

Załącznik 1

1. Czy lubisz sport?
 - a) TAK
 - b) NIE
2. Czy lubisz wychowanie fizyczne?
3. Czy uczęszczasz na zajęcia SKS?
4. Czy w czasie wolnym uprawiasz sport?
5. Czy trenujesz i jesteś zrzeszony w klubie sportowym?
6. Czy uważasz, że sport i aktywność fizyczna wpływają pozytywnie na zdrowie i samopoczucie?
7. Czy w celu poprawy swojego zdrowia i sprawności fizycznej chciałbyś/ chciałabyś zwiększyć swoją aktywność fizyczną?
8. Czy uważasz się za osobę sprawną fizycznie?
9. Czy zdajesz sobie sprawę z roli aktywności fizycznej i jej wpływu na rozwój psychofizyczny?
10. Czy podczas uprawiania sportu korzystasz z aplikacji monitorujących parametry życiowe ?
11. Czy uważasz, że dieta i prawidłowe odżywianie mają wpływ na zdrowie człowieka?
12. Czy uważasz, że dieta i prawidłowe odżywianie są istotnymi czynnikami podczas uprawiania sportu?
13. Czy uważasz, że sport i aktywność fizyczna mogą być formą wypoczynku?
14. Czy potrafiłbyś/ potrafiłabyś zaplanować trening?
15. Czy planujesz swój trening?
16. Czy uważasz, że nieodpowiednio zaplanowany trening może mieć negatywny wpływ na zdrowie?
17. Czy interesujesz się aspektami związanymi z fizjologią sportu?
18. Czy pochodzisz z rodziny z tradycjami sportowymi?
19. Czy Twoi znajomi mają wpływ na Twoją aktywność fizyczną?
20. Czy chciałbyś, aby Twój przyszły zawód był związany ze sportem i aktywnością fizyczną?

Podsumowanie:

15 – 20 odpowiedzi na TAK – cenisz sport i aktywność fizyczną w swoim życiu. Lubisz spędzać swój wolny czas w sposób aktywny. Masz predyspozycje by zostać sportowcem, trenerem, trenerem personalnym, nauczycielem WF a Twoje życie zawodowe będzie skupiało się w dużej mierze na aktywności fizycznej.

10 – 14 odpowiedzi na TAK – sport nie jest najważniejszy w Twoim życiu, lecz zdajesz sobie sprawę że jest on bardzo ważny i potrzebny.

5 - 9 odpowiedzi na TAK – cenisz spokojniejszy tryb życia, sport występuje w Twoim życiu w małym stopniu i nie odgrywa w nim znaczącej roli.

0 – 4 odpowiedzi na TAK – lubisz siedzący tryb życia, nie przepadasz za sportem, cenisz bardziej wypoczynek bierny od aktywnego.