



Nombre y apellidos:

Edad:

Chico Chica

Curso:

Fecha de nacimiento:

0. **Fuera del horario escolar**, ¿vas a alguna actividad física o deporte dirigida por un adulto (monitor, entrenador...) como escuelas deportivas, actividades extraescolares, clubes o gimnasios?

No.

Sí. ¿Cuántas veces a la semana? (si son varias actividades, suma todas las veces)

Indica la actividad/es.....

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasia o danza** que te hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen.
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.

DURANTE LA SEMANA PASADA...

1. Actividad Física **en tu tiempo libre, fuera del horario escolar**: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

	No	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Natación.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbic/spinning.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/fútbol-sala.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, karate, ...).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación / pesas.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Escalada.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/footing.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en patinete o monopatín.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar (en línea, sobre hielo...).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminata.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



2. En los últimos 7 días, **durante las clases de educación física**, ¿cuántas veces estuviste **muy activo** durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

No hice/hago educación física

Casi nunca.....

Algunas veces

A menudo.....

Siempre

3. En los últimos 7 días ¿cuál ha sido tu actividad más frecuente **durante los recreos**? (Señala sólo una)

Estar sentado (hablar, leer, trabajar en clase)

Estar o pasear por los alrededores.....

Correr o jugar un poco

Correr y jugar bastante.....

Correr y jugar intensamente todo el tiempo.....

4. En los últimos 7 días, ¿qué hiciste normalmente **a la hora de la comida**? (entre la última clase y la comida o justo después de comer, no más tarde) (Señala solo una)

Estar sentado
(hablando, haciendo deberes, viendo TV...)

Estar o pasear por los alrededores.....

Correr o jugar un poco

Correr y jugar bastante.....

Correr y jugar intensamente todo el tiempo.....

5. En los últimos 7 días, **al principio de la tarde, hasta las 6**, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras **muy activo**? (Señala sólo una)

Ninguno

1 vez en la última semana

2-3 veces en la última semana

4 veces en la última semana.....

5 veces o más en la última semana

6. En los últimos 7 días, **por la tarde, después de las 6**, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras **muy activo**? (Señala sólo una)

Ninguno

1 vez en la última semana

2-3 veces en la última semana

4 veces en la última semana.....

5 veces o más en la última semana



7. En el último **fin de semana**, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste **muy activo**? (Señala solo una)

- Ninguno
- 1 vez en el último fin de semana.....
- 2-3 veces en el último fin de semana.....
- 4 veces en el último fin de semana
- 5 veces o más en el último fin de semana.....

8. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor **tu última semana**? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, aeróbic)
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

9. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	<i>Ninguna</i>	<i>Poca</i>	<i>Normal</i>	<i>Bastante</i>	<i>Mucha</i>
Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo importante impidió que hicieras las actividades físicas habituales?

- No
- Sí.....
- ¿Qué te ocurrió?.....

11. Fuera del horario escolar, ¿vas a alguna **actividad extraescolar no deportiva** (música, inglés, teatro, etc.)?

- No.
- Sí. ¿Cuántas veces a la semana? (si son varias actividades, suma todas las veces)
Indica la actividad/es.....