

Alltagsprotokoll Bewegung und Sitzen



Ein Schultag in sechs Abschnitten · Doppelstunde 3 und 4

© 2026 Sportunterricht.eu · Straight Edge Media — Nutzung im nicht-kommerziellen schulischen Kontext frei, sofern die Quelle genannt wird. Weitergabe und Verkauf nicht gestattet.

Ein Schultag, sechs Zeitabschnitte, drei Spalten. Geschätzt wird, nicht gemessen – und es werden Verhaltensmuster erfasst, ausdrücklich keine Beschwerden.

Name: _____ · Wochentag: _____ · ☐ normaler Schultag ☐ Besonderheit: _____

Abschnitt	Längste Sitzzeit am Stück (geschätzt, in Minuten)	Unterbrechungen (Striche: Aufstehen, Gehen, Position deutlich wechseln)	Bewegung - was und wie lange?
1. und 2. Stunde			
3. und 4. Stunde			
Pausen insgesamt			
5. und 6. Stunde			
Nachmittag (Hausaufgaben, Weg, Verein)			
Abend			
Mein längster Sitzblock des Tages	_____ Minuten · wobei: _____		

Auswertung - in Doppelstunde 4 zu bearbeiten

Was hat mich beim Ausfüllen überrascht?	
An welcher Stelle wäre eine Unterbrechung <i>realistisch</i> möglich - ohne dass ich etwas Grundlegendes ändern müsste?	

Auswertung - in Doppelstunde 4 zu bearbeiten

Das lässt sich aus meinem
Protokoll *nicht* ablesen.

Didaktische Reduktion: Sechs Abschnitte statt eines Stundenrasters, Schätzwerte statt Uhrzeiten, keine Erhebung von Schmerzen oder Befinden. Ein minutengenaues Protokoll führt niemand einen ganzen Tag lang durch; was dabei entsteht, ist rekonstruierte Erinnerung mit dem Anschein von Genauigkeit. Die grobe Schätzung ist ehrlicher und für den Zweck ausreichend, denn gefragt ist das Muster, nicht die Zahl. Dass keine Beschwerden abgefragt werden, ist keine Lücke, sondern eine Grenze: Gesundheitsdaten von Lernenden gehören nicht in ein Unterrichtsmaterial.

Hinweis zur Auswertung im Kurs: Die Protokolle werden *nicht* verglichen und nicht eingesammelt. Wer viel sitzt, sitzt oft nicht freiwillig viel – Schulweg, Stundenplan und Nachmittagsverpflichtungen sind keine persönliche Entscheidung. Besprochen wird deshalb nur, was die Gruppe freiwillig berichtet, und die zweite Auswertungszeile lenkt den Blick von vornherein auf das Beeinflussbare.