

# Fragebogen

	Zweiter Buchstabe und Endbuchstabe deines Familiennamens	Addition aus Geburtstag und Geburtsmonat
<i>Bsp. Für „Anna Müller“, geboren am <u>14.06.</u>2006</i>	ÜR	20 (14 +6)
<b>Bitte hier ausfüllen →</b>		

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

Geschlecht (*Bitte ankreuzen*): männlich  weiblich

Größe in cm: \_\_\_\_\_ cm

Gewicht in kg: \_\_\_\_\_ kg

Alter: \_\_\_\_\_

## WICHTIG:

Bitte lies zuerst die Frage und alle Antwortmöglichkeiten aufmerksam durch, bevor du antwortest.

Ich bitte dich, so genau und ehrlich wie möglich zu antworten. Deine Angaben werden vertraulich behandelt und bei der Auswertung wird selbstverständlich darauf geachtet, dass die Ergebnisse keiner bestimmten Person zugeordnet werden können.

Vielen Dank für deine Unterstützung!



Dies ist eine Schätzaufgabe. Trage in die Kästchen die **durchschnittliche Stundenanzahl (h)**, die du mit einer Tätigkeit verbringst, auf 0,5 gerundet ein. Gehe dabei wie folgt vor:

30min.	→	0,5h
1h	→	1h
1h & 30min.	→	1,5h



Falls du Probleme mit dem Runden hast, kannst du die Zeitangaben auch in Minuten machen.

Achte darauf, dass die Gesamtsumme am Ende **maximal 24 Stunden bzw. 1.440min.** beträgt!

Bitte schätze: Wie viel Zeit nutzt du an **einem normalen Tag** unter der Woche/am Wochenende durchschnittlich...

	Werktags (Mo-Fr)	Wochenende (Sa, So)
1. ... zum Schlafen (Zeiten im Liegen...)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2. ... zum Essen (Frühstück, Mittagessen, Schulbrot, Abendessen)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3. ... zum Arbeiten <u>im Sitzen</u> in der Schule (Unterricht <u>ohne</u> Sportunterricht!)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4. ... zum Arbeiten <u>im Sitzen</u> zu Hause (Hausaufgaben, Lernen)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5. ... um Wege <u>im Sitzen</u> zurück zu legen (Auto, Bus, Bahn...)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6. ... für freizeitliche Sitzaktivitäten (Spielen, Computer, Handy, TV, Kino, Lesen...)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7. ... für sonstige Tätigkeiten im Sitzen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8. ... für freizeitliche Aktivitäten in Bewegung (z.B. Fahrrad fahren, spielen, Fußballplatz...)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9. ... für freizeitliche Aktivitäten im Sportverein (z.B. Fußball, Tanzen, Turnen, Judo...)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<b>24 Stunden oder 1.440 Minuten</b>	<b>24 Stunden oder 1.440 Minuten</b>

Bevor du mit Frage 10 fortfährst, überprüfe bitte, ob deine Angaben insgesamt nicht mehr als 24h ergeben!

### Körperlich-sportliche Aktivität allgemein – ohne Schulsport

Körperliche Aktivitäten schließen alle Tätigkeiten ein, bei denen das Herz schneller schlägt und für einige Zeit die Atmung erhöht ist. Zu den körperlichen Aktivitäten zählen beispielsweise Sport, Bewegungsspiele mit Freunden, der Fußweg zur Schule/Bushaltestelle, Fahrrad fahren, Fußball, Tanzen, Inliner, mit dem Hund Gassi gehen usw.

Frage 10 und 11 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).

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7
Tage							Tage

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7
Tage							Tage

12. Wie groß ist dein Interesse an Sport? (Bitte kreuze nur eine Antwort an!)

sehr groß	groß	mittelmäßig	gelegentlich	gering	sehr gering
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

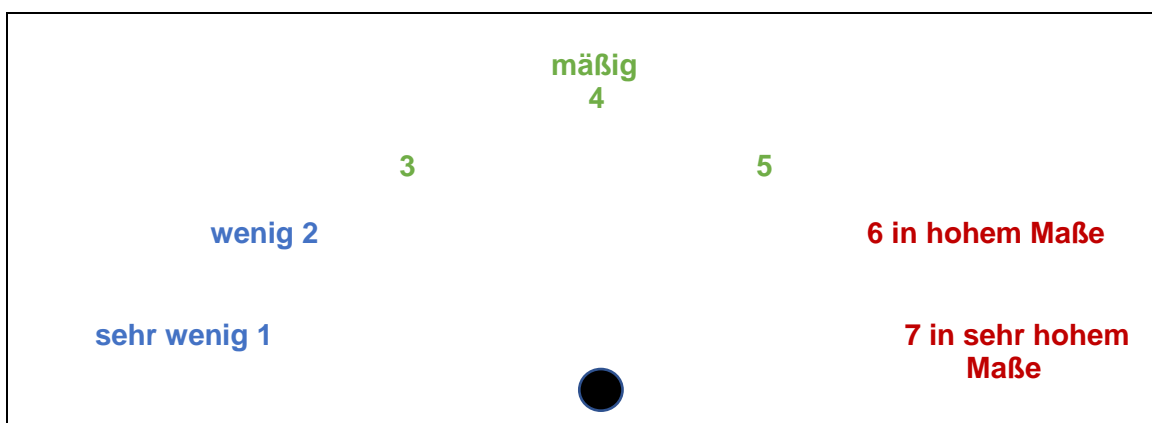
13. Wie viele Unterrichtsstunden (je 45 Min.) im Fach Sport hast du in der Regel pro Woche?

\_\_\_\_\_ Unterrichtsstunden (je 45 min./Woche)

14. An wie vielen Unterrichtsstunden im Fach Sport nimmst du pro Woche in der Regel tatsächlich teil?

\_\_\_\_\_ Sportstunden/Woche



15. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? Bitte zeichne von dem schwarzen Punkt ausgehend einen Pfeil auf den entsprechenden Bereich.



## Sportliche Aktivität in deiner Freizeit im Verein

16. Bist du Mitglied in einem Sportverein? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)

- Ja, ich bin derzeit Mitglied in einem Sportverein.  
 Ja, ich bin derzeit Mitglied in mehreren Sportvereinen \_\_\_\_ (Anzahl).  
 Ich war früher Mitglied in einem Sportverein, aber jetzt nicht mehr. (weiter bei Frage 22)  
 Nein, ich war noch nie Mitglied in einem Sportverein. (weiter bei Frage 22)

<b>17. Welche Sportart(en) betreibst du im Verein?</b> 	<b>18. Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche (im Verein)?</b>	<b>19. Wie lange dauert das Training (ohne Wegzeit, Umziehen und Duschen)?</b>	<b>20. Wie sehr strengst du dich bei der jeweiligen Sportart in der Regel an? (Bitte kreuze nur <u>eine</u> Antwort an)</b> 
a. _____ (Sportart)	____ mal pro Woche	____ h.	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen & ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas Schwitzen & etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel Schwitzen & Kurzatmigkeit/Schnaufen
b. _____ (Sportart)	____ mal pro Woche	____ h.	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen & ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas Schwitzen & etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel Schwitzen & Kurzatmigkeit/Schnaufen
c. _____ (Sportart)	____ mal pro Woche	____ h.	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen & ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas Schwitzen & etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel Schwitzen & Kurzatmigkeit/Schnaufen
d. _____ (Sportart)	____ mal pro Woche	____ h.	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen & ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas Schwitzen & etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel Schwitzen & Kurzatmigkeit/Schnaufen

21. Nimmst du an Wettkämpfen/Ligaspielen/Turnieren teil?

Nein

Ja

(Wenn ja, in welcher Sportart?) \_\_\_\_\_

## Sportliche Aktivität in deiner Freizeit außerhalb des Vereins

22. Btreibst du irgendeine Sportart regelmäßig außerhalb des Vereins?

Nein (weiter bei Frage 28)

Ja

<b>23. Welche Sportart(en) betreibst du außerhalb des Vereins?</b> 	<b>24. Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche (außerhalb des Vereins)?</b>	<b>25. Wie viele Stunden sind das in der Regel pro Woche? (ohne Wegzeit, Umziehen und Duschen)?</b>	<b>26. Wie sehr strengst du dich bei der jeweiligen Sportart in der Regel an? (Bitte kreuze <u>nur eine</u> Antwort an)</b> 
a. _____ (Sportart)	_____ mal pro Woche	_____ h.	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen & ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas Schwitzen & etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel Schwitzen & Kurzatmigkeit/Schnaufen
b. _____ (Sportart)	_____ mal pro Woche	_____ h.	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen & ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas Schwitzen & etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel Schwitzen & Kurzatmigkeit/Schnaufen
c. _____ (Sportart)	_____ mal pro Woche	_____ h.	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen & ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas Schwitzen & etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel Schwitzen & Kurzatmigkeit/Schnaufen
d. _____ (Sportart)	_____ mal pro Woche	_____ h.	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen & ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas Schwitzen & etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel Schwitzen & Kurzatmigkeit/Schnaufen

27. Nimmst du an Wettkämpfen/Ligaspielen/Turnieren teil?

Nein

Ja

(Wenn ja, in welcher Sportart?) \_\_\_\_\_

28. Treibt dein Vater regelmäßig Sport?

Nein

Ja

weiß ich nicht

29. Treibt deine Mutter regelmäßig Sport?

Nein

Ja

weiß ich nicht

30. Treiben deine Geschwister regelmäßig Sport?

Nein

teilweise

ja

Ich habe keine Geschwister

31. Wie viele von deinen Freunden/Freundinnen treiben regelmäßig Sport?

gar keine

nur wenige

einige

die meisten

alle



Vielen Dank für deine Teilnahme!

