

E' ora di divertirsi in compagnia. Compila queste domande insieme alla tua Famiglia e provate a discutere degli argomenti trattati....

1. Ti piace lo sport ? (segna con una crocetta)

- SI NO

2. Pratichi sport al di fuori delle ore di scuola? (segna con una crocetta)

- SI, scrivi quale _____
 NO, vai alla domanda numero 6

3. Scrivi qui sotto quali sono gli sport che pratici al di fuori delle ore di scuola e per ognuno quante volte alla settimana.

SPORT _____VOLTE SETTIMANA _____
SPORT _____VOLTE SETTIMANA _____

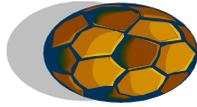
4. In che classe eri quando hai iniziato a praticare sport? (segna con una crocetta)

- alla scuola materna
 in prima elementare
 in seconda elementare
 in terza elementare

5. Perché pratici sport? (se vuoi puoi segnare 2 crocette)

Rispondi e passa alla domanda 7.

- mi piace
 mi riesce bene
 ci vanno i miei amici
 mi sento bene
 lo hanno deciso mamma e/o papà
 lo consiglia il dottore
 lo fanno in TV
 perchè lo fanno i miei fratelli o sorelle
 perché lo fanno i miei amici
 Non lo so
 altro _____



...qualche domanda più specifica...anche a mamma e papà!

6. Quali sono i motivi per cui non fai sport. (se vuoi puoi segnare 2 crocette)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> non ho tempo | <input type="checkbox"/> non mi piace |
| <input type="checkbox"/> nessuno mi può accompagnare | <input type="checkbox"/> non ci sono le strutture sportive vicine a casa |
| <input type="checkbox"/> lo sport che mi piace non è vicino a casa | <input type="checkbox"/> ho paura di farmi male |
| <input type="checkbox"/> preferisco giocare con i miei amici nel cortile | <input type="checkbox"/> preferisco giocare ai videogiochi o guardare la TV |
| <input type="checkbox"/> non lo so | <input type="checkbox"/> altro _____ |

7. Quanto tempo passi davanti alla televisione o ai videogiochi? (segna con una crocetta)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> meno di mezz'ora al giorno | <input type="checkbox"/> un'ora al giorno |
| <input type="checkbox"/> 2 ore al giorno | <input type="checkbox"/> 3 ore al giorno |
| <input type="checkbox"/> 4 ore al giorno | <input type="checkbox"/> 5 ore al giorno |

8. Vai a giocare al parco, giardini? (segna con una crocetta)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> MAI | <input type="checkbox"/> 1 volta alla settimana |
| <input type="checkbox"/> 2-3 volte alla settimana | <input type="checkbox"/> 4-5 volte alla settimana |
| <input type="checkbox"/> tutti i giorni | |

9. Quante volte usi la bicicletta? (segna con una crocetta)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> MAI | <input type="checkbox"/> 1 volta alla settimana |
| <input type="checkbox"/> 2-3 volte alla settimana | <input type="checkbox"/> 4-5 volte alla settimana |
| <input type="checkbox"/> tutti i giorni | |

10. Come vai a scuola? (segna con una crocetta)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> a piedi | <input type="checkbox"/> in bicicletta |
| <input type="checkbox"/> in macchina | <input type="checkbox"/> con l'autobus |

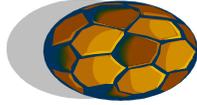
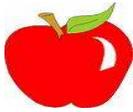
11. Quante ore di educazione motoria a scuola fai alla settimana? _____ ore

12. Mamma fa sport o almeno 90 minuti di attività fisica alla settimana?

- SI NO

13. Papà fa sport o almeno 90 minuti di attività fisica alla settimana?

- SI NO



...a tavola cosa mangi?

14. Quante porzioni di frutta mangi al giorno? (segna con una crocetta)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> NON MANGIO frutta | <input type="checkbox"/> 1 porzione |
| <input type="checkbox"/> 2 porzioni | <input type="checkbox"/> 3 porzioni |
| <input type="checkbox"/> 4 porzioni | <input type="checkbox"/> 5 porzioni |

15. Quante porzioni di verdura mangi al giorno? (segna con una crocetta)

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> NON MANGIO verdura | <input type="checkbox"/> 1 porzione |
| <input type="checkbox"/> 2 porzioni | <input type="checkbox"/> 3 porzioni |
| <input type="checkbox"/> 4 porzioni | <input type="checkbox"/> 5 porzioni |

16. Fai colazione alla mattina? (segna con una crocetta)

- SI Qualche volta NO

17. A scuola con cosa fai merenda? (puoi segnare più crocette)

- Frutta
- Succo frutta
- Merendine
- Panino
- Patatine
- Cracker
- Bevande zuccherate (es. coca cola)
- Barrette cioccolato
- Biscotti