



# Selbsteinschätzungsformular zur Sportnote

Der nachfolgende Fragebogen soll dir helfen, deine Leistungen im Sportunterricht einzuschätzen. Wenn du diesen Fragebogen gründlich ausfüllst, kannst du einen Anhaltspunkt für deine persönliche Sportnote bestimmen.

## Wie funktioniert der Fragebogen?

Nach Ablauf einer Unterrichtseinheit benotest du dich selbst in sechs Kategorien (1. Können, 2. Einsatz, 3. Mitgestaltung, 4. Mitreden, 5. Mitarbeit, 6. Miteinander). Um dich besser einschätzen zu können, sind unten die Maßstäbe für die Note 1 (*links*) und die Note 6 (*rechts*) beschrieben. Kreuze die Note, die deiner Meinung nach zutrifft, an und übertrage sie in eine Tabelle (s. unten)!

Sportart:	Kategorie 1 „Können“	Kategorien 2-6 „allg. Mitarbeit“
XY	Note für Können eintragen	Die Einzelnoten in den Kategorien 2-6 addieren und diese Summe durch fünf teilen!
	⇒ <i>Die so berechnete Note zählt zwei Drittel deiner Sportnote!</i>	<i>Die so berechnete Note zählt ein Drittel deiner Sportnote!</i>
<b>Beispiel Turnen</b>	<b>Note 1</b>	<b>(Noten 1 + 3 + 2 + 1 + 3) / 5 = Note 2</b>

Zum Schluss multiplizierst du die Note für dein Können mit zwei (= zählt ja zwei Drittel) und anschließend multiplizierst du die Note für die allg. Mitarbeit mit eins (= zählt ein Drittel). Die Summe aus beiden Produkten teilst du durch drei – und damit hast du deine Note !

**Beispiel Turnen:**  $((1 * 2) + (2 * 1)) / 3 = \text{Note } 1,33$

<b>SCHULNOTEN</b>		1	2	3	4	5	6
<b>1. Können:</b> Welche der bei der Sportart geforderten Techniken beherrschst du? Welche Leistungen erbringst du bei durchgeführten Wettkämpfen, Präsentationen, Spielen etc.?							
Ich kann alle Techniken perfekt, erbringe sehr gute Leistungen.	<input type="checkbox"/>	Ich kann die Bewegungen und Techniken nicht richtig demonstrieren und leiste in der Sportart fast gar nichts.					
<b>2. Einsatz:</b> Mit Anstrengung und Einsatz lässt sich einiges ausgleichen und verbessern. Im Unterricht gibt es viele Möglichkeiten, seinen individuellen Einsatz beim Sport zu zeigen: z. B. beim Aufwärmen, bei sportlichen Übungen, bei abschließenden Spielen.							

Ich bin während des ganzen Unterrichts mit großem Eifer dabei und habe mich dadurch stark verbessert.	<input type="checkbox"/>	Ich sitze am liebsten auf der Bank und lasse mich nicht dazu bewegen, mitzumachen. Ich habe mich gar nicht verbessert.					
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

**3. Mitgestaltung:** Hast du dich in den Unterricht eingebracht, Ideen gehabt, neue Spiele, Übungen und Bewegungsformen entwickelt? Hast du vielleicht bestimmte Übungsteile selbst in die Hand genommen (z. B. das Aufwärmen)? Oder hast du an der Sportart kein Interesse gehabt – und das auch deutlich durch Nichtmitmachen und Stören demonstriert?

Ich habe immer mitgemacht und hatte großen Anteil an der Gestaltung des Unterrichts.	<input type="checkbox"/>	Ich habe den Unterricht nie mitgestaltet, häufig gestört, Ideen habe ich nie – auch nicht auf Anfrage – geäußert.					
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---

#### 4. Mitreden

Hast du den Unterricht in Gesprächsphasen weitergebracht? Kannst du dich fachlich angemessen ausdrücken?

Mein Finger ist immer oben, auch bei schwierigen Fragen weiß ich die richtige Lösung, ich habe ein großes Fachwissen.	<input type="checkbox"/>	Ich zeige nie auf, auf Fragen des Lehrers reagiere ich nicht oder mit unpassenden Antworten.					
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

**5. Mitarbeit:** Der Sportunterricht ist an vielen Stellen auf „Helfer“ angewiesen, vor allem beim Geräteauf- und -abbau, aber auch bei der Übernahme von bestimmten Funktionen, z. B. als Schiedsrichter oder bei der Hilfestellung.

Ich helfe im Unterricht, z. B. beim Auf- und Abbau von Geräten immer, wenn etwas gebraucht wird, auch ohne Aufforderung.	<input type="checkbox"/>	Ich helfe im Unterricht, z. B. beim Auf- und Abbau von Geräten nie, auch nicht bei Aufforderung.					
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

**6. Miteinander:** Der Sportunterricht kann nur funktionieren, wenn du bereit bist, mit anderen Schülern zusammen Sport zu treiben.

Mit anderen, egal welchen Schülern habe ich gerne und sehr gut zusammengearbeitet, schwächeren geholfen und sie mit einbezogen; im Unterricht aufgestellte Regeln habe ich immer beachtet und Konflikte vermieden bzw. auf sachliche Weise gelöst.	<input type="checkbox"/>	Ich habe fast nie mit anderen zusammengearbeitet, schwächerer Schüler habe ich geärgert und provoziert, Regeln nie beachtet und wenn es einen Streit gab, war ich häufig daran beteiligt.					
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---