

ΑΥΤΟΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε αυτό το τεστ μόνοι σας χωρίς να επηρεάζεστε από τις απαντήσεις των συμμαθητών σας. Η απάντησή σας είναι σημαντική για την επιστημονική πρόοδο. Παρακαλώ απαντήστε όλες τις ερωτήσεις χωρίς να αφήσετε κενά. Σημειώστε μόνο μια απάντηση σε κάθε ερώτηση.

Προσπάθησε να σκεφτείς το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης (σε σύγκριση με τους φίλους σου) και επέλεξε το πιο σωστό.

1. Η γενική φυσική σου κατάσταση είναι: (ο ορισμός της γενικής φυσικής κατάστασης δίνεται πιο πάνω)

- Πολύ κακή
- Κακή
- Μέτρια
- Καλή
- Πολύ καλή

2. Η καρδιοαναπνευστική αντοχή σου (η ικανότητα να κάνεις μια άσκηση πχ τρέξιμο για πολύ ώρα) είναι:

- Πολύ κακή
- Κακή
- Μέτρια
- Καλή
- Πολύ καλή

3. Η μυϊκή σου δύναμη είναι:

- Πολύ κακή
- Κακή
- Μέτρια
- Καλή
- Πολύ καλή

4. Η σβελτάδα / ευκινησία σου είναι:

- Πολύ κακή
- Κακή
- Μέτρια
- Καλή
- Πολύ καλή

5. Η ευλυγισία σου είναι:

- Πολύ κακή
- Κακή
- Μέτρια
- Καλή
- Πολύ καλή