

## Appendix A: Adapted questionnaire for the Serbian language.

**Q1. Najbolji izbor za intenzivnu fizičku aktivnost posle škole je:**

- a. Šutiranje na koš
- b. Bacanje i hvatanje sa prijateljima
- c. Vožnja bicikla (brza vožnja bicikla ili vožnja bicikla uz brdo)**
- d. Odlazak u dugu šetnju

**Q2. Jana želi da radi nešto posle škole što bi joj pomoglo da bude uspešna u fudbalskom timu u kom igra. Ona treba da:**

- a. Vozi bicikl 30 minuta
- b. Igra fudbalsku video igricu 30 minuta bez prekida
- c. Uvežbava u vođenje fudbalske lopte brzim tempom 30 minuta**
- d. Igra se na trampolini 30 minuta

**Q3. Kada intenzivno vežbaš...**

- a. Počinješ da dišeš sporije
- b. Tvoje srce drži spor, ujednačen ritam
- c. Teže pronalaziš svoj puls
- d. Povećavaš svoj puls**

**Q4. Bane voli da trči. Ta aktivnost se zove...**

- a. Fleksibilnost
- b. Aerobna aktivnost**
- c. Takmičarska aktivnost
- d. Sport

**Q5. Koja od sledećih aktivnosti je najintenzivnija?**

- a. Odbojka
- b. Trčanje**
- c. Vožnja bicikla
- d. Kuglanje

**Q6. I fudbal i plivanje zahtevaju mnogo:**

- a. Fleksibilnosti
- b. Mišićne snage
- c. Timskog rada
- d. Aerobne izdržljivosti**

**Q7. Ako je Jana u stanju da položi test pokretljivosti, verovatnije je da će...**

- a. Učestvovati u trci na duge distance
- b. Moći da podigne veliku težinu
- c. Biti uspešna u gimnastici**
- d. Moći da podigne male težine mnogo puta

**Q8. Šta će najbolje poboljšati tvoju aerobnu kondiciju?**

- a. Odbojka

b. Između dve vatre

c. Golf

**d. Fudbal**

**Q9. Šta je od navedenog umerena fizička aktivnost?**

- a. Trčanje
- b. Brzo hodanje**
- c. Vožnja rolera
- d. Igranje fudbala

**Q10. Šta od navedenog predstavlja vežbu sa opterećenjem?**

- a. Vožnja bicikla
- b. Hodanje
- c. Izvođenje trbušnjaka**
- d. Plivanje

**Q11. Odbojka je dobra**

- a. Za poboljšanje fleksibilnosti
- b. Kao intenzivna aktivnost**
- c. Kao vežba sa opterećenjem
- d. Kao aerobna aktivnost

**Q12. Kada meriš obim pokreta prilikom istezanja, testiraš**

- a. Mišićnu snagu
- b. Pokretljivost zglobova**
- v. Izdržljivost mišića
- g. Snagu ruku

**Q13. Dobar rezultat na testu zdravstvenog fitnesa (forme) govori ti da?**

- a. Možeš izvoditi sportske veštine na visokom nivou
- b. Nisi bolestan
- c. Imaš zdrav nivo kondicije**
- d. Da si sportista

**Q14. Ako si u formi, ti si**

- a. Dobar u mnogim sportskim veštinama
- b. Dobar u trčanju, ali nisi fleksibilan
- c. Spreman da se baviš različitim fizičkim aktivnostima**
- d. Krupniji si od svih svojih vršnjaka istog godišta

**Q15. Testovi fitnesa su dobri jer ?**

- a. Otkrivaju koje komponente fitnesa treba poboljšati**
- b. Otkrivaju ko je u dobroj kondiciji u razredu
- v. Pokazuju kojom aktivnošću treba da se baviš
- g. Dok se testiraš, ujedno si veoma aktivan

**Q16. Otkucaji tvog srca stvaraju pulsiranje (puls) koji se najbolje može proveriti na?**

- a. Zglobu šake
- b. Skočnom zglobu
- c. Grudnom košu
- d. Palcu

**Q17. Ako imaš slab rezultat na testu aerobne izdržljivosti, trebalo bi da?**

- a. Povećaš broj sklekova koje radiš
- b. Produžiš vreme za odmor
- c. Češće radiš vežbe snage

**d. Povećaš bavljenje intenzivnim aktivnostima**

**Q18. Da bi održao dobru telesnu kompoziciju**

- a. Radi vežbe istezanja svaki dan
- b. Spavaj 8 do 10 sati svakoga dana
- c. Unesi i sagori (potroši) isti broj kalorija svakoga dana
- d. Radi sklekove i trbušnjake svake nedelje

**Q19. Ako Marko želi da postane pokretljiviji, trebalo bi da?**

- a. Radi manje vežbi istezanja
- b. Vežba mišiće do pojave zamora
- c. Radi više vežbi istezanja
- d. Vežba uprkos bolu koji oseća dok vežba

**Q20. Šta će od navedenog najviše koristiti tvom srcu?**

- a. Istezanje grudni nakon vežbanja
- b. Unošenje puno vode
- c. Jestiti puno voća i povrća
- d. Svakodnevna fizička aktivnost

**Q21. Da bi podigao teret mnogo puta, potrebna ti je?**

- a. Mišićna izdržljivost
- b. Aerobna izdržljivost
- c. Snaga mišića
- d. Kardiovaskularna izdržljivost

**Q22. U testiranju fizičke kondicije, trčanje na 1.500 metara se koristi za određivanje**

- a. Koliko si brz
- b. Kondicije (zdravlja srca)
- c. Koordinacije ruku i nogu
- d. Koliko truda/napora možeš da pokažeš

**Q23. Količina mišića, kostiju i masti koju imaš u telu određuje**

- a. Aerobnu izdržljivost
- b. Mišićnu izdržljivost
- c. Fleksibilnost

**d. Telesnu kompoziciju**

**Q24. Ako Sara postigne dobre rezultate na testiranju zdravstvene kondicije, ona treba da?**

- a. Zadrži iste ciljeve i nastavi sa onim što trenutno radi
- b. Postavi nove ciljeve i nastavi sa onim što trenutno radi
- c. Postavi nove ciljeve da bi održala ili poboljšala svoju kondiciju
- d. Zadrži iste ciljeve i poveća ono što trenutno radi

**Q25. Ako želiš da postaneš snažniji, trebalo bi da**

- a. Dodatno opterećiš svoje mišiće
- b. Potrudiš se da vežbe koje radiš budu aerobne
- c. Vežbaš svoje mišiće dok gledaš televiziju
- d. Izbegavaš istezanje mišića

**Q26. Osobe koje su u dobroj fizičkoj kondiciji (koje su fit)?**

- a. Su starije od ostalih u odeljenju
- b. Osećaju se bolje
- c. Pothranjene su
- d. Provode sve svoje vreme igrajući se

**Q27. Kada tvoji mišići ojačaju**

- a. Možeš da se više istegneš
- b. Češće si glada
- c. Smršaćeš
- d. Moći ćeš da baciš (loptu, frizbi, kamen) dalje

**Q28. Trebalo bi da učestvuješ u vežbama sa opterećenjem jer te vežbe najviše pomažu?**

- a. Jačanju kostiju
- b. Poboljšanju fleksibilnosti
- c. Poboljšanju apetita
- d. Kontrolu telesne težine