*Πίνακας 2. Καρτέλα καταγραφής γνωστικής και συναισθηματικής εμπειρίας στο μάθημα της φυσικής αγωγής*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Τοποθέτησε σε κύκλο τον αριθμό που ταιριάζει περισσότερο στην εμπειρία που είχες κατά τη διάρκεια της άσκησης στο μάθημα της φυσικής αγωγής. | |
| Καθόλου Κάπως Αρκετά Πολύ | |
| Συγκέντρωση:  Ευκολία συγκέντρωσης:  Απορρόφηση / μη συνείδηση του εαυτού:  Έλεγχος της κατάστασης:  Επιθυμώ να συμμετέχω στην δραστηριότητα:  Ταχύτητα χρόνου:  Ικανοποίηση:  Εύχεσαι να ήσουν κάπου αλλού κατά την διάρκεια  της δραστηριότητας: | 1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4 |
| 1. Περιέγραψε την κατάσταση που σε χαρακτήριζε περισσότερο κατά την άσκηση | |
| Πολύ αρκετά κάπως ούτε το ένα κάπως αρκετά πολύ  ούτε το άλλο  σε εγρήγορση . . . . . . . νυσταγμένος  χαρούμενος . . . . . . . λυπημένος    εύθυμος . . . . . . . ευερέθιστος    δυνατός . . . . . . . αδύναμος  φιλικός . . . . . . . θυμωμένος    ενεργός . . . . . . . παθητικός    κοινωνικός . . . . . . . μοναχικός    εμπλεκόμενος . . . . . . . αποσυνδεδεμένος    δημιουργικός . . . . . . . απαθής    ανοιχτός . . . . . . . κλειστός | |
| Σε γενικές γραμμές σκεφτόμουν… | |
| Σε γενικές γραμμές αισθανόμουν… | |