

SPORTLICHES KÖNNEN - DARAUF KOMMT ES AN!

1

ICH BIN KÖRPERLICH LEISTUNGSFÄHIG

Der / die Lernende kann

- ohne häufige Pausen an einem **intensiven** Sportspiel teilnehmen
- über eine gewisse Zeit ein **Ausdauertraining durchhalten**
- ein **Kräftigungsprogramm** problemlos absolvieren
- Dehn- und **Beweglichkeitsübungen** sorgfältig anwenden
- verschiedene Bewegungen unterschiedlich **schnell ausführen**
- sich nach einer erbrachten körperlichen Leistung **rasch erholen**

ICH KANN VERSCHIEDENE SPORTARTEN GEKONNT AUSÜBEN

Der / die Lernende kann

- verschiedene **Bewegungsaufgaben** gekonnt lösen (z.B. Jonglieren, Le Parkour, Bouldern, Tanzschritte)
- mit unterschiedlichem Sportmaterial **geschickt** umgehen (z.B. Hockeyschläger, Diabolo, Frisbee)
- **Körpertäuschungen** in einem Spiel anwenden
- sich zu Musik **rhythmisch** bewegen (z.B. Tanzen, Seilspringen, Aerobic)
- sich **ökonomisch/harmonisch/effizient** bewegen

ICH VERHALTE MICH IM SPIEL/WETTKAMPF TAKTISCH GESCHICKT

Der / die Lernende kann

- durch **Spielwitz** überzeugen (gutes Spielverständnis, kreative Spielweise)
- geeignete **Strategien** im Wettkampf finden
- die wichtigsten taktischen Elemente in einem Spiel anwenden (z.B. Angreifen, Verteidigen, Freilaufen, Zusammenspiel)
- in einem Spiel mehrheitlich die **richtigen Entscheidungen** treffen (z.B. Passen - Schiessen, Dribbeln - Abspielen)
- bringt sich in einem Team mit taktischen Anweisungen ein (z.B. Positionen und Teamaufstellungen)
- seine **Kräfte optimal einteilen**

ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

ICH HALTE MICH AN DIE FESTGELEGTEN REGELN

Der / die Lernende kann

- sich gegenüber Mitlernenden/Lehrpersonen **fair und rücksichtsvoll** verhalten
- in einer Gesprächsrunde elementare **Gesprächsregeln** einhalten
- andere Kulturen und andere Denkweisen **akzeptieren**
- seine/ihre Sprache **respektvoll** einsetzen (ohne Schimpfwörter, rassistische Äusserungen und Provokationen)
- **Sorge** zur Infrastruktur **tragen** (insbesondere zum Sportmaterial)
- Absenzen **termingerecht** entschuldigen
- **pünktlich** zur Lektion erscheinen

ICH VERHALTE MICH TEAMFÄHIG

Der / die Lernende kann

- seine/ihre Stärken in ein Team **einbringen**
- bewusst eine **Teamrolle** wählen und übernehmen
- leistungsschwächere Teammitglieder **unterstützen**
- alle Teammitglieder (Frauen und Männer!) ins Team **einbeziehen**
- **Konflikte** auf einer sachlichen Ebene **lösen**
- sich in die Position des Gegenübers **hineinversetzen**

ICH NEHME ENGAGIERT AM SPORTUNTERRICHT TEIL

Der / die Lernende kann

- **motiviert, aktiv und mit Freude** Sport treiben
- kreative Ideen in den Sportunterricht **einbringen**
- **offen sein** für Neues
- den Ausführungen der Lehrperson **konzentriert folgen**
- mit einer sicht- und spürbar **positiven Einstellung** Sport treiben
- **kritisch und konstruktiv** Fragen stellen

MÖGLICHE ZUSÄTZLICHE KRITERIEN IM 2. LEHRJAHR (Runden der Note)

3

ICH REFLEKTIERE MICH UND MEIN SPORTLICHES HANDELN

Der / die Lernende kann

- das eigene Verhalten **analysieren**
- die erzielte **Wirkung** auf die Mitmenschen realistisch **einschätzen**
- das **Erreichen von Zielen überprüfen**
- bei auftretenden Problemen nach **Lösungen** suchen
- **Feedback aufnehmen** und nutzen (mündlich, Videofeedback etc.)
- die eigenen **Gefühle steuern** und **regulieren**
- die **eigene Befindlichkeit** realistisch und präzise **einschätzen**

ICH KANN MEIN SPORTLICHES WISSEN ANWENDEN

Der / die Lernende kann

- das vermittelte oder vorhandene **Grundwissen** im Bereich Fitness beim freien Training **anwenden** (Ausdauer/Kraft/Beweglichkeit z.B. im Fitnessraum)
- einem Mitlernenden **Tipps geben**
- eine Unterrichtssequenz **anleiten**
- die **Rolle des Spielbeobachters** übernehmen
- ein **Spieltornier** selbstständig **organisieren**
- Spielformen (z.B. durch Regelanpassungen) **optimieren**

ICH KANN MEINE GESETZTEN ZIELE ERREICHEN

Der / die Lernende kann

- sich realistische **Ziele setzen**
- diese **Ziele erreichen**
- bei Nichterreichen der Zielsetzung **klare und beobachtbare Zielschritte** benennen, um erfolgreicher zu werden

SEMESTER 1

DATUM:

EINSCHÄTZUNGEN:

Selbsteinschätzung ✕ | Sport-Lehrperson ○

SPORTLICHES KÖNNEN

Ich bin körperlich leistungsfähig

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich kann verschiedene Sportarten gekonnt ausüben

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich verhalte mich im Spiel/Wettkampf taktisch geschickt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

Ich verhalte mich teamfähig

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich nehme engagiert am Sportunterricht teil

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich halte mich an die festgelegten Regeln

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

BEMERKUNGEN/HINWEISE/FEEDBACK

PUNKTE: SPORTNOTE:

------	------

MEIN ZIEL FÜR DAS NÄCHSTE SEMESTER

DATUM:

EINSCHÄTZUNGEN:

Selbsteinschätzung ✕ | Sport-Lehrperson ○

SPORTLICHES KÖNNEN

Ich bin körperlich leistungsfähig

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich kann verschiedene Sportarten gekonnt ausüben

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich verhalte mich im Spiel/Wettkampf taktisch geschickt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

Ich verhalte mich teamfähig

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich nehme engagiert am Sportunterricht teil

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich halte mich an die festgelegten Regeln

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

BEMERKUNGEN/HINWEISE/FEEDBACK

PUNKTE: SPORTNOTE:

------	------

MEIN ZIEL FÜR DAS NÄCHSTE SEMESTER

SEMESTER 3

DATUM:

EINSCHÄTZUNGEN:

Selbsteinschätzung ✕ | Sport-Lehrperson ○

SPORTLICHES KÖNNEN

Ich bin körperlich leistungsfähig

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich kann verschiedene Sportarten gekonnt ausüben

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich verhalte mich im Spiel/Wettkampf taktisch geschickt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

Ich verhalte mich teamfähig

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich nehme engagiert am Sportunterricht teil

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich halte mich an die festgelegten Regeln

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Ich reflektiere mich und mein sportliches Handeln
- Ich kann mein sportliches Wissen anwenden
- Ich kann meine gesetzten Ziele erreichen



BEMERKUNGEN/HINWEISE/FEEDBACK

--

PUNKTE: SPORTNOTE:

--	--

MEIN ZIEL FÜR DAS NÄCHSTE SEMESTER

--

DATUM:

EINSCHÄTZUNGEN:

Selbsteinschätzung ✕ | Sport-Lehrperson ○

SPORTLICHES KÖNNEN

Ich bin körperlich leistungsfähig

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich kann verschiedene Sportarten gekonnt ausüben

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich verhalte mich im Spiel/Wettkampf taktisch geschickt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

Ich verhalte mich teamfähig

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich nehme engagiert am Sportunterricht teil

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich halte mich an die festgelegten Regeln

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Ich reflektiere mich und mein sportliches Handeln
- Ich kann mein sportliches Wissen anwenden
- Ich kann meine gesetzten Ziele erreichen



BEMERKUNGEN/HINWEISE/FEEDBACK

PUNKTE: SPORTNOTE:

--	--

MEIN ZIEL FÜR DAS NÄCHSTE SEMESTER

NOTENSCHLÜSSEL

Die Berechnung erfolgt gemäss angepasster BIGA-Formel:
 $\text{Punktzahl} \times 5 \div \text{Gesamtpunktzahl} + 1.3 = \text{Sportnote}$

PUNKTE	NOTE	PUNKTE	NOTE
56 Punkte	6.0	37 Punkte	4.4
55 Punkte	5.9	36 Punkte	4.3
54 Punkte	5.8	35 Punkte	4.2
53 Punkte	5.7	34 Punkte	4.1
52 Punkte	5.6	33 Punkte	4.0
51 Punkte	5.5	32 Punkte	3.9
50 Punkte	5.4	31 Punkte	3.8
49 Punkte	5.3	30 Punkte	3.8
48 Punkte	5.3	29 Punkte	3.7
47 Punkte	5.2	28 Punkte	3.6
46 Punkte	5.1	27 Punkte	3.5
45 Punkte	5.0	26 Punkte	3.4
44 Punkte	4.9	25 Punkte	3.3
43 Punkte	4.9	24 Punkte	3.3
42 Punkte	4.8	23 Punkte	3.2
41 Punkte	4.7	22 Punkte	3.1
40 Punkte	4.6	21 Punkte	3.0
39 Punkte	4.5	15 Punkte	2.5
38 Punkte	4.4	9 Punkte	2.0
		6 Punkte	1.8