**Esc. Nº48 “Domingo F. Sarmiento”**

**Educación Física**

El objetivo es a través de una breve encuesta conocer algunos aspectos de cada uno de nuestros alumnos, en este momento de cuarentena, para así proponer actividades físicas dentro de las normas del ASPyO.

Te invitamos a que completes estas consultas con total libertad sabiendo que se respetará estrictamente la privacidad de tus datos.

Ten en cuenta el período de las últimas cuatro semanas hasta la fecha.

Curso: ………………….

Nombre y Apellido: ………………………………………

Horas de sueño:

* Duermes menos de 5 horas?
* Duermes entre 5 y 9 horas?
* Duermes más de 9 horas?

Horarios que te acuestas:

* A qué hora te acuestas?

Alimentación:

* Consideras que tu alimentación es la normal a antes de la cuarentena?
* Consideras que tu alimentación es mayor a antes de la cuarentena? Aumentó tu apetito?
* Consideras que tu alimentación es menor a antes de la cuarentena? Disminuyó tu apetito?

Estado de ánimo en relación a hacer actividad:

* Consideras que tu estado de ánimo es optimo para hacer actividad física?
* Consideras que te sientes con pocas o ninguna ganas de hacer actividad física?

Realizas actividad física en este período?

* 1 a 3 veces por semana
* 4 a 6 veces por semana
* No realizas.

Qué tipo de actividades?

* Aeróbicas. Caminar. Andar en bici.
* Gimnasia con tu cuerpo.
* Ritmos o bailes.
* Otros. Cuáles?

 Dónde las realizas?

* Dentro de tu casa.
* En parque cercano.
* Otro lugar. Cuál?

Con qué elementos cuentas en tu casa para hacer actividad física?

Anterior a la cuarentena realizabas actividad física y de que tipo​?

* Sí. Cuál?
* No.

Consideras que es importante realizarlas?

* Sí. Por qué?
* No.