



# fidibuzz

Bewegungstagebuch

Name:



Klasse:



Start





### Herausgeber

Helliwood media & education im fjs e. V.  
Marchlewskistr. 27, 10243 Berlin  
Verantwortlich: Thomas Schmidt  
Telefon: +49 30 2938 1680  
fidibuzz@helliwood.de, [www.fidibuzz.de](http://www.fidibuzz.de)



## Liebe Schülerinnen und Schüler,

wie viele Schritte sind es wohl vom Klassenzimmer bis auf den Schulhof? Und von zu Hause bis zur nächsten Haltestelle? Bewegung ist gesund und dabei **zählt jeder Schritt**.

Dieses Tagebuch hilft dir dabei herauszufinden, wie viel du dich eigentlich am Tag bewegst. Deine tägliche Schrittzahl kannst du mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern vergleichen. Über ein oder zwei Wochen trägst du ein, wann du dich wie viel bewegst. Das Ergebnis wertet ihr dann gemeinsam in der Klasse aus. Viel Spaß beim Ausfüllen!

Klebe hier dein Post-it auf.

Hier kannst du den Gruppennamen  
und den persönlichen Zugangscode  
für die App eintragen.

Gruppenname:

Code:



# Dein Bewegungstagebuch

Dein Bewegungstagebuch kannst du eine oder zwei Wochen lang führen. Es gibt für jeden Tag eine Spalte, in die du einträgst, wie viele Schritte du morgens, vormittags, nachmittags und abends gemacht hast. Am Ende der Woche kannst du das Ergebnis der einzelnen Tage in die Wochenübersicht schreiben. Dazu malst du die Menge der Kreise aus, die deiner Zahl entsprechen.

## Nutze den Fidibuzz-Zähler!



Damit du deine Schritte zählen kannst, bekommst du einen Fidibuzz-Schrittzähler, den du am besten an einer Hose befestigen kannst. Wichtig ist, dass du den Schrittzähler immer dabei hast, wenn du irgendwo hingehst, läufst, Sport treibst oder Fahrrad fährst. Wenn du eine Schrittzähler-App in deinem Handy installiert hast, kannst du auch die nutzen.





## Bummeln oder rennen?

Im Tagebuch schreibst du zwei Sachen auf. Wie viele Schritte du über den Tag verteilt geschafft hast und ob du außer Atem warst. Überleg doch mal, ob und wann du heute schon einmal außer Atem warst. Male das Herz aus.

Schätz  
mal!

Morgens	Vormittags	Nachmittags	Abends

## Was strengt an?

























Nicht jede Art von Bewegung ist gleich anstrengend: Sport treiben bringt dich ordentlich ins Schwitzen, Shoppen gehen ist eher gemütlich und beim Fernsehen bewegst du dich überhaupt nicht. Kreuze an, was du in dieser Woche gemacht hast!

Fernsehen		
Spazieren gehen		
Radfahren/ Schwimmen		
Wandern		
Sport		

# 1. Woche

Trage für jeden Tag ein, wie viele Schritte du morgens vor der Schule, vormittags in der Schule, nachmittags und abends gemacht hast. Rechne am Ende des Tages die Schritte zusammen.




	Montag	Dienstag	Mittwoch
Morgens			
Vormittags			
Nachmittags			
Abends			
<b>Summe</b>			
Außer Atem? 	     	     	     
Vereinsport 			
Freizeitsport 			
Wandern 			
Radfahren 			
Schwimmen 			



## Mein Fidibuzz-Bewegungstagebuch



























Male so viele Herzen aus, wie du am Tag außer Atem warst.  
Kreuze dann noch an, wie du dich an den jeweiligen Tagen  
noch bewegt hast.

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			

## 2. Woche

Trage für jeden Tag ein, wie viele Schritte du morgens vor der Schule, vormittags in der Schule, nachmittags und abends gemacht hast. Rechne am Ende des Tages die Schritte zusammen.




	Montag	Dienstag	Mittwoch
Morgens			
Vormittags			
Nachmittags			
Abends			
<b>Summe</b>			
Außer Atem? 	     	     	     
Vereinsport 			
Freizeitsport 			
Wandern 			
Radfahren 			
Schwimmen 			



## Mein Fidibuzz-Bewegungstagebuch



Male so viele Herzen aus, wie du am Tag außer Atem warst.  
Kreuze dann noch an, wie du dich an den jeweiligen Tagen  
noch bewegt hast.

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			

# Auswertung 1. Woche

Male für jeden Tag die Menge Kreise aus, die du für die einzelnen Tage errechnet hast. Wenn du am Montag z. B. 14.000 Schritte hast, dann male 14 Kreise aus. Wenn du an einem Tag 5.000 Schritte oder weniger hast, solltest du dich mehr bewegen.





	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
mehr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.000 Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Auswertung 2. Woche

Male für jeden Tag die Menge Kreise aus, die du für die einzelnen Tage errechnet hast. Wenn du am Montag z. B. 14.000 Schritte hast, dann male 14 Kreise aus. Wenn du an einem Tag 5.000 Schritte oder weniger hast, solltest du dich mehr bewegen.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	

## Quiz: Richtig oder falsch?

1. Wie viele Kilometer läuft ein Profifußballer durchschnittlich in einem Spiel?

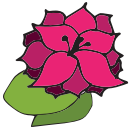
- 10 bis 11 Kilometer
- 5 bis 6 Kilometer
- 15 bis 16 Kilometer

2. Warum ist es wichtig, sich vor dem Sport aufzuwärmen?

- Um Heizkosten für die Turnhalle zu sparen.
- Um die Muskeln auf den Sport vorzubereiten.
- Weil man davon gute Laune bekommt.

3. Warum schwitzen wir eigentlich?

- Durch das Schwitzen wird der Körper abgekühlt.
- So sondert der Körper überflüssiges Wasser ab.
- Der Körper schwitzt, wenn wir zu viel getrunken haben.



4. Sollte man bei Muskelkater weiter Sport treiben?

- Ja, unbedingt.
- Besser als Sport ist leichte Bewegung und Wärme.
- Bei Muskelkater bleibt man am besten im Bett.

Wie viele Fragen hast du richtig beantwortet? Male so viele Seerosen aus! Die Auflösung findest du auf Seite 14.

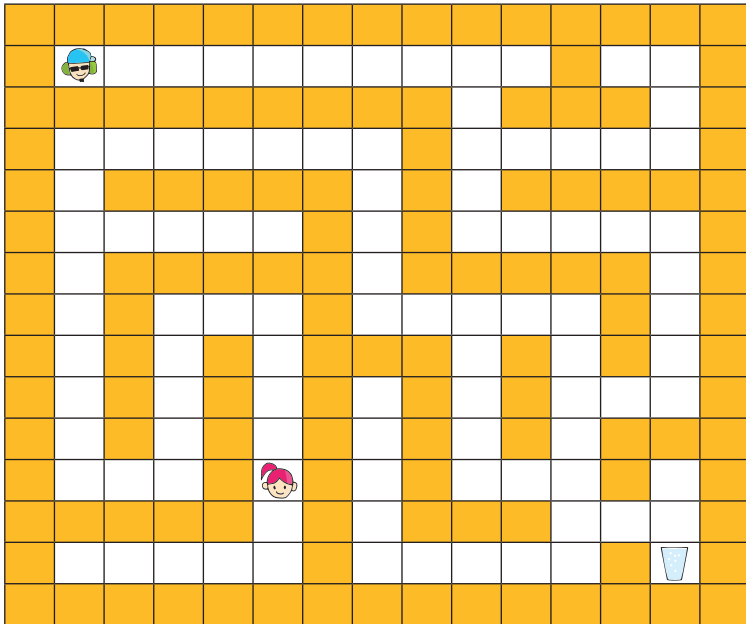






# Suche das Wasserglas!

Carlotta und Nils treten zu einem Rennen an. Ziel ist es, schnellstmöglich zum Wasserglas zu kommen. Wer kommt wohl schneller zum Ziel? Finde den kürzesten Weg für beide Kinder, und zeichne ihn mit einem Stift nach. Zähle dann die Anzahl der Kästchen.



Carlotta braucht  Schritte



Nils braucht  Schritte

Die Auflösung findest du auf Seite 14.

# Mein Lieblingssport

Ob Basketball, Tischtennis oder Seiltanz auf der Slackline ...  
Male hier deine Lieblingssportart!

Nils braucht nur 28 Schritte bis zum Wasserglas.

1. 1, 2. 2, 3. 1, 4. 2

Auflösung Quiz und Labyrinth



Buzzern für Kindergesundheit!

[app.fidibuzz.de](http://app.fidibuzz.de)



Kontakt

Helliwood media & education im fjs e. V.

Marchlewskistraße 27

10243 Berlin

[www.fidibuzz.de](http://www.fidibuzz.de)