



FICHA DE AUTOEVALUACION

EVALUA TU PARTICIPACIÓN EN LA SEMANA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA PRESENTACIÓN CIRCENSE EN EL CIRCO DE LA ALEGRÍA DE LOS EQUILIBRISTAS



¿Cómo lo hice?



LOGRE EJECUTAR LA ACTIVIDAD CON FACILIDAD
LOGRE EJECUTAR LA ACTIVIDAD CON DIFICULTAD
TENGO DIFICULTAD PARA EJECUTAR LA ACTIVIDAD

MARCA CON UNA X		MARCA CON UNA V SI ES VERDADERO Y UNA F SI ES FALSO	
Logre mantener el equilibrio en movimiento con la lata en el dorso mano izquierda	☐ ☐ ☐	BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	
Logre mantener el equilibrio en movimiento con la lata en el dorso mano derecha	☐ ☐ ☐	AYUDA A SENTIRNOS MEJOR	V F
Logre mantener el equilibrio en movimiento con la lata en la cabeza	☐ ☐ ☐	FAVORECE LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE	
Logre desplazarme manteniendo el equilibrio con la lata en la cabeza al ritmo de la música	☐ ☐ ☐	DISMINUYE ↓ LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD	
Fue fácil mantener el equilibrio con la lata en la cabeza en movimiento	☐ ☐ ☐	NOS AYUDA A HACER AMIGOS	
Logre junto con mis compañeros el objetivo de la presentación circense	☐ ☐ ☐	DISMINUYE ↓ LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN	
		NO FORTALECE EL CORAZÓN	
		HUESOS Y MÚSCULOS MÁS FUERTES	
		EMPEORA LA CAPACIDAD RESPIRATORIA	
		NOS AYUDA A DORMIR MEJOR	