

Code der Lehrkraft: _____ Code der Schülerin/des Schülers: _____

ANLEITUNG

Bitte beantworte alle Fragen so ehrlich und sorgfältig wie möglich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, daher antworte bitte so wie es Deiner wahren Einschätzung entspricht. Falls etwas unklar sein sollte, bitte um Hilfe indem Du Dich meldest und die Wissenschaftler werden Dir helfen. Uns interessiert Deine Beteiligung an Sport und Training in Deiner Freizeit und in Deinem Sportunterricht sowie Deine Gefühle und Sichtweisen während Deiner Teilnahme am Sport/Training und im Sportunterricht.

Teil A

1. Gib Dein Geburtsdatum hier ein: ____ / ____ / ____

Beispiel: Wenn Dein Geburtstag der 15. Dezember 2002 ist schreibe bitte: 15 / Dezember / 2002

2. Wie alt bist Du? (bitte gib Dein Alter in Jahren an) _____ Jahre.

3. Bist Du ein Mädchen oder ein Junge? Mädchen Junge Andere Antwort

4. In welchem Land lebst Du im Moment? _____

5. In welcher Stadt/welchem Ort lebst Du im Moment? _____

6. Welches der folgenden Länder ist Dein Geburtsland? (Bitte ein Kästchen)

Vereinigtes Königreich

Frankreich

Deutschland

Griechenland

Italien

Spanien

Türkei

Anderes Land

7. Falls ein anderes Land, welches? _____

8. Falls ein anderes Land, seit wie vielen Jahre lebst Du in dem jetzigen Land? _____

9. Welche Staatsbürgerschaft hast Du?

Britisch

Französisch

Deutsch

Griechisch

Italienisch

Spanisch

Türkisch

Anderer

10. Falls andere, welche? _____

11. Schulstufe (Bitte ein Kästchen an): Primarstufe Sekundarstufe I Sekundarstufe II

12. Klasse (Jahrgang): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

13. Name der Schule (Bitte nenne den Namen Deiner Schule): _____

Teil B: Körperliche Aktivität ist jede Aktivität, die Deine Herzfrequenz erhöht und Dich bei der Du bei gewissen Zeitpunkten außer Atem gerätst. **Körperliche Aktivität** kann Sport, Spielen mit Freunden oder Gehen zur Schule sein. Einige Beispiele für **körperliche Aktivität** sind Joggen, zügiges Gehen, Rollschuhfahren, Fahrradfahren, Tanzen, Skateboarden, Schwimmen, American Football, Basketball, Football, & Surfen.

In den **letzten 7 Tagen**, an wie vielen Tagen warst Du insgesamt mindestens **60 Minuten** pro Tag körperlich aktiv?

- 0 Tage
 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7 Tage

An wie vielen Tagen bist Du in einer **durchschnittlichen oder normalen Woche** insgesamt mindestens **60 Minuten** pro Tag körperlich aktiv?

- 0 Tage
 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7 Tage

Bitte schreibe auf welchen Sport/ welche körperliche Aktivität Du in diesem Jahr betreibst.

Außerhalb der Schulzeit: Wie viele **Stunden** trainierst Du normalerweise in Deiner Freizeit, sodass Du außer Atem bist oder schwitzt?

- Keine
 Etwa eine halbe Stunde pro Woche
 Etwa eine Stunde pro Woche
 Etwa 2-3 Stunden pro Woche
 Etwa 4-6 Stunden pro Woche
 Etwa 7 Stunden pro Woche

An wie vielen Tagen pro Woche hast Du Sportunterricht?

- a. 0 Tage (nie)
 b. 1 Tag
 c. 2 Tage
 d. 3 Tage
 e. 4 Tage
 f. 5 Tage

Teil C: Bitte gib an wie stark Du beabsichtigst Dich in dem **nächsten Monat** in Deiner Freizeit **mindestens dreimal pro Woche jeweils 60 Minuten** aktiv Sport zu treiben/ zu trainieren. Bitte beantworte die drei folgenden Fragen.

In dem nächsten Monat...	Sehr unwahrscheinlich		Einigermaßen wahrscheinlich			Sehr wahrscheinlich	
	1	2	3	4	5	6	7
1. ... bin ich entschlossen mindestens dreimal pro Woche mindestens jeweils 60 Minuten zu trainieren/ aktiv Sport zu betreiben.	1	2	3	4	5	6	7
2. ... beabsichtige ich mindestens dreimal pro Woche mindestens jeweils 60 Minuten zu trainieren/ aktiv Sport zu betreiben.	1	2	3	4	5	6	7
3. ... plane ich mindestens dreimal pro Woche mindestens jeweils 60 Minuten zu trainieren/ aktiv Sport zu betreiben.	1	2	3	4	5	6	7

Teil D: Verfolgst Du Dein Sporttreiben/ Trainieren nach? Falls ja, wie oft? Bitte kreise die Antwort ein, die am besten zu Dir passt.

<i>In den letzten 3-4 Wochen ...</i>	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Sehr Oft
1. Ich habe nachverfolgt, ob ich regelmäßig genug Sport treibe/ trainiere	1	2	3	4	5
2. Ich habe genau darauf geachtet, dass ich in meiner Freizeit mindestens dreimal 60 Minuten Sport getrieben/trainiert habe	1	2	3	4	5
3. Ich habe überprüft wie oft ich Sport getrieben/trainiert habe	1	2	3	4	5
4. Ich habe überprüft, ob ich mein Ziel regelmäßig Sport zu treiben/ zu trainieren erreicht habe	1	2	3	4	5

Teil E: Schreibe den WICHTIGSTEN Grund auf, der Dich vom REGELMÄSSIGEN SPORTREIBEN ODER TRAINING abhält. Bitte schreibe sofort auf, was Dir als Erstes einfällt.

.....

VIELEN DANK FÜR DEINE TEILNAHME!