*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… |