Escuela Secundaria Federal N.6

EDUCACIÓN FÍSICA

Maestra: Marisa Ruiz Maldonado

Cuestionario de autoevaluación de la condición física

Es muy importante que contestes a estas preguntas tu solo, sin tener en cuenta las respuestas de tus compañeros.

Por favor, piensa sobre tu nivel de condición física (comparado con tus amigos) y elige la opción más adecuada.

1. Tu condición física general es:

- ○ Muy mala
- ○ Mala
- ○ Aceptable
- ○ Buena
- ○ Muy buena

2. Tu condición física cardiorespiratoria (capacidad para hacer ejercicio, por ejemplo, correr durante mucho tiempo) es:

- ○ Muy mala
- ○ Mala
- ○ Aceptable
- ○ Buena
- ○ Muy buena

3. Tu fuerza muscular es:

- ○ Muy mala
- ○ Mala
- ○ Aceptable
- ○ Buena
- ○ Muy buena

4. Tu velocidad / agilidad es:

- ○ Muy mala
- ○ Mala
- ○ Aceptable
- ○ Buena
- ○ Muy buena

5. Tu flexibilidad es:

- ○ Muy mala
- ○ Mala
- ○ Aceptable
- ○ Buena
- ○ Muy buena

LIVEWORKSHEETS