

Walking Hero: Schritte-Protokoll

Aufgabe: Schätzen und messen

Schätze erst, wie viele Schritte du durchschnittlich an einem Tag gehst.

Miss anschließend eine Schulwoche lang, wie viele Schritte du tatsächlich schaffst.

Meine Schätzung:

Ich schätze, dass ich durchschnittlich _____ Schritte an einem Schultag gehe.

Mein Schritte-Protokoll:

Tag 1	Datum: _____	Schritte: _____
Das habe ich heute alles gemacht: 		
So habe ich mich heute gefühlt:		
motiviert	grantig	müde
unwohl	fröhlich	konzentriert
unkonzentriert	entspannt	gestresst

Tag 2	Datum: _____	Schritte: _____
Das habe ich heute alles gemacht: 		
So habe ich mich heute gefühlt:		
motiviert	grantig	müde
unwohl	fröhlich	konzentriert
unkonzentriert	entspannt	gestresst

Tag 3	Datum: _____	Schritte: _____
Das habe ich heute alles gemacht: 		
So habe ich mich heute gefühlt:		
motiviert	grantig	müde
unwohl	fröhlich	konzentriert
unkonzentriert	entspannt	gestresst

Tag 4	Datum: _____	Schritte: _____
Das habe ich heute alles gemacht: 		
So habe ich mich heute gefühlt:		
motiviert	grantig	müde
unwohl	fröhlich	konzentriert
unkonzentriert	entspannt	gestresst

Tag 5	Datum: _____	Schritte: _____
Das habe ich heute alles gemacht: 		
So habe ich mich heute gefühlt:		
motiviert	grantig	müde
unwohl	fröhlich	konzentriert
unkonzentriert	entspannt	gestresst

Meine Gesamt-Schrittzahl in einer Schulwoche:
