**Melléklet 5.1. – Fizikai aktivitási szint monitorozása önellenőrző lapon**

A feladatlap segítségével értelmezhetjük az egyes testnevelésórákon megtett távolságok különbségeit, az egyénenkénti különbségek okait. Akár osztályszinten is összesíthetjük az értékeket, ezzel közép- vagy hosszú távú, osztályszinten megvalósítható, játékos, közös célok is kijelölhetők (pl. kerüljük meg Magyarországot a lépéseinkkel – 2215 km, vagy jussunk el egy kijelölt városba, helyszínre).

**Táblázatminta kitöltve**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FIZIKAI AKTIVITÁSI SZINT A TESTNEVELÉSÓRÁKON**  Önellenőrző lap | | | Név: T. V.  Osztály: 9. b | |
|  | Lépésszám (db) | Távolság (m) | | MVPA vagy aerob lépésszám |
| 1. óra | 2134 | 1280 | | 350 |
| 2. óra | 1678 | 1006 | | 432 |
| 3. óra | 3432 | 2059 | | 1356 |
| 4. óra | 995 | 597 | | 421 |
| 5. óra | 2432 | 1459 | | 1197 |
|  | | | | |
| *Összesítés:* | 11 671 | 6401 | | 3756 |

**Üres táblázatsablon**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FIZIKAI AKTIVITÁSI SZINT A TESTNEVELÉSÓRÁKON**  Önellenőrző lap | | | Név: .............................  Osztály: ........................ | |
|  | Lépésszám (db) | Távolság (m) | | MVPA vagy aerob lépésszám |
| 1. óra |  |  | |  |
| 2. óra |  |  | |  |
| 3. óra |  |  | |  |
| 4. óra |  |  | |  |
| 5. óra |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  | | | | |
| *Összesítés:* |  |  | |  |