

HOJA DE AUTOEVALUACIÓN

¿ESTOY EN FORMA?

Nombre: Edad: Curso y grupo:.....

Se trata de que seas sincer@ contigo mism@, para conocer el estado de tu condición física actual. Simplemente tienes que hacer todos los ejercicios **UNA SOLA VEZ**, y tachar el cuadro correspondiente. ¡Al ataque!

FUERZA: ¿Eres capaz de...	SI	NO
... saltar entre las dos líneas marcadas, con los pies juntos y sin carrerilla?		
... lanzar el balón por detrás de la cabeza más lejos de la línea marcada?		

RESISTENCIA: ¿Eres capaz de...	SI	NO
... completar todo el recorrido marcado sin detenerte?		
...completar todo el recorrido marcado sin andar (corriendo)?		
... seguir con ganas de correr cuando ya has terminado?		
... acabar la clase sin pensar "no puedo más"?		
... no tener agujetas al día siguiente?		

VELOCIDAD: ¿Eres capaz de...	SI	NO
... correr de un lado al otro de la pista en menos de 6 segundos?		
...correr de un lado al otro de la pista en menos de 5 segundos?		
... correr de un lado al otro de la pista en menos de 4 segundos?		
En parejas, uno se sienta de espaldas al compañero, que está de pie. El que está de pie, hace que el balón en bote con ambas manos. El que está sentado, cuando lo oiga botar, tiene que levantarse y recogerlo antes de que dé un segundo bote.		

FLEXIBILIDAD: ¿Eres capaz de...	SI	NO
De pie, con las piernas juntas, sin flexionar las rodillas, ¿llegas a tocarte los pies?		
¿llegas a tocar el suelo en la misma posición?		

HOJA DE AUTOEVALUACIÓN

Túmbate boca arriba y echa los pies hacia atrás de la cabeza. ¿Tocas el suelo con los pies?		
Ponte de rodillas. Ahora, siéntate sobre los talones y echa el cuerpo hacia atrás. ¿Tocas con la cabeza el suelo?		
¿Puedes agarrarte las manos por detrás de la espalda como en el dibujo?		



EQUILIBRIO: ¿Eres capaz de...	SI	NO
... mantenerte de pie, "a la pata coja" y con los ojos cerrados durante 10 segundos?		
¿Y con la otra pierna?		
... recorrer los bancos de un lado al otro hacia atrás sin caerte?		
¿Y con los ojos cerrados?		

COORDINACIÓN: ¿Eres capaz de...	SI	NO
... botar los dos balones a la vez (uno con cada mano) 10 veces sin fallar?		
Desde la línea, empuja el balón con el pie y trata de tocar el cono. ¿Lo consigues?		
¿Y con el otro pie?		

ANALIZA TU HOJA

1. Según estas pruebas que acabas de hacer, ¿crees que estás actualmente en forma? ¿por qué?
2. ¿Crees que puedes mejorar tu situación actual? ¿crees que es necesario? ¿por qué?
3. Si has respondido sí a la pregunta 2, ¿cómo crees que puedes hacerlo?