

Klasse: \_\_\_\_\_



- 1a) Wie kann man mehr Bewegung in seinen Alltag bringen? Nenne mindestens drei Alltagsbewegungen.
- b) Die Protokollmethode ist gut geeignet, um eigenen Verhaltensweisen auf die Spur zu kommen. Dazu gehören auch das eigene Ruhe-, Bewegungs- und Sportverhalten. Wie viel Ruhe, wie viel Bewegung habe ich täglich, wie viel Sport treibe ich in der Woche?  
Beobachte dich selbst und führe mindestens drei Tage lang ein Bewegungstagebuch. Schreibe auf, wann du dich wie lange bewegst, um welche Art der Bewegung es sich handelt – egal ob du Sport treibst oder den Müll herunterbringst – und wie du dich anschließend fühlst.
- c) Welche Schlussfolgerungen ziehst du aus deinem Bewegungstagebuch?

[illegible]