Załącznik nr 1

**Ankieta - Indywidualna Rozmowa dotycząca Udziału w Aktywności Fizycznej**

Dziękujemy, że zdecydowałeś/aś się wziąć udział w rozmowie dotyczącej Twojego udziału w aktywności fizycznej. Celem tej rozmowy jest zrozumienie Twoich potrzeb, celów i ewentualnych obaw związanych ze sportem, abyśmy mogli dostosować program do Twoich indywidualnych preferencji i możliwości.

**Dane Osobowe:**

Imię:

Nazwisko:

Numer indeksu:

Kontakt (e-mail/telefon):

**Obecne Zdrowie i Stan Fizyczny:**

Czy masz jakieś ograniczenia fizyczne lub zdrowotne, które mogą wpływać na Twoją aktywność fizyczną? (Jeśli tak, proszę opisz)

Czy jesteś pod opieką specjalistów medycznych (lekarza, fizjoterapeuty itp.)? Jeśli tak, czy możesz podać ich dane kontaktowe?

**Doświadczenie Sportowe:**

Czy wcześniej uczestniczyłeś/aś w jakichś formach aktywności fizycznej lub sportu? Jeśli tak, to jakie?

Czy masz jakieś preferencje co do rodzaju aktywności fizycznej?

**Cele Związane ze Sportem:**

Jakie cele związane ze sportem chciałbyś/ałabyś osiągnąć? (np. poprawa kondycji, zwiększenie siły, uczestnictwo w konkurencji)

Czy masz jakieś krótko- lub długoterminowe cele, których chciałbyś/ałabyś się podejść?

**Motywacje:**

Co motywuje Cię do uczestnictwa w aktywności fizycznej?

Czy istnieją określone korzyści zdrowotne, społeczne lub osobiste, których szukasz poprzez udział w sporcie?

**Obawy i Bariery:**

Czy masz jakieś obawy lub obawy związane z uczestnictwem w aktywności fizycznej?

Czy doświadczasz jakichś barier, które mogą utrudniać Ci udział w zajęciach sportowych?

**Dodatkowe Informacje:**

Czy masz jakieś dodatkowe uwagi, sugestie lub specjalne potrzeby, które chciałbyś/ałabyś uwzględnić podczas planowania programu?

Dziękujemy za poświęcenie czasu na wypełnienie tej ankiety. Twoje odpowiedzi pomogą nam lepiej dostosować program do Twoich potrzeb. Po otrzymaniu Twoich odpowiedzi, skontaktujemy się z Tobą w celu umówienia indywidualnej rozmowy.

Podpis:

(Podpis uczestnika rozmowy)