

2.2.6.a



Alltagsbewegungsprotokoll

Name:

Bitte das Datum eintragen		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Schulweg:									
zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Auto / Bus									
Einkaufen / Shoppen									
Mit Freunden draußen spielen									
Treppen steigen									
Aufräumen / Putzen / Saugen									
Spazieren gehen									
Hund ausführen									
Alltagsbewegung pro Tag:									

Trage ein, wie viele Minuten du dich auf verschiedene Art und Weise bewegt hast (ergänze das leere Kästchen mit deinen eigenen Ideen) und bewerte das Ergebnis nach der vereinbarten Regel!



BABELUGA



2.2.6 Lahmes Faultier oder flinkes Wiesel: wie viel Bewegung muss sein?

Bewegung im Alltag und Sport

Mit Anderen Spaß haben!

2.2.6.a Alltagsbewegungsprotokoll

Zielgruppe: alle Kinder (jüngere Kinder werden von den Eltern unterstützt), Jugendliche und Eltern

Ziel: Die Kinder, Jugendlichen und ihre Familie sollen ihre alltäglichen Bewegungsgewohnheiten beobachten und differenziert erfassen, um die Aktivität dann schrittweise steigern zu können.

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung:

In einem ersten Schritt wird in der Baustellen-Teamarbeit das Protokoll als Selbstbeobachtungshausaufgaben mitgegeben, um die aktuellen Bewegungsgewohnheiten zu erfassen (dies können auch die Eltern für ihr eigenes Bewegungsverhalten tun). In der Nachbesprechung wird dann herausgearbeitet, welche alltägliche Bewegung am leichtesten zu steigern ist und als Veränderungshausaufgabe formuliert (z. B. zweimal pro Woche mit dem Fahrrad zur Schule fahren oder nach der Schule evtl. mit unterstützenden Freunden eine Station eher aus dem Bus aussteigen, um länger zu laufen). Das Kind bzw. der Jugendliche (und die protokollierenden Eltern) tragen die Minuten in das entsprechende Kästchen ein und bewerten das Gesamtergebnis nach der zuvor vereinbarten Zielformulierung.



BABELUGA