

MEIN BEWEGUNGSTAGEBUCH

Viel Bewegung hält uns fit!!!

Führe ein Bewegungstagebuch: Es gibt viele Gelegenheiten sich zu bewegen.

Schreibe alle sportlichen Tätigkeiten auf.

Notiere dazu jeden Tag wie lange du dich bewegst. Schreibe auch auf, was du alles machst, um dich zu bewegen.

Ein paar Bewegungsbeispiele findest du auf der Homepage deiner Schule. Finde aber auch eigene Möglichkeiten dich fit zu halten z.B.: Seilspringen, Zehnerln, Gummihüpfen,...

Wochentag	Was mache ich?	Wie lange bewege ich mich?
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		