für Jugendliche (ab Klasse 5)

Persönlicher Bewegungsbogen

Jugend in Bewegung - Sport verbindet Europa

www.yim2004.info

Vorname	Name	Geburtsjahr	Woche vom	bis

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

Meine Bewegungsart zum selbst Eintragen	Bewegungszeit in Minuten Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	insgesamt
Beispiel: Schulweg zu Fuss	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**			**100**
							SUMME	

Sport und Spiel: z.B Fußball-, Basketballspielen, Reiten, Radfahren, Skaten, Schwimmen, Tanzen, Fitness-Training, Dauerlauf

Meine Bewegungsart zum selbst Eintragen	Bewegungszeit in Minuten Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	insgesamt
							SUMME	
							Meine Bewegungszeit in Minuten	

Tipps zum Ausfüllen!
Links trägst du deine Bewegungsart ein. Bei den Wochentagen trägst du die Minuten ein, die du dich bewegt hast. Am Ende der Woche zählst du die Minuten in jeder Zeile zusammen und schreibst das Ergebnis in die rechte Spalte. Dann addierst du die wöchentliche Bewegungszeit in Minuten. Die Bewegungszeit wird je eine Woche lang im Mai und im September erfasst.