



Aktivitätsfragebogen

ID Nr.:

Geburtsdatum:

Geschlecht: Junge Mädchen

I. Körperlich sportliche Aktivität allgemein

Körperliche Aktivitäten schließen alle Tätigkeiten ein, bei denen dein Herz schneller schlägt und du für einige Zeit außer Atem kommst. Zu den körperlichen Aktivitäten zählen beispielsweise Sport, Spielen mit Freunden oder der Fußweg zur Schule. Einige Beispiele hierfür sind: Laufen, anstrengendes Wandern, Rollschuh fahren, Rad fahren, Tanzen, Skateboarden, Schwimmen, Basketball, Fußball spielen, Surfen...

Frage 1 und 2 beziehen sich auf die gesamte Zeit, die du jeden Tag körperlich aktiv bist. Zähle die gesamte Zeit zusammen, die du jeden Tag mit körperlichen Aktivitäten verbringst, (den Sportunterricht in der Schule nicht mit eingeschlossen).

1. An wie vielen der letzten sieben Tage warst du für mindestens 60 min am Tag körperlich aktiv?

0 Tage 1 2 3 4 5 6 7 Tage

2. An wie vielen Tagen einer normalen Woche bist du für mindestens 60 min am Tag körperlich aktiv?

0 Tage 1 2 3 4 5 6 7 Tage

II. Sportliche Aktivität in der Schule

3. An wie vielen Tagen (pro Woche) hast du Sportunterricht in der Schule?

5x pro Woche 4x pro W. 3x pro W. 2x pro W. 1x pro W. weniger als 1x pro W. nie

4. Wie viele Unterrichtsstunden (a 45 min) pro Woche sind das in der Regel zusammen?

_____ Unterrichtsstunden (a 45 min)/ Woche

5. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? (*Bitte kreuze nur eine Antwort an*)

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/schnaufen
 etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/schnaufen
 viel schwitzen und Kurzatmigkeit/schnaufen

6. Bist du in einer Sport-AG (z.B. Volleyball AG, Fußball AG...)?

Nein (weiter bei Frage 9). Ja (weiter bei Frage 7).

7. In welcher AG bist Du? _____

8. Wie viele Unterrichtsstunden (a 45 min) pro Woche sind das in der Regel zusammen?

_____ Unterrichtsstunden (a 45 min)/ Woche

III. Körperliche Aktivität im Alltag

9. Wie kommst du meistens zur Schule? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)

- zu Fuß
Wie viele Minuten brauchst du für eine Strecke ohne Rückweg? _____ Minuten
- mit dem Fahrrad
Wie viele Minuten brauchst du für eine Strecke ohne Rückweg? _____ Minuten
- mit dem Bus oder der Bahn
- mit dem Auto
- mit dem Mofa, Motorrad, Roller

10. Wie häufig spielst du pro Woche in der Regel im Freien (z.B. Fangen spielen, Gummitwist, ins Schwimmbad gehen...)?

- | täglich | 6x
pro Woche | 5x
pro W. | 4x
pro W. | 3x
pro W. | 2x
pro W. | 1x
pro W. | weniger als
1x pro W. | nie |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

11. Arbeitest du im Garten oder in der Landwirtschaft mit (z.B. Kirschen pflücken...)?

- | täglich | 6x
pro Woche | 5x
pro W. | 4x
pro W. | 3x
pro W. | 2x
pro W. | 1x
pro W. | weniger als
1x pro W. | nie |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

12. Wie groß ist die Entfernung, die du täglich zu Fuß gehst?

- Ich gehe fast nie zu Fuß.....
- Ich gehe weniger als einen km/ Tag zu Fuß (nur im Haus).....
- Ich gehe 1-2 km/ Tag zu Fuß (15 bis 30 min pro Tag).....
- Ich gehe 3-5 km/ Tag zu Fuß (30 bis 60 min pro Tag).....
- Ich gehe 6-9 km/ Tag zu Fuß (1 bis 2h pro Tag).....
- Ich gehe 10 km und mehr am Tag zu Fuß (mehr als 2h pro Tag)...