**Classe ……. Sez. ……**

**Numero alunno ………………. (secondo l’elenco del registro)**

**DA COMPILARE A CURA DELL’INSEGNANTE**

# 

# QUESTIONARIO

# “ - ATTIVITA’ FISICA”

CIAO!

TI CHIEDIAMO DI RISPONDERE A DELLE DOMANDE SU COSA MANGI DI SOLITO. NON CI SONO RISPOSTE GIUSTE O SBAGLIATE E PUOI RISPONDERE IN MODO SINCERO. METTI UNA CROCETTA SULLA RISPOSTA CHE TI DESCRIVE MEGLIO.



QUANTI ANNI HAI? ……………………

TU SEI: **□** MASCHIO **□** FEMMINA

|  |
| --- |
| 1. **CHE COSA È L’ATTIVITÀ FISICA?**   □ L’ATTIVITÀ CHE COMPIE IL FISICO QUANDO È PIENO DI ENERGIA  □ QUALUNQUE MOVIMENTO DEL CORPO PRODOTTO DAI MUSCOLI  COME LAVORARE, GIOCARE, VIAGGIARE  □ TUTTE E DUE LE RISPOSTE PRECEDENTI SONO CORRETTE  □ NON SO RISPONDERE A QUESTA DOMANDA |
| 1. **IL CUORE DI UNA PERSONA CHE SVOLGE ATTIVITÀ FISICA È…?**   □ PIÙ FORTE PERCHÉ RICEVE L’OSSIGENO E ALTRE SOSTANZE DI NUTRIMENTO  □ PIÙ DEBOLE  □ L’ATTIVITÀ FISICA NON HA EFFETTI SUL CUORE  □ NON SO RISPONDERE A QUESTA DOMANDA |
| 1. **CHE EFFETTI HA L’ATTIVITÀ FISICA SULLE OSSA DEI BAMBINI?**   □ NON HA EFFETTI  □ FAVORISCE LA CRESCITA DELLE OSSA FACENDOLE DIVENTARE PIÙ FORTI  E ROBUSTE  □ LE RENDE PIÙ DEBOLI  □ NON SO RISPONDERE A QUESTA DOMANDA |
| 1. **CHE EFFETTI HA L’ATTIVITÀ FISICA SUI MUSCOLI?**   □ LI RENDE PIÙ ELASTICI MA MENO FORTI  □ LI RENDE PIENI DI GRASSO  □ LI RENDE PIÙ ELASTICI E FORTI  □ NON SO RISPONDERE A QUESTA DOMANDA |
| 1. **I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI PER QUANTO TEMPO DEVONO MUOVERSI OGNI GIORNO?**   □ DA 0 A 30 MINUTI  □ DA 30 O 60 MINUTI  □ ALMENO 60 MINUTI O PIÙ  □ NON SO RISPONDERE A QUESTA DOMANDA |
| 1. **A QUALE ETÀ È IMPORTANTE PRATICARE ATTIVITÀ FISICA?**   □ DA BAMBINI  □ DA ADULTI  □ TUTTA LA VITA IN MANIERA CONTINUA E REGOLARE  □ NON SO RISPONDERE A QUESTA DOMANDA |
| 1. **COSA È IMPORTANTE FARE OLTRE ALL’ATTIVITÀ FISICA PER FORNIRE ENERGIA AL NOSTRO CORPO?**   □ MANGIARE IN MODO SANO SECONDO I PRINCIPI DELLA DIETA MEDITERRANEA  □ DIVERTIRSI CON GLI AMICI, ANDARE A SCUOLA  □ ENTRAMBE LE RISPOSTE PRECEDENTI SONO CORRETTE  □ NON SO RISPONDERE A QUESTA DOMANDA |
| **8. NEGLI ULTIMI 7 GIORNI, L’ATTIVITÀ FISICA CHE HAI PRATICATO A SCUOLA È STATA MOLTO FATICOSA?**  □ SÌ, SEMPRE  □ SÌ, SPESSO  □ SÌ, QUALCHE VOLTA  □ SÌ, MA POCO  □ MAI FATICOSA  □ NON FACCIO ATTIVITÀ FISICA A SCUOLA |
| **9. NEGLI ULTIMI 7 GIORNI, DURANTE LA RICREAZIONE A SCUOLA COSA HAI FATTO PER LA MAGGIOR PARTE DEL TEMPO?**    □ SONO STATO SEDUTO A PARLARE, LEGGERE O DISEGNARE  □ HO CAMMINATO E CHIACCHIERATO  □ HO CAMMINATO E GIOCATO UN PO’  □ HO CAMMINATO E GIOCATO MOLTO  □ HO CAMMINATO, CORSO E FATTO GIOCHI DOVE HO SUDATO MOLTO |
| **10. NEGLI ULTIMI 7 GIORNI, COSA HAI FATTO DOPO PRANZO?**  □ SONO STATO SEDUTO A PARLARE, LEGGERE O DISEGNARE □ HO CAMMINATO E CHIACCHIERATO  □ HO CAMMINATO E GIOCATO UN PO’  □ HO CAMMINATO E GIOCATO MOLTO  □ HO CAMMINATO, CORSO E FATTO GIOCHI DOVE HO SUDATO MOLTO |
| **14. NEGLI ULTIMI 7 GIORNI, QUANTI GIORNI DOPO LA SCUOLA HAI FATTO SPORT, BALLI O GIOCHI IN CUI ERI MOLTO ATTIVO?**    □ MAI  □ 1 VOLTA LA SCORSA SETTIMANA  □ 2 O 3 VOLTE LA SETTIMANA SCORSA  □ 4 VOLTE LA SCORSA SETTIMANA  □ 5 VOLTE LA SCORSA SETTIMANA |
| **15. NEGLI ULTIMI 7 GIORNI, LA SERA HAI FATTO SPORT, DANZA O GIOCHI IN CUI SEI STATO MOLTO ATTIVO?**  □ MAI  □ 1 VOLTA LA SCORSA SETTIMANA  □ 2 O 3 VOLTE LA SETTIMANA SCORSA  □ 4 O 5 VOLTE LA SCORSA SETTIMANA  □ 6 O 7 VOLTE LA SCORSA SETTIMANA |
| **16. NELL'ULTIMO FINE SETTIMANA (SABATO E DOMENICA), QUANTE VOLTE HAI FATTO SPORT, BALLI O GIOCHI IN CUI SEI STATO MOLTO ATTIVO?**  □ MAI  □ 1 VOLTA LA SCORSA SETTIMANA  □ 2 O 3 VOLTE LA SETTIMANA SCORSA  □ 4 O 5 VOLTE LA SCORSA SETTIMANA  □ 6 O 7 VOLTE LA SCORSA SETTIMANA |
| **17. LEGGI QUESTE FRASI E SCEGLI QUELLA CHE TI DESCRIVE MEGLIO NEGLI ULTIMI 7 GIORNI**  □ A VOLTE (1 O 2 VOLTE LA SCORSA SETTIMANA) HO FATTO ATTIVITÀ FISICA NEL MIO TEMPO LIBERO (AD ESEMPIO, PRATICARE SPORT, CORRERE, NUOTARE, ANDARE IN BICICLETTA)  □ SPESSO (3 O 4 VOLTE LA SCORSA SETTIMANA) HO FATTO ATTIVITÀ FISICA NEL MIO TEMPO LIBERO  □ MOLTO SPESSO (5 O 6 VOLTE LA SCORSA SETTIMANA) HO FATTO ATTIVITÀ FISICA NEL MIO TEMPO LIBERO  □ SPESSISSIMO (7 O PIÙ VOLTE LA SCORSA SETTIMANA) HO FATTO ATTIVITÀ FISICA NEL MIO TEMPO LIBERO  □ HO PASSATO MOLTO DEL MIO TEMPO LIBERO FACENDO POCO SFORZO FISICO |

**18. SEGNA CON UNA CROCETTA QUANTO SPESSO HAI FATTO ATTIVITÀ FISICA (COME PRATICARE SPORT, GIOCHI, BALLARE O QUALSIASI ALTRA ATTIVITÀ FISICA) PER OGNI GIORNO DELLA SCORSA SETTIMANA:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNEDÌ | mai | poco | abbastanza | spesso | molto spesso |
| MARTEDÌ | mai | poco | abbastanza | spesso | molto spesso |
| MERCOLEDÌ | mai | poco | abbastanza | spesso | molto spesso |
| GIOVEDÌ | mai | poco | abbastanza | spesso | molto spesso |
| VENERDÌ | mai | poco | abbastanza | spesso | molto spesso |
| SABATO | mai | poco | abbastanza | spesso | molto spesso |
| DOMENICA | mai | poco | abbastanza | spesso | molto spesso |

**19. LA SETTIMANA SCORSA ERI MALATO O HAI FATTO QUALCOSA CHE TI IMPEDIVA DI SVOLGERE LE TUE NORMALI ATTIVITÀ FISICHE?**

□ Sì, avevo ...........................................................

□ No

**20. CHE ATTIVITÀ FISICA O SPORT FAI DURANTE LA SETTIMANA?**

Attività…………… Giorno/i…………………………. Tempo…………………..

**GRAZIE PER AVER PARTECIPATO!**