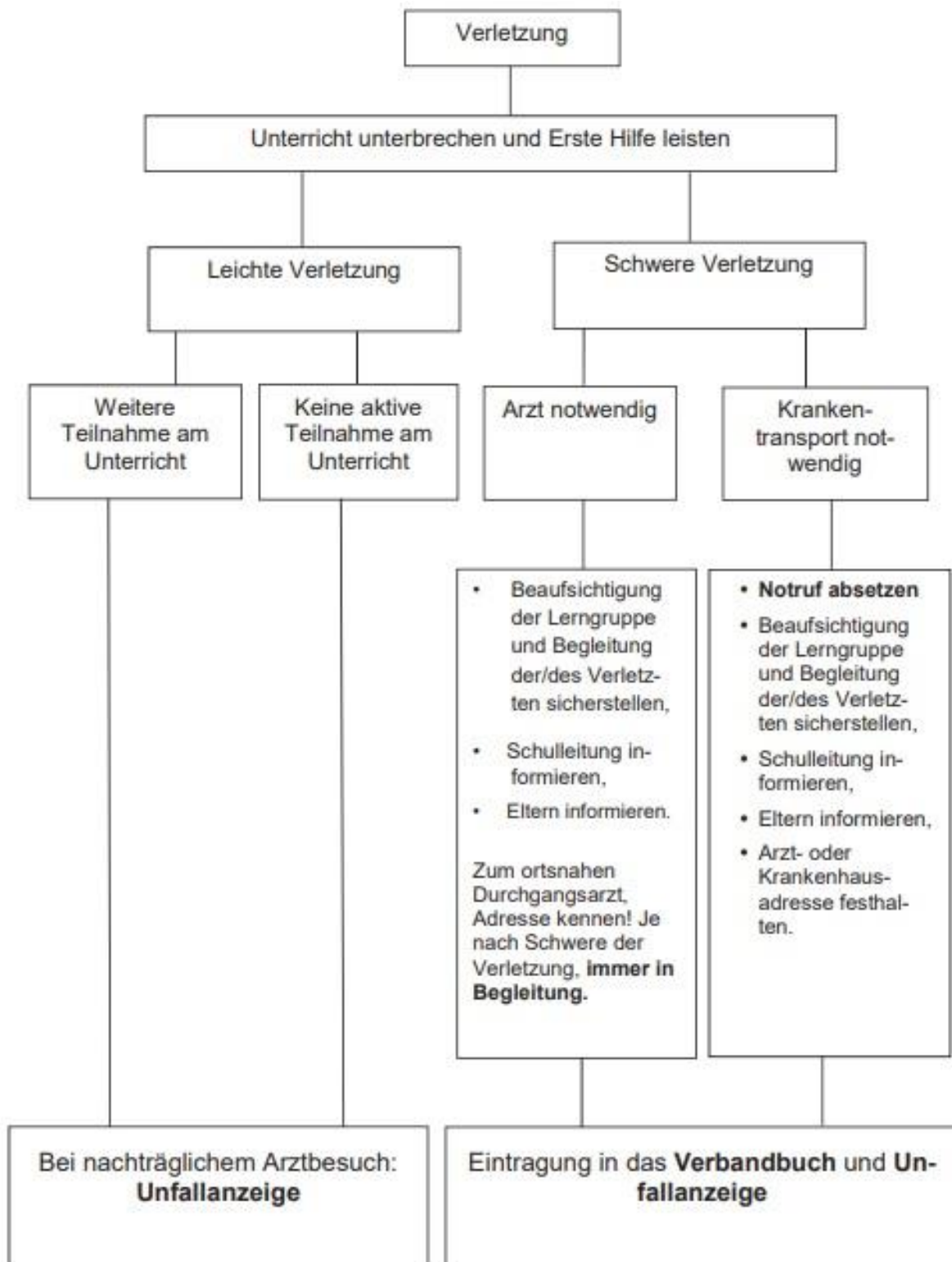
Der Verletzte/die Verletzte ist möglichst durch einen Erwachsenen zu begleiten. Dabei können Lehrkräfte und geeignete Hilfskräfte einbezogen werden. Befindet sich nur eine Lehrkraft vor Ort, so muss diese weiter die Aufsicht über die Gruppe führen. Die verletzte Schülerin/der verletzte Schüler geht über in die Obhut des Notfallpersonals.

Die Eltern sind unverzüglich zu benachrichtigen.

Die Schulleitung ist bei jedem Unfall, bei dem ärztliche Behandlung erforderlich ist, unverzüglich zu verständigen. Sie hat eine Unfallanzeige zu erstellen bzw. lässt eine von der entsprechenden Lehrkraft erstellen.

Alle Unfälle, bei denen Erste Hilfe geleistet wird, werden wegen möglicher Spätfolgen in einem Verbandbuch vermerkt. Es kann beim Träger der gesetzlichen Schülerunfallversicherung bezogen werden.

1.3 Vorgehensweise bei Unfällen



III. Schnellübersicht

1. Zuständigkeiten

Vorsitz und Vertretung	PTS, HIL
Sicherheitsbeauftragter der Schule	UML
Sicherheitsbeauftragter im Fach Sport	UML, MAG
Fortbildungen (allgemein)	PET, HIL
Fortbildung Schwimmen	HAG
Organisation Schneesportwoche	SLZ, HIL
Organisation Sponsorenlauf	Alle Sportlehrer*innen
Organisation Dodgeballturnier (5. Jg.)	Sportlehrer*innen und AG Leitung
Organisation Brennballturnier (6. Jg)	Sportlehrer*innen und AG Leitung
Organisation Turnier EF	Sportlehrer*innen der EF
Organisation Turnier Q1	Sportlehrer*innen der Q1
Organisation Turnier Q2	Sportlehrer*innen der Q2
Teilnahme an Schulmeisterschaften	

2. Qualifikationen

Skilehrer*in	SLZ, HIL, PTS, WIN, MAG, ROS
Großes Trampoline	PTS, MAG
Toprope	HOM, PTS, MAG
Judo	SEM, MAG

2.1 Qualifikation Rettungsschwimmer – Teilnahme an der Fortbildung

Schuljahr 2021/22	Schuljahr 2022/ 23	Schuljahr 2023/ 24	Schuljahr 2024/ 25
			MAG, SIO, SZK

2.2 Qualifikation Ersthelfer

Schuljahr 2021/22	Schuljahr 2022/ 23	Schuljahr 2023/ 24	Schuljahr 2024/ 25

IV. Das Schulsportkonzept der PUG

1. Rolle des Schulsports

Der Schulsport spielt eine entscheidende Rolle in der ganzheitlichen Entwicklung von Schülerinnen und Schülern. Er fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern trägt auch zur psychischen Gesundheit und sozialen Kompetenz bei. Ein gut durchdachtes Schulsportkonzept kann helfen, diese Ziele zu erreichen und die Freude an Bewegung lebenslang zu fördern.

1.1 Integration durch Sportunterricht

Der Sportunterricht leistet einen wichtigen Beitrag zur Integration von Kindern und Jugendlichen und soll in einem sicheren Rahmen gefördert werden. Alle Schülerinnen und Schüler sollen von einem an ihre Bedürfnisse angepassten und sicheren Sportunterricht profitieren. Die Schule klärt mit beteiligten Personen und Institutionen besondere Massnahmen ab.

1.2 Ziele des Sportunterrichts

Körperliche Fitness:

Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Gesundheitsförderung:

Prävention von Übergewicht und Förderung eines gesunden Lebensstils.

Psychische Gesundheit:

Abbau von Stress, Steigerung des Selbstwertgefühls und Förderung der emotionalen Ausgeglichenheit.

Soziale Kompetenz:

Teamarbeit, Fairness, Respekt und Integration.

Lebenslange Freude an Bewegung:

Vermittlung positiver Bewegungserfahrungen und Motivation für langfristige sportliche Aktivitäten.

1.3 Struktur des Sportunterrichts

Vielfältiges Angebot:

Abdeckung verschiedener Sportarten (Leichtathletik, Ballsportarten, Turnen, Schwimmen, Tanz, Kämpfen, etc.), um unterschiedliche Interessen und Talente zu berücksichtigen.

Differenzierung:

Anpassung des Schwierigkeitsgrades an die individuellen Fähigkeiten der SuS.

Inklusion, s.o.:

Integration von Schülerinnen und Schülern mit besonderen Bedürfnissen im regulären Sportunterricht.

Kooperation:

Förderung der Zusammenarbeit durch Teamspiele und Gruppenaktivitäten.

1.4 Methodik und Didaktik

Spielerischer Ansatz:

Einsatz spielerischer Übungen zur Motivation und Freude an der Bewegung.

Ganzheitlicher Ansatz:

Kombination von motorischen, kognitiven und sozialen Lernzielen.

Individualisierung: Berücksichtigung der individuellen Leistungsstände und Entwicklungsmöglichkeiten.

Feedback und Reflexion: Regelmäßiges Feedback durch Lehrkräfte und Selbstreflexion der Schülerinnen und Schüler per Umfrage über iServ

1.5 Rahmenbedingungen

Ausstattung:

Bereitstellung moderner Sportgeräte und –anlagen (moderner Sportplatz auf dem Schulgelände, Einfach- und Doppelsporthalle, Fertigstellung einer neuen Sporthalle im Sommer 2025, Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen des Schwimmbads Mona Mare und Fertigstellung Anfang 2025, weitere Ausweichmöglichkeiten: Jahn Stadion und Diemhalle in Baumberg.

Zeitraumen:

Mindestens ein bis zwei Sportstunden je 65 Minuten pro Woche.

Fortbildung der Lehrkräfte:

Regelmäßige Weiterbildung der Sportlehrkräfte in aktuellen Methoden und Trends.

Sicherheitsaspekte:

Einhaltung der Sicherheitsvorschriften und regelmäßige Überprüfung der Sportgeräte, regelmäßige Sicherheitsbelehrung

1.6 Zusatzangebote und außerunterrichtliche Sportangebote

Arbeitsgemeinschaften (AGs):

Nachmittagsangebote für spezielle Sportarten oder Fitnessprogramme wie Zirkus Monte Sandino, Ball- und Kugelspiele, türkische Folkloretänze, Hip Hop Tanztheater, Handball, Fußball, Sportspiele, Schach.

In den älteren Jahrgängen der S1 kann eine Ausbildung zum Sporthelfer/ zur Sporthelferin gemacht werden, hierzu erhalten die Schüler*innen ein Zertifikat, was von Sportvereinen anerkannt wird. Sie unterstützen unsere Schule bei der Pausenbetreuung mit der Ausgabe von Sportgeräten und bei der Organisation und Leitung von Sportturnieren.

Schulwettbewerbe und Turniere:

Förderung des sportlichen Wettbewerbs und der Motivation durch schulinterne und -externe Veranstaltungen. Wir nehmen an zahlreichen Schulmeisterschaften teil: Badminton, Basketball, Fußball, Handball, Schwimmen. Geplant ist die Teilnahme im Turnen und Volleyball.

Mittagspausenbereich:

Natürlich kann man sich auch in der Mittagspause bewegen und an den offenen Sportangeboten wie z.B. Bewegte Pause, Fußball und Indoor Klettern teilnehmen.

Turniere für ganze Jahrgänge:

Regelmäßig finden auch sportliche Veranstaltungen statt wie z.B. das Dodgeballturnier in Klasse 5, das Brennballturnier in der Klasse 6 und auch die Oberstufe kann sich beim Nikolaus-, Weihnachts- und Neujahrsturnier austoben.

Kooperationen mit Sportvereinen:

Zusammenarbeit mit (lokalen) Sportvereinen zur Erweiterung des Angebots und zur Nutzung externer Expertise. Wir kooperieren mit dem Tennisclub Blau Weis Monheim, dem Badmintonverein 1. BC Monheim, dem Sportzentrum Berghausen und im Aufbau befindet sich die Kooperation mit dem TSV Bayer 04 Leverkusen (Leichtathletik).

Projekttag und -wochen:

Organisation von themenspezifischen Sporttagen oder -wochen zur intensiven Auseinandersetzung mit bestimmten Sportarten oder Gesundheitsthemen. Dabei bieten wir u.a. folgende Programme an: Streetdance und Streetball, Sport und Action, Indoor Klettern, Zirkus, Merengue, Fahrradfahren, Gesundes Frühstück.

Schulische Großveranstaltungen:

Sponsorenlauf und Bundesjugendspiele im Wechsel

Teilnahme am traditionellen Gänseliesellauf:

5km ab dem 15. Lebensjahr, oder 10 km

1.7 Nachhaltigkeit

Die Integration von Nachhaltigkeit im Schulsport fördert das Bewusstsein für umweltfreundliches Verhalten und trägt zur ganzheitlichen Bildung der Schülerinnen und Schüler bei. Ein nachhaltiger Schulsport unterstützt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern lehrt auch ökologische Verantwortung und soziales Engagement.

Ziele des nachhaltigen Schulsports

Umweltbewusstsein:

Förderung des Umweltbewusstseins und der ökologischen Verantwortung.

Gesundheitsförderung:

Verbesserung der körperlichen Fitness und Gesundheit durch nachhaltige Praktiken.

Soziale Verantwortung:

Stärkung der sozialen Kompetenzen durch gemeinschaftliches Engagement für nachhaltige Projekte.

Lebenslange Nachhaltigkeit:

Vermittlung nachhaltiger Verhaltensweisen, die über die Schulzeit hinaus Bestand haben.

Struktur des nachhaltigen Schulsports:

Nutzung natürlicher Ressourcen

Integration von Outdoor-Aktivitäten wie Joggen (Sponsorenlauf) und Orientierungslauf sowie Radfahren im Knipprather Wald, die die Naturerfahrung fördern.

Einsatz von nachhaltigen Sportmaterialien, wie recycelten Bällen

Müllvermeidung und Recycling: Mülltrennung während Sportveranstaltungen.

1.8 Evaluation und Weiterentwicklung

Feedbacksystem:

Regelmäßige Befragung der Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrkräfte zur Zufriedenheit und Verbesserungsvorschlägen.

Leistungsdiagnostik:

Durchführung von Fitness- und Gesundheitschecks, z.B. mit dem Münchener Fitnesstest, zur Bewertung des körperlichen Entwicklungsstands.

Jährliche Überprüfung: Überprüfung und Anpassung des Sportkonzepts basierend auf den Evaluationsergebnissen und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

1.9 Fazit

Ein umfassendes und gut strukturiertes Schulsportkonzept kann maßgeblich zur ganzheitlichen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler beitragen. Durch die Kombination von vielfältigen Sportangeboten, individualisierter Methodik und einem starken Fokus auf Inklusion und Gesundheit können nachhaltige positive Effekte erzielt werden.