

Въпросник за оценка на физическата активност на 8-19 годишни ученици

Дата: __ . __ . 20__

Име и Фамилия: _____

Година: _____

Пол: Ж М

Клас: _____

Целта на този въпросник е да определим вашата физическа активност през **една обичайна за вас седмица**. От значение е всяка спортна тренировка или друга физическа активност (скачане, тичане, катерене, танци и др.), при която се изпотявате или дишате учестено.

Важно:

1. Няма верни или грешни отговори. Това не е изпит.
2. Моля отговаряйте на въпросите възможно най-обективно и точно.

1. Физическа активност през свободното време: Практикувате ли някои от следните дейности през една **обичайна седмица**? Ако отговорът е да, колко пъти? (Отбележете само един от кръговете за отделна активност!)

	0	1-2	3-4	5-6	7 и повече
Тичате и Скачане	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Гребане	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ролери, Кънки	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Гоненица	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Бързо ходене (повече от 30 мин).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Колоездене	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Бягане	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Аеробика	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Плуване	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Карате, Таекуон До и Бокс.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Волейбол.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Футбол	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Баскетбол.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Каране на скейтборд	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Гимнастика	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Лека атлетика	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Танци	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Борба, Джудо	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Бадминтон.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Хокей на лед	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ски	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Други:

.....

.....

2. Колко често сте активни (играете, тичате и скачате) в часовете по Физическо възпитание?
(Отбележете само един отговор!)

- Не участвам в часовете по Физическо възпитание
- Рядко
- Понякога
- Често
- Винаги

3. Какво правите обикновено между часовете в училище? (Отбележете само един отговор!)
На въпроса отговарят само ученици до 14 г.

- Седя (говоря, чета, пиша домашни).....
- Стоя прав или се разхождам
- Тичам и играя малко
- Често тичам и играя
- В повечето време тичам и играя

4. Какво правите обикновено през обедната почивка (освен, че обядвате)?
(Отбележете само един отговор!)

- Седя (говоря, чета, пиша домашни).....
- Стоя прав и се разхождам
- Тичам и играя малко
- Често тичам и играя
- В повечето време тичам и играя

5. Колко често **преди** училище играете или се занимавате с друга физическа дейност?
(Отбележете само един отговор!)

- Не практикувам
- Един път в седмицата
- 2 или 3 пъти в седмицата
- 4 пъти в седмицата
- 5 пъти в седмицата

6. Колко често **след** училище играете или се занимавате с друга физическа дейност?
(Отбележете само един отговор!)

- Не практикувам
- Един път в седмицата
- 2 или 3 пъти в седмицата
- 4 или 5 пъти в седмицата
- 6 или 7 пъти в седмицата

7. Колко често събота и неделя играете или се занимавате с друга физическа дейност?
(Отбележете само един отговор!)

- Не практикувам
- 1 път
- 2 — 3 пъти
- 4 — 5 пъти
- 6 или повече пъти

8. Кое от следните твърдения ви описва най-добре?
(Прочетете всички изречения преди да отбележите кое ви описва най-добре!)

- A. Цялото или почти цялото ми свободно време включва дейности с минимална или никаква физическа активност.....
- B. От време на време (1 - 2 пъти седмично) правя физически упражнения в свободното ми време (на пример: тичам, плувам, играя подвижни игри, карам колело, спортувам)
- C. Понякога (3 - 4 пъти седмично) правя физически упражнения в свободното ми време
- D. Често (5 - 6 пъти седмично) правя физически упражнения в свободното ми време
- E. Много често (7 или повече пъти седмично) правя физически упражнения в свободното ми време

9. Какво правите обикновено по Физическо Възпитание?
(Отбележете само един отговор!)

- Винаги съм активен
- Често съм активен
- Понякога съм активен
- Рядко съм активен
- Не играя Физическо

10. Извършвате ли физическа активност между часовете в училище?
(Отбележете само един отговор!)

- В повечето време тичам и играя
- Често тичам и играя
- Тичам и играя малко
- Стоя прав или се разхождам
- Седя (говоря, чета, пиша домашни)

Учениците не попълват тези полета!

Ръст (см) _____

Тегло (кг) _____

Обиколка на талия (см) _____

Часове по Физическо възпитание на седмица _____

Ръстът се измерва с точност до 0.5 см.

Теглото се отбелязва с точност до 0.1 кг

Измерване на обиколката на талията в см: Детето носи малко дрехи, така че сантиметровата лента да може да се позиционира правилно. Детето стои изправено, без напрежение в кореманата област, краката са събрани и с кръстосани ръце повдига дрехите си нагоре. Тестиращият застава пред детето и поставя сантиметровата лента около него, в хоризонталната равнина, на нивото на талията, която е най-тясната част на тялото. Измерването се прави върху кожата или върху тънка тениска и се отчита в края на нормално издишване като сантиметърът не трябва да пристяга кожата. Резултатът се записва до 0.1 см.

Reference:

Modified PAQ-C

Kolimechkov, S., Petrov, L. & Alexandrova, A. (2017). Physical activity assessment using a modified PAQ-C questionnaire. In T. Iancheva (Ed.), Proceeding Book of the International Scientific Congress 'Applied Sports Sciences' (pp. 346-350). Sofia, Bulgaria: NSA Press

Original PAQ-C:

Kowalski, K., Crocker, P., & Donen, R. The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. College of Kinesiology, University of Saskatchewan.