



FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

GIMNASIA RÍTMICA CON SOGA

¿Cómo lo hice?



LOGRE EJECUTAR LA ACTIVIDAD CON FACILIDAD

LOGRE EJECUTAR LA ACTIVIDAD CON DIFICULTAD

TENGO DIFICULTAD PARA EJECUTAR LA ACTIVIDAD



¿Logre realizar
rotaciones
laterales con la
mano derecha ?



¿Logre realizar
rotaciones
laterales con la
mano izquierda ?



¿Logre realizar
rotaciones de la sogá
con la mano derecha
sobre mi cabeza?



¿Logre realizar
rotaciones con la
mano izquierda sobre
mi cabeza?



¿Logre realizar
rotación frontal
con la mano
derecha ?



¿Logre realizar
rotación frontal
con la mano
izquierda ?



¿Logre cambiar de
mano la sogá
durante las
rotaciones ?

