



ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
DOCENTE: JHOHAN MANRIQUE RETAMOSO

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