

Regeln für den Sport- und Schwimmunterricht

Regeln, die ich beim Sport- und Schwimmunterricht beachten muss:

- Wenn ich keinen Sport oder kein Schwimmen machen darf, weil ich krank bin, sage ich der Sportlehrerin rechtzeitig Bescheid und bleibe in der Schule. Meine Eltern haben zuvor eine Entschuldigung geschrieben oder ein Attest vom Arzt eingereicht. **[siehe Sportentschuldigung!]**
- Wenn ich mein Sport- oder Schwimmzeug vergessen habe, sage ich der Sportlehrerin rechtzeitig Bescheid. Ich gehe dann in eine andere Klasse und muss dort arbeiten bzw. mich an die Anweisungen der entsprechenden Lehrerin halten. **Dieses gilt als nicht erbrachte Leistung!**
- Ich habe mein **Schwimmzeug komplett** dabei: einen Badeanzug (keinen Bikini), eine Badehose, ein Badehandtuch, ein Duschgel, einen Föhn, evtl. Schwimmbrille (keine Taucherbrille), evtl. Badeschlappen, ein Getränk (Mineralwasser);
- Ich habe mein **Sportzeug komplett** dabei: ein Paar Turnschuhe mit nichtfärbender heller Sohle für die Turnhalle, eine Sporthose, ein Sport-T-shirt, ein Getränk (Mineralwasser);
- **Zusatz** für den Rückweg an **kalten** Tagen (Oktober bis Ostertagen) : Ich trage eine dicke Jacke mit Kapuze oder ich habe eine Mütze dabei.
- Ich gehe immer **gemeinsam** mit einem Partner zum Bus und zum Schwimmbad.
- Ich bleibe im Bus **ruhig auf einem** Platz sitzen. Ich bin leise, damit sich der Busfahrer konzentrieren kann.
- In der Schwimmhalle angekommen, ziehe ich mich in der Umkleidekabine alleine um und lege meine Kleidung ordentlich auf die Bank oder hänge sie auf. Ich lege nichts auf den Boden, denn sonst wird es nass und schmutzig. Ich Klettere und spiele nicht in der Umkleidekabine herum.
- Ich lege meinen Schmuck und meine Uhr ab. Auch Ohrstecker müssen abgelegt werden. Am besten lasse ich den Schmuck an diesem Tag zu Hause, damit er nicht verloren geht.
- Für Mädchen: Ich binde meine langen Haare zu einem Zopf. Ich habe ein **eigenes Zopfgummiband** dabei.

Weitere wichtige Hinweise für den Schwimmunterricht:

- Ich gehe mit Duschgel zum Duschraum und dusche meinen Körper gut ab! Das Duschgel bleibt an der Dusche stehen.
- Ich warte an der Tür zum Schwimmbecken auf meine Lehrerin! Erst wenn sie die Tür öffnet, darf ich ins Wasser.
- Ich springe nie ins Becken! (außer meine Lehrerin hat es erlaubt)
- Im Wasser achte ich immer auf andere Kinder!
- Ich laufe nie am Beckenrand, weil es dort nass ist und ich ausrutschen kann.
- Ich rufe nie um Hilfe, wenn ich sie nicht wirklich brauche: aber ich helfe anderen, wenn sie Hilfe brauchen!
- Wenn ich Geräte/ Spielzeuge benutze, lege ich es wieder ordentlich zurück.

Regeln für den Sport- und Schwimmunterricht

- Ich achte auf die Handzeichen meiner Lehrerin. Wenn gesprochen wird, bin ich ganz leise und höre zu.
- Nach dem Schwimmen gehe ich mich kurz abduschen, ziehe das Badezeug aus, wringe es richtig aus, trockne mich gut ab, rubbel die Haare mit dem Handtuch trocken, ziehe mich **zügig** an und **föhne** meine Haare trocken! Dabei beelle ich mich und lenke andere Kinder nicht ab!
- Wenn ich fertig bin, warte ich im Eingangsbereich (nicht draußen).
- Bei Verletzungen gehe ich **sofort** zur Lehrerin und berichte, was passiert ist!

Weitere wichtige Hinweise für den Sportunterricht:

- Ich betrete die Halle erst, wenn auch eine Lehrerin dort ist.
- Ich trage eine sporttaugliche Brille oder nehme meine Brille ab.
- Wenn ein Spiel oder eine Übung erklärt wird, höre ich ruhig zu, damit ich alles verstehe und nicht nachfragen muss. Habe ich Fragen, höre die anderen mir zu. Im Gespräch gelten die Gesprächsregeln, wie auch im normalen Unterricht.
- Ich bin nicht beleidigt, wenn ich nicht derjenige bin, der mit dem Spiel in seiner Gruppe anfangen kann. Ich kann auch einmal an letzter Stelle stehen. Muss ich warten, schubse, boxe, kniefe ich nicht.
- Ich muss auch verlieren können. Es sind ja nur Spiele. Ich setze mich dann nicht beleidigt auf die Bank oder beschimpfe, trete, schubse meine Mitspieler, sondern ich gebe weiterhin alles und versuche meine Mannschaft anzuspornen.
- Ich lache niemanden aus, sondern helfe, wenn etwas nicht gelingt. Ich kann mir auch immer Hilfe holen, wenn ich sie benötige.
- Ich helfe **immer** mit Geräte auf- und abzubauen. Ich halte mich dabei an die Transportregeln und spiele nicht im Geräteraum herum. Die Geräte benutze ich erst, wenn die Lehrerin das OK gibt und die Übungen erklärt sind. Räumen wir auf, so darf ich die Geräte nicht mehr benutzen.
- Wenn ich auf die Toilette muss, sage ich der Lehrerin Bescheid.
- Bei Verletzungen gehe ich **sofort** zur Lehrerin und berichte ihr, was passiert ist.

Ich habe die Sport- und Schwimmregeln gelesen und werde mich daran halten!

Unterschrift des Schülers/der Schülerin