

EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA ASOCIADOS A LA SALUD

NOMBRE ALUMNO(A)……………………………………………………………………….

CURSO………………………….

La siguiente evaluación permite que el o la docente sepa qué conocimientos han adquirido los estudiantes respecto de la condición física y cómo ella se relaciona con la salud.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| INDICADORES | SI | NO |
| Conoce los componentes de la condición física asociados a la salud. |  |  |
| Entiende la importancia de mantener una adecuada flexibilidad. |  |  |
| Entiende la importancia de mantener una adecuada capacidad cardiorrespiratoria. |  |  |
| Entiende la diferencia entre fuerza y resistencia. |  |  |
| Entiende cómo medir la aptitud de la resistencia. |  |  |
| Sabe cómo medir su composición corporal y qué estrategias ayudan a modificarla. |  |  |
| Entiende cómo la práctica de actividad física influye en el peso del cuerpo. |  |  |
| Entiende que la condición física está relacionada con la salud y la felicidad personal. |  |  |
| Conoce los niveles de su condición física y los compara con los de sus compañeros. |  |  |
| Ha seguido un plan de ejercicios para alcanzar o mantener una buena condición física. |  |  |
| Es consciente del impacto de la actividad física en la condición física, el peso y el estrés.  Practica actividades físicas que le interesan. |  |  |
| Ha desarrollado un plan de vida para mantener y mejorar su condición física. |  |  |