M8: Bewegungsprotokoll

Bewegungsprotokoll

**Selbsteinschätzung:**

Ich finde, ich bewege mich innerhalb einer Woche O sehr viel

O viel bis sehr viel

O mittel

O eher wenig

O zu wenig

O deutlich zu wenig

**Meine tägliche Bewegungszeit:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wochentage | Aktive Bewegungszeit: **Schulweg und Schule allgemein** inkl. Schulsport (in min.) | Aktive Bewegungszeit: **Freizeit** (in min.) |
| **Montag** |  |  |
| **Dienstag** |  |  |
| **Mittwoch** |  |  |
| **Donnerstag** |  |  |
| **Freitag** |  |  |
| **Samstag** |  |  |
| **Sonntag** |  |  |

Gesamte aktive Bewegungszeit innerhalb einer Woche: = ……………… min. oder = ……………… Std.