

## Schulsport

Die Inhalte des Sportunterrichts setzen sich aus verschiedenen Bereichen zusammen. Innerhalb eines Schuljahres werden entsprechend der Klassenstufe und der individuellen Fähig- und Fertigkeiten der Kinder einzelne Unterthemen aus jedem Bereich erarbeitet:

### **Kleine Spiele**

- Wir spielen Fangspiele
- Wir spielen Ballspiele: Brennball, Völkerball, Takeshi...
- Wir erfinden eigene Spiele

### **Sportspiele**

- Wir spielen Wurfspiele: Basketball, Handball
- Wir spielen Torspiele: Fußball
- Wir spielen Spiele mit dem Schläger

### **Turnen**

- Wir balancieren
- Wir turnen an Geräten: Taue, Ringe, Kasten, Trampolin, Bock, Barren etc.
- Wir turnen am Boden: Rollen, Rolle vorwärts, Handstand, Radschlag

### **Tanzen**

- Wir lernen Kunststücke: Seilchen, Jonglieren, Reifen
- Wir tanzen unsere eigene Choreographie zur Musik

### **Leichtathletik**

- Wir springen
- Wir laufen ausdauernd
- Wir sprinten
- Wir werfen und stoßen

### **Rollsport**

- Wir fahren mit dem Rollbrett
- Wir gleiten auf Teppichfliesen

### **Kampfsport**

- Wir ringen auf der Matte
- Wir erfinden eigene "Kämpfe"

# Schwimmen

## **Zeiten für den Schwimmunterricht sind zur Zeit:**

- 3. Schuljahre: mittwochs 8.45 - 10.15 Uhr
- 4. Schuljahre: mittwochs 7.45 - 9.00 Uhr

**Wichtig:** Der Bus fährt um 7:45 Uhr an der Schule ab. Deshalb sollten die Kinder spätestens 7:40 Uhr da sein,

damit eine pünktliche Abfahrt möglich ist. Bitte nicht vor 7:30 Uhr an der Schule sein, da zu dieser Zeit noch keine Aufsicht vor Ort ist.

Ort: Hallenbad in Dortmund-Brackel

## **Zum Schwimmunterricht mitbringen:**

1. Badeanzug / Bikini oder Badehose (enganliegend, Badeshorts sind in im Hallenbad Brackel aus hygienischen Gründen nicht erlaubt)
2. bei längerem Haar ein Haargummi evtl. eine Badekappe
3. keine Ohrringe oder sonstigen Schmuck
4. Duschgel / Shampoo
5. Handtuch
6. Badetasche
7. warme Kopfbedeckung (Wollmütze / gefütterte Kapuze)  
(Kappen, Regenkapuzen und Kapuzen von Pullovers sind nicht geeignet!)

Ohne passende Kopfbedeckung darf ihr Kind nicht mitschwimmen und bleibt in der Schule!

Achten Sie bitte darauf, dass kein Geld oder andere Wertsachen mitgenommen werden.

Falls Ihr Kind aus gesundheitlichen Gründen nicht am Schwimmunterricht teilnehmen darf, benötigen wir eine schriftliche Entschuldigung.

Sollte Ihr Kind für längere Zeit nicht teilnehmen dürfen, wird ein ärztliches Attest benötigt.

## **Ihr Kind wird dann während der Schwimmzeit in einer anderen Klasse beschult!**

### **Schwimmen und Tauchen mit Schwimmbrille**

Auszug aus dem Merkblatt der DLRG (2006):

Schwimmbrillen ermöglichen das Sehen unter Wasser und schützen die Augen vor Chlor- und Salzwasser.

Aufgrund ihrer Konstruktion ist bei der Verwendung von Schwimmbrillen allerdings keine Möglichkeit zum Druckausgleich bei auftretenden Druckdifferenzen gegeben. Hier unterscheiden sich Schwimmbrillen grundlegend von Tauchbrillen, die einen Nasenerker zum Druckausgleich besitzen. (Diese sind allerdings für den Badebetrieb im Hallenbad Brackel verboten)

Die medizinische Leitung weist daher darauf hin, dass die Verwendung von Schwimmbrillen grundsätzlich dem Schwimmen an der Wasseroberfläche vorbehalten ist.

Eine Verwendung bei Tauchübungen kann bereits beim Aufsuchen von zwei bis drei Meter Wassertiefe Schädigungen des Auges und umliegenden Gewebes in Form von Unterdruckbarotraumen hervorrufen.

Gegen eine Verwendung beim Schulschwimmen mit kurzen Tauchübungen bei nicht mehr als 2m Wassertiefe ist nichts einzuwenden.

