

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

58035