



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Allgemeine Gewerbeschule Basel**

# SPORTNOTE AN DER AGS BASEL

DAS EIGENE KÖNNEN REFLEKTIEREN UND  
SICH WEITERENTWICKELN

NAME/VORNAME .....

# 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 BEWEGUNGSAUFGABEN GEKONNT LÖSEN

### Der / die Lernende kann

- in verschiedenen (!) Sportarten gute motorische Leistungen erbringen
- mit unterschiedlichem Sportmaterial geschickt umgehen
- Körpertäuschungen in einem Spiel anwenden
- sich zu Musik rhythmisch bewegen
- sich ökonomisch/harmonisch bewegen

## ICH VERHALTE MICH IM SPIEL/WETTKAMPF TAKTISCH GESCHICKT

### Der / die Lernende

- überzeugt durch Spielwitz
- kennt die wichtigsten taktischen Elemente in einem Spiel
- kann in einem Spiel mehrheitlich die richtigen Entscheidungen treffen
- bringt sich in einem Team mit taktischen Anweisungen ein
- setzt seine physischen Möglichkeiten geschickt ein

# ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

## ICH HALTE MICH AN DIE FESTGELEGTE 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**
- **schätzt** die erzielte **Wirkung** auf die Mitmenschen realistisch **ein**
- kann das **Erreichen von Zielen überprüfen**
- kann bei auftretenden Problemen nach **Lösungen** suchen
- kann **Feedback aufnehmen** und nutzen (mündlich, Videofeedback etc.)
- kann die eigenen **Gefühle steuern** und **regulieren**
- kann 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 **Spieltournament** 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 ✕ | Fremdeinschätzung ○ | Sport-Lehrperson ✓

SPORTLICHES KÖNNEN

Ich bin körperlich leistungsfähig

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Ich kann verschiedene Bewegungsaufgaben geschickt lösen

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

MEIN ZIEL FÜR DAS NÄCHSTE SEMESTER:

PUNKTE:

SPORTNOTE:

GERUNDET:

BEMERKUNGEN/HINWEISE/FEEDBACK

SEMESTER 2

DATUM: EINSCHÄTZUNGEN: Selbsteinschätzung ✕ | Fremdeinschätzung ○ | Sport-Lehrperson ✓

SPORTLICHES KÖNNEN

Ich bin körperlich leistungsfähig

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Ich kann verschiedene Bewegungsaufgaben geschickt lösen

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

MEIN ZIEL FÜR DAS NÄCHSTE SEMESTER:

PUNKTE:

SPORTNOTE:

GERUNDET:

BEMERKUNGEN/HINWEISE/FEEDBACK

## SEMESTER 3

DATUM:

EINSCHÄTZUNGEN:

Selbsteinschätzung ✕ | Fremdeinschätzung ○ | Sport-Lehrperson ✓

### SPORTLICHES KÖNNEN

Ich bin körperlich leistungsfähig

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

Ich kann verschiedene Bewegungsaufgaben geschickt lösen

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



MEIN ZIEL FÜR DAS NÄCHSTE SEMESTER:

PUNKTE: SPORTNOTE: GERUNDET:

--

--	--	--

BEMERKUNGEN/HINWEISE/FEEDBACK

--

## SEMESTER 4

7

DATUM:

EINSCHÄTZUNGEN:

Selbsteinschätzung ✕ | Fremdeinschätzung ○ | Sport-Lehrperson ✓

### SPORTLICHES KÖNNEN

Ich bin körperlich leistungsfähig

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

Ich kann verschiedene Bewegungsaufgaben geschickt lösen

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



MEIN ZIEL FÜR DAS NÄCHSTE SEMESTER:

PUNKTE: SPORTNOTE: GERUNDET:

--

--	--	--

BEMERKUNGEN/HINWEISE/FEEDBACK

--

# NOTENSCHLÜSSEL

PUNKTE	NOTE	PUNKTE	NOTE
54 Punkte	6.0	34 Punkte	4.4
53 Punkte	5.9	33 Punkte	4.3
52 Punkte	5.9	32 Punkte	4.2
51 Punkte	5.8	31 Punkte	4.1
50 Punkte	5.7	30 Punkte	4.0
49 Punkte	5.6	29 Punkte	3.9
48 Punkte	5.5	28 Punkte	3.9
46 Punkte	5.4	27 Punkte	3.8
45 Punkte	5.3	25 Punkte	3.6
44 Punkte	5.2	24 Punkte	3.5
43 Punkte	5.1	23 Punkte	3.4
42 Punkte	5.0	22 Punkte	3.4
41 Punkte	4.9	21 Punkte	3.3
40 Punkte	4.9	20 Punkte	3.2
39 Punkte	4.8	19 Punkte	3.1
38 Punkte	4.7	18 Punkte	3.0
37 Punkte	4.6	14 Punkte	2.5
36 Punkte	4.5	10 Punkte	2.0
35 Punkte	4.4	8 Punkte	1.5
		6 Punkte	1.0



## **ALLGEMEINE GEWERBESCHULE BASEL**

Vogelsangstrasse 15, Postfach, 4005 Basel

Telefon +41 61 695 61 11

Telefax +41 61 695 68 80

[www.agbsbs.ch](http://www.agbsbs.ch) | [ags@bs.ch](mailto:ags@bs.ch)