



© ¿Qué tipo de actividad física has hecho en los 2 días pasados?

Nombre _____

Por cada pregunta circula **solamente una** respuesta correcta.

1. En los pasados 2 días ¿Has caminado? ¿Caminaste para ir a la escuela, caminaste a tu perro, ó a recoger el correo?

nada	1- 15 minutos	15-30 minutos	30-60 minutos	1-2 horas
------	---------------	---------------	---------------	-----------

2. ¿Por cuánto tiempo en los pasados 2 días hiciste quehaceres adentro de tu casa, como limpieza, barrer, cocinar, ó cuidar a tu hermano/hermana pequeña?

nada	1- 15 minutos	15-30 minutos	30-60 minutos	1-2 horas
------	---------------	---------------	---------------	-----------

3. ¿Por cuánto tiempo en los pasados 2 días hiciste quehaceres afuera de la casa, como jardinería, podar el césped, rastrillar, palear tierra ó nieve?

nada	1- 15 minutos	15-30 minutos	30-60 minutos	1-2 horas
------	---------------	---------------	---------------	-----------

4. ¿Por cuánto tiempo en los pasados 2 días hiciste actividades como bailar, ejercicios de equipo, marchar en la banda de la escuela, ó jugar juegos con tus amigos/amigas, como avión, escondidillas ó a las traes?

nada	1- 15 minutos	15-30 minutos	30-60 minutos	1-2 horas
------	---------------	---------------	---------------	-----------

5. ¿Por cuánto tiempo en los pasados 2 días hiciste otras actividades por diversión como andar en bicicleta con tus amigos/amigas brincar la cuerda, patinar, caminar, dodge/kick ball(juego de pelota) resbalarse?

nada	1- 15 minutos	15-30 minutos	30-60 minutos	1-2 horas
------	---------------	---------------	---------------	-----------

6. ¿Por cuánto tiempo en los pasados 2 días has hecho actividades deportivas como basquetbol, soccer, futbol, gimnasia, voleibol, béisbol, softbol, hockey, tenis, esquiar, ó snowboarding(deslizarse en la nieve)?

nada	1- 15 minutos	15-30 minutos	30-60 minutos	1-2 horas
------	---------------	---------------	---------------	-----------

7. ¿Por cuánto tiempo en los pasados 2 días has corrido, trotado, andar en bicicleta ó nadar como forma de ejercicio en casa ó en el gimnasio?

nada	1- 15 minutos	15-30 minutos	30-60 minutos	1-2 horas
------	---------------	---------------	---------------	-----------

8. ¿Por cuánto tiempo en los pasados 2 días has visto televisión, videos, jugar juegos de video ó usar el internet?

nada	1-30 minutos	30-60 minutos	1- 2 horas	2-3 horas	4 ó más horas
------	--------------	---------------	------------	-----------	---------------

9. Esta pregunta es por toda la semana. ¿Cuántos días en la escuela vas a la case de educación física (PE)?

nunca	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días
-------	-------	--------	--------	--------	--------