

Анкета для выявления уровня физической активности школьников

1. Как ты проводишь своё свободное время в выходные дни?

- а) помогаю родителям
- б) занимаюсь физической культурой, спортом
- в) смотрю телепередачи
- г) сижу за компьютером
- д) читаю книги
- е) занимаюсь своим любимым делом

2. Сколько часов в неделю ты регулярно занимаешься физическими упражнениями (в т.ч. танцы, посещение бассейна и т.д.) помимо уроков физкультуры в школе?

- а) от 1 до 2 часов
- б) от 2 до 3 часов
- в) более 3 часов
- г) не занимаюсь

3. Делаешь ли ты каждое утро зарядку?

- а) да
- б) иногда
- в) нет

4. Как ты проводишь каникулы?

- а) отдыхаю в лагере
- б) уезжаю в деревню
- в) остаюсь дома
- г) посещаю спортивные секции

5. Как ты добираться из дома до школы и из школы до дома?

- а) езжу на общественном транспорте
- б) пешком
- в) подвозят родители

6. Среднее расстояние от твоего дома до школы:

- а) меньше 1 км
- б) 1-3 км
- в) 4-5 км
- г) больше 5 км

7. Какие виды регулярной двигательной активности ты чаще всего используешь?

- а) оздоровительный бег, кроссы
- б) пешие прогулки в свободное время
- в) занятия в спортивных секциях

8. Где ты предпочитаешь заниматься физическими упражнениями?

- а) в школе

- б) в оздоровительном комплексе
- в) дома

9. Хотел бы ты, чтобы у тебя каждый день был урок физкультуры?

- а) да
- б) нет

10. Каким видом спорта ты хотел бы заниматься?

- а) лёгкая атлетика
- б) футбол
- в) хоккей
- г) волейбол
- д) баскетбол
- е) гимнастика
- ж) фигурное катание
- з) бокс
- и) дзюдо
- к) другим видом спорта (каким?)
- л) ни каким