

BEWEGUNGSTAGEBUCH

EINLEITUNG:

Bewegung macht Spaß - das ist klar - aber hast du dir schon mal Gedanken darüber gemacht, wann, wie oft und zu welchen Gelegenheiten du dich bewegst? In diesem Bewegungstagebuch kannst du dir aufschreiben, wann du dich im Laufe einer Woche wie bewegt hast und einmal überlegen, welche Arten von Bewegung oder Sportarten, dir dabei am

besten gefallen haben. Vielleicht findest du auch neue Möglichkeiten, mehr Bewegung in deinen Tagesablauf aufzunehmen, indem du zum Beispiel deinen Weg zum Verein, zur Kita oder zur Schule zu Fuß oder dem Rad zurücklegst. Viel Spaß beim Ausfüllen und bewegen! **Let's MOVE!**



ZIEL:

Ich möchte mich _____ Stunden in dieser Woche (von Montag bis Freitag) bewegen.

	SPORTART/ BEWEGUNG z.B. Fußball, Laufen, Schwimmen, mit dem Rad gefahren	ORT z.B. Verein, Kita, Schule, Wasser, Wald	DAUER Wie viele Minuten hast du dich bewegt?	SPASSFAKTOR Male ein passendes Smiley 😊 😐 😞	ANMERKUNG / KOMMENTAR Wie hast du dich dabei gefühlt?
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					

BEWEGUNGS- TAGEBUCH



FAZIT:

Wie viele Stunden hast du diese Woche insgesamt Sport gemacht/dich bewegt?
Kreuze an:



1 bis 3
Stunden



4 bis 6
Stunden



7 oder mehr
Stunden

HAST DU DEIN ZIEL ERREICHT?



Ja



Nein

TIERVERGLEICH:

Beantworte die Fragen, indem du dich mit verschiedenen Tieren vergleichst und und setze ein Kreuz an der jeweiligen Stelle.



WIE VIEL ENERGIE HATTEST DU IN DIESER WOCHE?



WIE SCHNELL WARST DU DIESE WOCHE UNTERWEGS?



WIE STARK HAST DU DICH BEIM SPORT MACHEN GEFÜHLT?

