

## Cuestionario de autoevaluación de la condición física

### *International FItness Scale*

Es muy importante que contestes a estas preguntas tú solo/a pensando sobre el nivel de condición física de su hijo/a (comparado con sus amigos). Tus respuestas son útiles para el progreso de la ciencia. Por favor, contesta todas las preguntas y no las dejes en blanco. Y aún más importante, se sincero/a. Gracias por tú cooperación con la ciencia.

**Por favor, piensa sobre el nivel de condición física de su hijo/a (comparado con sus amigos/as) y elige la opción más adecuada.**

#### **1. Mi condición física general es:**

- Muy mala (1)
- Mala (2)
- Aceptable (3)
- Buena (4)
- Muy buena (5)

#### **2. Mi condición física cardio-respiratoria** (capacidad para hacer ejercicio, por ejemplo, correr durante mucho tiempo) **es:**

- Muy mala (1)
- Mala (2)
- Aceptable (3)
- Buena (4)
- Muy buena (5)

#### **3. Mi fuerza muscular es:**

- Muy mala (1)
- Mala (2)
- Aceptable (3)
- Buena (4)
- Muy buena (5)

#### **4. Mi velocidad / agilidad es:**

- Muy mala (1)
- Mala (2)
- Aceptable (3)
- Buena (4)
- Muy buena (5)

#### **5. Mi equilibrio es:**

- Muy mala (1)
- Mala (2)
- Aceptable (3)
- Buena (4)
- Muy buena (5)