



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 LA CORRECTA	TEMA: HABITOS SALUDABLES
Logre mantener el equilibrio en movimiento con la lata en el dorso mano izquierda ● ● ●	Hábitos saludables ☐ Tener una dieta desequilibrada hacer ejercicio moderado. ☐ Consumir una dieta equilibrada hacer ejercicio todos los días. ☐ Alimentarse adecuadamente, ver televisión 7 horas al día.	Los Hábitos no saludables ☐ Pueden ser: hacer ejercicios y comer sano ☐ Aumentan el riesgo de adquirir alguna enfermedad. ☐ Fortalecen los sistemas del cuerpo.
Logre mantener el equilibrio en movimiento con la lata en el dorso mano derecha ● ● ●	Los Hábitos saludables a diferencia de los no saludables ☐ Afecta el estado de salud ☐ Favorecen el estado de salud ☐ Generan cansancio y estrés	Es un habito saludable ☐ Comer grandes cantidades de dulces y gaseosas ☐ Hacer ejercicio sin un calentamiento ☐ Comer frutas y verduras
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 ● ● ●		