



Merkblatt zum Sport- und Schwimmunterricht

Sportunterricht (Klasse 1-4):

1. Das gehört in die Sporttasche:

Zwischen den Oktoberferien und den Osterferien:

- Kurzes oder langes Sportzeug
- Wechselsocken sind sinnvoll
- Mindestens zwei Haargummis, wenn das Haar schulterlang oder länger ist

Zwischen den Osterferien und den Oktoberferien:

- Kurzes oder langes Sportzeug
- Sportjacke und evtl. Regenjacke
- Wechselsocken sind sinnvoll
- Mindestens zwei Haargummis, wenn das Haar schulterlang oder länger ist

2. Schmuck im Sportunterricht

Während des Sportunterrichts darf kein Schmuck getragen werden. Dazu gehören auch Sportuhren und Piercings. Das Abkleben von Ohrringen ist **nicht** gestattet. Ihr Kind muss Piercings selbständig entfernen können, da die Lehrkräfte nicht helfen dürfen. Falls Ihr Kind, das nicht kann, verzichten Sie an diesem Tag auf Piercings.

Sollten Sie Ihrem Kind Ohrringe stechen lassen wollen, machen Sie dies bitte in der Woche vor den Sommerferien, da die Ohrringe einige Zeit nicht rausgemacht werden dürfen. Eine Nichtteilnahme am Sportunterricht wegen frisch gestochener Ohrlöcher ist nicht möglich. Ohrstecker/-hänger etc. müssen generell im Sportunterricht entfernt werden.

Siehe dazu auch:

[Verwaltungsvorschrift Schulsport](#)
[Merkblatt Schmuck](#)

3. Sportbrille

Falls Ihr Kind Brillenträger ist, achten Sie bitte darauf, dass möglichst Sportbrillen verwendet werden. Die Anforderungen an Sportbrillen sind laut Unfallkasse Sachsen:

Schulsportbrillen sollten nach Empfehlung des Zentralverbandes der Augenoptiker folgende Kriterien erfüllen:

- *Fassung aus splitterfreiem Sicherheitskunststoff,*
- *keine Metallteile,*
- *keine scharfen Kanten,*
- *Innenseite Nut höher als äußere, damit Gläser nicht nach hinten durchgedrückt werden können,*
- *Fassungsrahmen verläuft auf Höhe der Augenhöhlenknochen,*
- *Nasenauflage muss eine Auflagefläche von mindestens 300–400 mm² aufweisen,*
- *elastisches Kopfband,*
- *bruchfeste Gläser (Polycarbonat oder vergleichbar schlagfestes Material).*

Gemäß § 14 Abs. 3 Buchstabe b) der Hilfsmittel-Richtlinie in der Fassung vom 24. November 2016 sind bis zur Vollendung der allgemeinen Schulpflicht bei Kindern und Jugendlichen Kunststoffgläser mit einem Brechungsindex von $n < 1,6$ für den Schulsport verordnungsfähig.“

[Handreichung sicherer Schulsport der Unfallkasse Sachsen](#)

4. Befreiung vom Sportunterricht

Über Art und Umfang der Befreiung vom Sportunterricht aus gesundheitlichen Gründen entscheidet bis zu einer Dauer von vier Wochen die Sportlehrkraft. Die Befreiung kann ab der Dauer von einer Woche von der Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses abhängig gemacht werden. Ab der Dauer von vier Wochen bedürfen Schulsportbefreiungen aus gesundheitlichen Gründen der amtsärztlichen (jugendärztlichen) Bestätigung. Sofern der Befreiungsgrund offenkundig ist, kann auf die Vorlage der ärztlichen Zeugnisse verzichtet werden (Schulbesuchsordnung § 3 Abs. 2).

Eltern können die Sportlehrkräfte um die Befreiung Ihres Kindes vom Sportunterricht bitten, diese aber ohne Attest nicht verlangen.

Schwimmunterricht (Klasse 2):

5. Das gehört in die Schwimmsporttasche (ideal wäre ein Rucksack)

- Badeanzug bzw. Badehose
- Badeschuhe
- Badekappe mit **Vornamen** außen beschriftet (Name sollte deutlich im Wasser erkennbar sein – **Buchstaben ca. 5cm** groß, **Tipp:** keine Stoffbadekappe, besser wasserfest)
- Handtuch
- Duschbad
- witterungsgerechte Kleidung für den Weg zur/ von der Schwimmhalle (**immer eine Kopfbedeckung entsprechend der Jahreszeit!** „Eintrittskarte“)
- **Bitte unbedingt zu Hause lassen:** Glasflaschen, Kaugummi, Schmuck und Wertsachen

6. Erfolgreicher Schwimmunterricht

Wassergewöhnung und Vorbereitungen - schon vor Beginn des zweiten Schuljahres

- Regelmäßige Schwimmbadbesuche
- Spiele mit Wasser, z.B. Tischtennisbälle aus einem Wassereimer mit dem Mund holen
- Übungen zur Atmung, z.B. Tischtennisbälle mit dem Strohhalm über das Wasser pusten und mit dem Strohhalm im Wasser sprudeln und so das Ausatmen unter Wasser üben
- zügiges an- und ausziehen (vor allem Badekappe), abtrocknen und Haare föhnen

Phasen des Schwimmen Lernens

Niveaustufe 1 - Wassergewöhnung - Baderegeln und Wassergewöhnung

Niveaustufe 2 - Grundfertigkeiten des Schwimmens - Atmen, Gleiten, beliebiger Sprung ins tiefe Wasser, Drehen, Fortbewegen (25 m Schwimmen), Rollen

Niveaustufe 3 - Basisstufe des Schwimmens - beliebiger Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 Meter in einer beliebigen Schwimmbahn (keine Zeitbegrenzung, Wechsel der Schwimmbahn ist erlaubt), das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen

Niveaustufe 4 - Sicheres Schwimmen - Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 15 min. Schwimmen und dabei mindestens 200 m Schwimmen in einer beliebigen Schwimmbahn zurücklegen **oder** Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 m Schwimmen in einer Schwimmbahn (maximal 3:30 min.) und 100 m Schwimmen in einer zweiten Schwimmbahn (keine Zeitbegrenzung)

Tauchen - in schulertiefem Wasser oder ca. 2m Tieftauchen (jeweils ohne Hilfsmittel) und einen kleinen Gegenstand holen

Ausdauerschwimmer - eine Strecke länger als 200m und/ oder 10-15min

Als Nichtschwimmer gilt, wer im Schwimmunterricht die Basisstufe des Schwimmens nicht erreichen konnte.