



Vorname _____ Name _____ Jahrgang _____ Woche vom _____ bis _____

Bewegung und Sport

In der Schule

So viele Minuten habe ich dafür gebraucht

Das habe ich gemacht:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	insgesamt
Summe Schule								

Im Verein

So viele Minuten habe ich dafür gebraucht

Das habe ich gemacht:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	insgesamt
Summe Verein								

z.B. Weg in die Schule, in den Verein oder zum Jugendhaus, Treppen steigen, Einkaufen gehen

Zu Hause

So viele Minuten habe ich dafür gebraucht

Das habe ich gemacht:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	insgesamt
Summe zu Hause								

Meine Gesamt-Bewegungszeit

Tipps zum Ausfüllen!

Links trägst Du ein, wobei Du Dich bewegt hast. Bei den Wochentagen trägst Du die Minuten ein, die Du dafür gebraucht hast. Am Ende der Woche zählst Du die Minuten in jeder Zeile zusammen und schreibst das Ergebnis in die rechte Spalte. Dann addierst Du Deine wöchentliche Bewegungszeit in Minuten.

