

Online - Sport
Konzept
der
Realschule Heinsberg

GESUNDHEIT

und

SICHERHEIT

hat höchste Priorität!

Verhaltensregeln Online-Sport

- **EIGENVERANTWORTUNG** und **VERTRAUEN**
ist extrem wichtig!
- vor der Sportstunde (Vorbereitung-Checkliste):
 - Handy/Smartphone und Notfallliste mit Telefonnummern im Zimmer
 - Wasserflasche im Zimmer
 - Sportsachen an
 - Schmuck / Uhren usw. aus
 - rutschfeste Socken oder Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe
 - rutschfeste Unterlage z.B. Fitnessmatte

Verhaltensregeln Online-Sport

- **EIGENVERANTWORTUNG** und **VERTRAUEN**
ist extrem wichtig!
- Begrüßung und mögliche Teameinteilung bekanntgeben
 - Team 1 und Team 2 (erstmal offline und aus dem Konferenzraum ganz raus und nicht während der „Team 1-Einheit“ zuschalten!)
- Stundenablauf:
 - **Technik an!** (Kamera, Mikrofon, Lautsprecher)
-> **Sicherheit geht vor!**
 - Aufwärmphase
 - aktive Bewegungszeit mit kurzen theoretischen Einheiten und ausreichend Pausen -> Belastungssteuerung
 - **regelmäßige Gesundheitsabfrage** z.B. über **Emoji-Reaktion** (extrem wichtig bei Schülerinnen und Schüler ohne Technik)
- Verabschiedung vom jeweiligen Team

Verhaltensregeln Online-Sport

- **EIGENVERANTWORTUNG** und **VERTRAUEN**
ist extrem wichtig!
- die genaue Erklärung / Vorgabe der Lehrkraft beachten / einhalten -> kein eigener Sportunterricht oder eigene Inhalte ausprobieren
- Wer Fragen hat, stellt diese! -> **Sicherheit geht vor!**
- Toilettengang und Trinkpause erfragen!
- z.B. **Verletzung / Schmerzen / gesundheitliche Probleme** -> Sportstunde sofort beenden und Lehrkraft sofort informieren (Kamera, Mikrofon, Chat) gemeinsames Vorgehen wird besprochen

Verhaltenshinweise „Erste Hilfe“ nur EXTREMFALL

- um Hilfe rufen! und/oder Zeichen geben!
- > KEIN Spaß!
- Sportlehrer/in informieren
- Eltern informieren
 - zu Hause oder
 - Telefonanruf (Handynummer der Eltern oder „Notrufpaten“ (Großeltern, ...)) HINWEIS: Adressliste liegt im Zimmer (vgl. Vorbereitung/Checkliste Online-Sport) oder
 - Telefonanruf Schule (02452-5028)
- Notruf absetzen 112 nach Rücksprache mit Lehrkraft / Eltern

Verhaltenshinweise „Erste Hilfe“ nur EXTREMFALL

HINWEISE für die KLASSE:

- unbedingt Ruhe bewahren (nicht chatten, nicht anrufen, ...)
- Online Sport sofort beenden
- Alle bleiben online im Konferenzraum
- auf weitere Anweisungen der Lehrkraft warten -> Der „Erste HILFE-FALL“ hat Vorrang!