

1. Melléklet

Szabadidős fizikai tevékenység

1. Szeretsz sportolni?
 - a. igen
 - b. nem
2. Szereted a testnevelést?
3. Jársz SKS órákra?
4. Sportolsz-e szabadidődben?
5. Jársz-e edzésre és tagja vagy –e sportegyesületnek?
6. Szerinted a sport és a fizikai aktivitás pozitív hatással van az egészségre és a jólétre?
7. Egészséged és edzettséged javítása érdekében szeretnéd növelni a fizikai aktivitásod?
8. Fittnek tartod magad?
9. Tisztában vagy a fizikai aktivitás szerepével és annak testi-szellemi fejlődésre gyakorolt hatásával?
10. Használ-sz-e életfunkciókat figyelő alkalmazásokat sportolás közben?
11. Úgy véled, hogy az étrend és a megfelelő táplálkozás hatással van az egészségre?
12. Szerinted az étrend és megfelelő táplálkozás fontos tényező sportolás közben?
13. Szerinted a sport és a fizikai aktivitás lehet egyfajta kikapcsolódás?
14. Meg tudnád tervezni az edzésedet?
15. Te tervezed az edzésedet?
16. Szerinted a nem megfelelően megtervezett edzés negatív hatással lehet az egészségre?
17. Érdekel-e bármi, ami a sport élettanával kapcsolatos?
18. Sporthagyományokkal rendelkező családból származol?
19. Barátaid befolyásolják a fizikai tevékenységed?
20. Szeretnéd-e, ha jövőbeli karriered a sporthoz, illetve a fizikai aktivitáshoz kapcsolódna?

Értékelés:

15-20 igen válasz- fontosnak tartod a sportot és a fizikai aktivitást az életedben. Szereted aktívan tölteni a szabadidődet. Lehet belőled sportoló, edző, személyi edző, tanár és a szakmai életed nagyrészt a fizikai aktivitásra fog összpontosulni.

10 – 14 igen válasz-nem a sport a legfontosabb az életedben, de felismered, hogy fontos és szükséges

5-9 igen válasz- a nyugodtabb életmód híve vagy a sport kis mértékben jelenik meg az életedben és nem játszik benne fontos szerepet.

0-4 igen válasz-szereted a mozgásszegény életmódot, nem szereted a sportot, jobban értékeled a passzív pihenést az aktivitásnál.