

Kompetenzbeurteilung

im Sportunterricht



Vorname, Nachname:

Klasse:

Lehrjahr:

☐ 1. LJ ☐ 2. LJ ☐ 3. LJ ☐ 4. LJ

Sportlehrperson:

HEY DU.

Dies ist deine persönliche Broschüre im Fach Sport. Was darin abgebildet wird und was du mit dieser Beurteilung machen kannst, erfährst du im untenstehenden Text.

Neben deinen fachlichen Kompetenzen wie Ausdauer, Kraft und Koordination beurteilt du auch deine Selbst- und Sozialkompetenz. Die erreichten Kompetenzen werden mittels folgender Abstufung in Form eines Netzdiagramms abgebildet (Siehe Abbildung unten):

3 - übertrifft Erwartungen

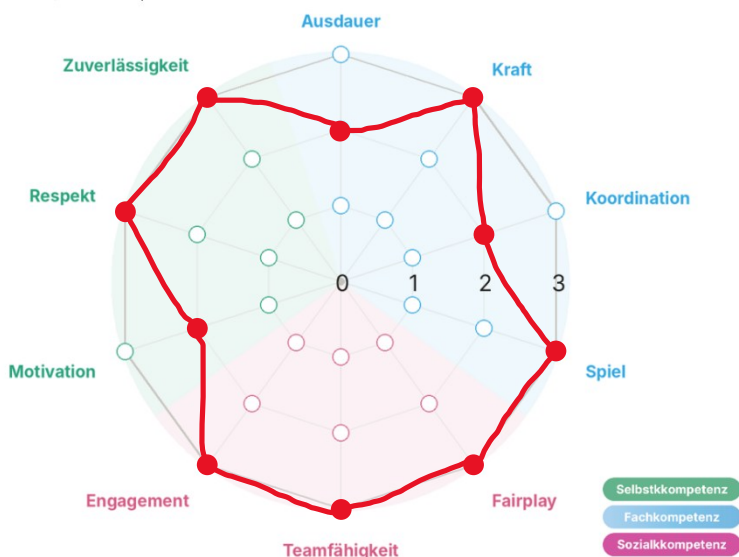
2 - erfüllt Erwartungen

1 - erfüllt Erwartungen teilweise

0 - erfüllt Erwartungen nicht

Hohe Selbst- und Sozialkompetenzen sind ein Gewinn für jede Sportlektion. So legen wir grossen Wert auf Zuverlässigkeit, Respekt und Motivation, um die Grundlagen für einen gelungenen Sportunterricht zu schaffen. Zudem erwarten wir von dir Engagement, Teamfähigkeit und Fairplay, um einen wertschätzenden und sicheren Umgang miteinander zu fördern.

Deine Kompetenzbeurteilung kann im persönlichen Portfolio abgebildet werden und in die individuelle Prozessreflexion sowie in die Vertiefungsarbeit einfließen. Die Beurteilung wird weder als Note ausgewiesen noch im Zeugnis abgebildet.



Persönliche Angaben.

Krankheiten, Allergien, Medikamente (Vertrauliches kann auch persönlich mitgeteilt werden):

Verletzungen/Operationen, die momentan noch Probleme/Schmerzen im Sport verursachen:

Sportart(en), die ich früher betrieben habe:

Sportart(en), die ich momentan in der Freizeit/Verein/... betreibe:

Sportarten, die ich gerne im Sportunterricht betreibe:

Das bedeutet Sport für mich:

Hausordnung.

Wir möchten, dass sich alle in der Sporthalle wohlfühlen – dafür brauchen wir deine Unterstützung. Danke, dass du Sorge trägst.

Allgemeine Regeln

- ☞ Angemessene Sportkleidung und saubere/nicht abfärbende Hallenschuhe (keine Strassenschuhe)
- ☞ Wertsachen im Schliessfach oder in der Halle dabei – keine Haftung bei Verlust
- ☞ Schmuck und Uhren ablegen, lange Haare zusammenbinden
- ☞ Material und Infrastruktur sorgfältig behandeln, Schäden sofort melden
- ☞ Kein Ballspielen in den Gängen
- ☞ Kein Essen, kein Kaugummi, kein Snus
- ☞ Verschliessbare Getränkeflaschen erlaubt
- ☞ Rauchen nur in den Raucherzonen draussen
- ☞ Nach dem Sport frisch machen und Kleidung wechseln

Danke für dein Verständnis. Dein Sportlehrerteam KBZ

Commitment: Ich habe die Hausordnung zur Kenntnis genommen und halte mich an die Regeln.

Ort, Datum: _____

Name: _____ Unterschrift: _____

Selbst- und Sozialkompetenz.

Kompetenzbeurteilung

Fülle den Fragebogen erst aus, wenn du dazu aufgefordert wirst. Übertrage dann deine Selbsteinschätzung auf **Seite 13 ins Netzdiagramm**.

Schätze dich selbst wie folgt ein:

3 = immer / **2** = meistens / **1** = manchmal / **0** = selten

Selbstkompetenz

Zuverlässigkeit: Ich erscheine pünktlich, mit kompletter Sportausrüstung und halte mich an die Hausordnung.

☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

Respekt: Ich verhalte mich gegenüber anderen Lernenden und der Sportlehrperson respektvoll, ehrlich und wertschätzend.

☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

Motivation: Ich bin aus eigenem Antrieb motiviert zu lernen, zu leisten und mich zu engagieren.

☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

Sozialkompetenz

Engagement: Ich handle konstruktiv und trage aktiv zu einem reibungslosen Unterricht bei.

☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

Teamfähigkeit: Ich setze mich für mein Team ein und integriere alle Mitspieler/innen.

☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

Fairplay: Ich verhalte mich fair, rücksichtsvoll und wohlwollend.

☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

Ausdauer.

Kompetenzbeurteilung

Gute Ausdauer stärkt das Herz, verbessert die Durchblutung und erhöht die Lungenkapazität. Zudem wirkt Ausdauertraining stressabbauend, erhöht den Energielevel und verringert Müdigkeit. Teste deine Ausdauer mit einem 12min Lauf.

Datum: _____ Ziel: _____

Bemerkungen (Wohlbefinden, Verletzungen ...):

Ausdauerlauf (Indoor Galerie Stadthalle, 200m/Runde)

3 → mind. 12 Runden — zügig joggen

Top! Überdurchschnittliche Leistung. Halte das Niveau mit regelmässiger Bewegung.

2 → mind. 10 Runden — locker joggen

Gut! Bleib dran und bewege dich weiterhin regelmässig.

1 → mind. 8 Runden — zügig gehen

Noch Luft nach oben. Geringe Ausdauer kann längerfristig zu gesundheitlichen Risiken führen. Regelmässige Bewegung hilft.

0 → unter 8 Runden

Mögliches Risiko für gesundheitliche Probleme. Regelmässige Bewegung ist wichtig. Das Herz ist der wichtigste Muskel des Körpers.

Anzahl vollendete Runden: _____

☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0 — Übertrage deine Beurteilung ins **Netzdiagramm auf Seite 13**.

Persönliche Zielüberprüfung (Ziel erreicht / übertroffen / noch nicht erreicht?)

Persönliche Massnahme für die Zukunft

Kraft.

Kompetenzbeurteilung

Gute Kraft ermöglicht alltägliche und sportliche Leistungen, verbessert die Körperhaltung, senkt das Verletzungsrisiko und steigert Wohlbefinden und Selbstvertrauen. Mehr Muskelmasse verbrennt mehr Kalorien, was bei Gewichtsabnahme hilft. Teste deine Kraft mit einem Tabata-Workout.

Datum: _____ Ziel: _____

Bemerkungen (Wohlbefinden, Verletzungen ...):

Kraftworkout (Tabata: 8 × 20s Arbeit, 10s Pause)

3 → schwierige Übungen — 8 × 20s *Top! Überdurchschnittliche Kraft. Halte das Niveau mit regelmässigem Krafttraining.*

2 → moderate Übungen — 8 × 20s *Gut! Bleib dran und trainiere weiterhin regelmässig.*

1 → einfache Übungen — 8 × 20s *Noch Luft nach oben. Geringe Kraft kann zu Muskelbeschwerden, schlechter Körperhaltung und erhöhtem Verletzungsrisiko führen. Gezieltes Krafttraining hilft.*

0 → keines der Programme erfüllt *Deine Kraft ist ungenügend und kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Kraft ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden.*

☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0 → Übertrage deine Beurteilung ins **Netzdiagramm auf Seite 13**.

Persönliche Zielüberprüfung (Ziel erreicht / übertroffen / noch nicht erreicht?)

Persönliche Massnahme für die Zukunft

Koordination.

Kompetenzbeurteilung

Koordination hilft, alltägliche und sportliche Bewegungen zu steuern, Stürze zu vermeiden und verbessert zudem Konzentration und kognitive Fähigkeiten.

Koordination lässt sich genau wie Kraft und Ausdauer gezielt trainieren.

Teste dich an 6 Posten und steigere dich jeweils vom Einfachen zum Schwierigen.

Datum: _____ Ziel: _____

Bemerkungen (*Wohlbefinden, Verletzungen, persönliche Einschätzung ...*):

Koordinationsposten

Prellen

1 → 20x mit zwei Basketbällen gleichzeitig prellen

2 → 20x mit zwei unterschiedlichen Bällen gleichzeitig prellen

3 → Zwei verschiedene Bälle (Basketball/Handball) prellen und 10x tauschen

0 → Keine Aufgabe erfüllt

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 0

Ball hochwerfen

1 → Stehend Ball aufwerfen, einmal um die Achse drehen, Ball fangen

2 → Auf dem Rücken liegend Ball hochwerfen, seitlich drehen, liegend fangen

3 → Ball hochwerfen, Rolle vorwärts machen, Ball stehend fangen

0 → Keine Aufgabe erfüllt

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 0

Seilspringen

1 → 40x beidbeinig ohne Zwischensprung und ohne Fehler

2 → 40x abwechselnd links/rechts ohne Fehler

3 → 40x Criss Cross (20x überkreuzen) ohne Fehler

0 → Keine Aufgabe erfüllt

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 0

Sypoba Wackelbrett

1 → 15s frontal stehend

2 → 15s in Schrittposition (längs)

3 → 15s einbeinig

0 → Keine Aufgabe erfüllt

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 0

Jonglieren

1 → Ball 10x hinter Rücken hochwerfen und mit anderer Hand vorne fangen.

2 → Einhändig 2 Bälle, 15x (immer ein Ball in der Luft)

3 → 3 Bälle, 20x aneinander

0 → Keine Aufgabe erfüllt

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 0

Gymnastikball

1 → Vierfüsser (kniend mit Händen) auf dem Ball, 15s

2 → Kniend ohne Hände, 15s

3 → 1 Knie + 2 Hände auf dem Ball, 1 Bein frei in der Luft, 15s

0 → Keine Aufgabe erfüllt

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 0

Punkte addieren: ____ + ____ + ____ + ____ + ____ + ____ = ____ / 18 Punkte

Beurteilung

3 → 15–18 Punkte Deine Koordinationsfähigkeit ist überdurchschnittlich, gratuliere! Halte dieses Niveau mit regelmässigem Training und neuen Herausforderungen für Gehirn und Muskeln.

2 → 11–14 Punkte Du darfst mit deiner Koordination zufrieden sein. Trainiere weiterhin regelmässig. Es gibt immer Luft nach oben.

1 → 6–10 Punkte Deine Koordination ist noch ausbaufähig. Geringe Koordination erhöht das Risiko für Stürze und Verletzungen. Gezieltes Training hilft dir, dich zu verbessern.

0 → 0–5 Punkte Deine Koordination braucht gezielte Förderung. Stürze und Verletzungen lassen sich mit regelmässigem Koordinationstraining deutlich reduzieren. Bleib dran!

☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0 → Übertrage deine Beurteilung ins **Netzdiagramm auf Seite 13**.

Persönliche Zielüberprüfung (Ziel erreicht / übertroffen / noch nicht erreicht?)

Persönliche Massnahme für die Zukunft

Spielbeobachtung Team.

Teamsportarten

Im Spiel stellst du deine sportlichen Fähigkeiten unter Beweis. Du wirst von deinen Mitlernenden beobachtet und beurteilt.

Datum: _____ Name Beobachter*in: _____

	Immer	meistens	selten	nie
	3	2	1	0
Ist in Bewegung und aufmerksam	☐	☐	☐	☐
Hilft dem Team bei Verteidigung und Angriff	☐	☐	☐	☐
Läuft sich frei und macht sich bemerkbar	☐	☐	☐	☐
Hat Ballkontrolle	☐	☐	☐	☐
Spielt gute Pässe an verschiedene Mitspieler*innen	☐	☐	☐	☐
Spielt fair und respektvoll	☐	☐	☐	☐

Punktzahl: ____ / 18

Beurteilung Spiel

3 → 15–18 Punkte Toller Teamsportler! Dein Einsatz und dein Können sind ein grosser Mehrwert für das Spiel. Danke!

2 → 11–14 Punkte Guter Einsatz! Dank dir entsteht ein tolles Spiel.

1 → 6–10 Punkte Noch Verbesserungspotenzial. Überlege, wie du dich mehr für dein Team einsetzen und dein Können weiterentwickeln kannst.

0 → 0–5 Punkte Dein Einsatz und Fairplay sind noch unzureichend. Überlege, was du verbessern kannst. Jede*r kann ein Mehrwert für das Spiel sein.

☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0 → Übertrage deine Beurteilung ins **Netzdiagramm auf Seite 13**.

Persönliche Massnahme für die Zukunft

Spielbeobachtung Individualsport.

Badminton

Im Spiel stellst du deine sportlichen Fähigkeiten unter Beweis. Du wirst von deinen Mitlernenden beobachtet und beurteilt.

Datum: _____ Name Beobachter*in: _____

	Immer	meistens	selten	nie
	3	2	1	0
Trifft mit dem Schläger den Federball ohne Eigenfehler	☐	☐	☐	☐
Versucht jeden Federball zu erlaufen und zu spielen	☐	☐	☐	☐
Spielt dorthin, wo der Gegner nicht ist	☐	☐	☐	☐
Wendet verschiedene Schläge an (<i>Clear, Drop, Smash</i>)	☐	☐	☐	☐
Spielt das Anspiel regelkonform: ganz kurz oder ganz lang	☐	☐	☐	☐
Kennt die Regeln und wendet diese ehrlich und fair an	☐	☐	☐	☐

Punktzahl: ____ / 18

Beurteilung Koordination

3 → 15–18 Punkte Grossartiger Einsatz! Dein Können spricht für dich als toller Individualsportler. Danke!

2 → 11–14 Punkte Guter Einsatz! Dank deinem Können entsteht ein gutes Spiel.

1 → 6–10 Punkte Noch Verbesserungspotenzial. Überlege, was du besser machen könntest, damit ein spannenderes Spiel entsteht.

0 → 0–5 Punkte Dein Einsatz und Können tragen noch wenig zum Spiel bei. Überlege, was du verbessern kannst.

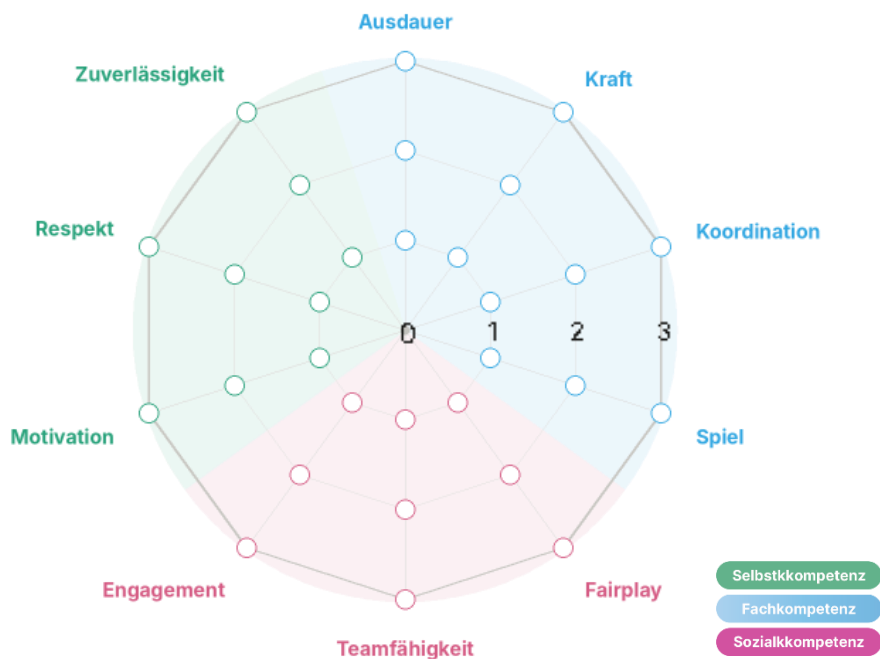
☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0 → Übertrage deine Beurteilung ins **Netzdiagramm auf Seite 13**.

Persönliche Massnahme für die Zukunft

Name: _____

Kompetenzbeurteilung.

Netzdiagramm



Bemerkungen der Selbstbeurteilung (auszufüllen durch Sportlehrperson)

Zielvereinbarung für die Zukunft / Entwicklungspotenzial

Ort, Datum: _____

Lernende*r: _____ Sportlehrperson: _____