

EVALUANDO MI FUERZA DE CORE

★ Necesito Mejorar ★★ Lo hago regular ★★★ Lo hago bien ★★★★★ ¡Lo domino a la perfección!

ME EVALÚA MI COMPAÑERO   TENGO 2 OPORTUNIDADES



PLANCHA VENTRAL

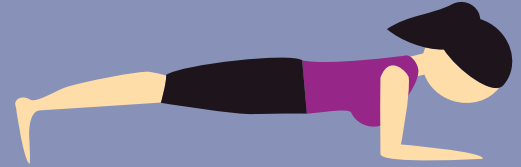


Entre 10 y 20"

Entre 21 y 30"

Entre 31 y 45"

Entre 46" y 1'



PLANCHA LATERAL DERECHA



Entre 5 y 10"

Entre 11 y 15"

Entre 16 y 30"

Entre 31" y 1'



PLANCHA LATERAL IZQ.



Entre 5 y 10"

Entre 11 y 15"

Entre 16 y 30"

Entre 31" y 1'



ELEVACIÓN PELVIS

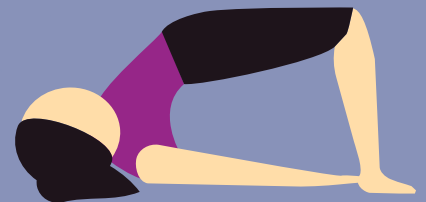


Entre 20 y 30"

Entre 31 y 45"

Entre 46" y 1'

Entre 1' y 1' 20"



BIRD - DOG



Realiza entre 5 y 10 repeticiones correctas

Realiza entre 11 y 15 repeticiones correctas

Realiza entre 16 y 25 repeticiones correctas

Realiza entre 26 y 40 repeticiones correctas



¿HA MANTENIDO UNA CORRECTA HIGIENE POSTURAL EN LOS EJERCICIOS?

SIEMPRE (+5)

☐

A VECES (+3)

☐

NO

☐

PUNTUACIÓN TOTAL /25

Nombre _____

EVALUANDO MI FUERZA DE CORE

★ Necesito Mejorar ★★ Lo hago regular ★★★ Lo hago bien ★★★★★ ¡Lo domino a la perfección!

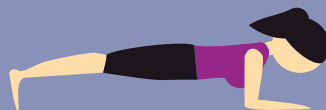
ME EVALÚA MI COMPAÑERO ➡ ➡ TENG0 2 OPORTUNIDADES



PLANCHA VENTRAL



Entre 10 y 20" Entre 21 y 30" Entre 31 y 45" Entre 46" y 1'



PLANCHA LATERAL DERECHA



Entre 5 y 10" Entre 11 y 15" Entre 16 y 30" Entre 31" y 1'



PLANCHA LATERAL IZQ.



Entre 5 y 10" Entre 11 y 15" Entre 16 y 30" Entre 31" y 1'



ELEVACIÓN PELVIS



Entre 20 y 30" Entre 31 y 45" Entre 46" y 1' Entre 1' y 1' 20"



BIRD - DOG



Realiza entre 5 y 10 repeticiones correctas Realiza entre 11 y 15 repeticiones correctas Realiza entre 16 y 25 repeticiones correctas Realiza entre 26 y 40 repeticiones correctas



¿HA MANTENIDO UNA CORRECTA HIGIENE POSTURAL EN LOS EJERCICIOS?

SIEMPRE (+5) ☐

A VECES (+3) ☐

NO ☐

PUNTUACIÓN TOTAL /25

@educacionfisicacompetencial

Nombre _____

EVALUANDO MI FUERZA DE CORE

★ Necesito Mejorar ★★ Lo hago regular ★★★ Lo hago bien ★★★★★ ¡Lo domino a la perfección!

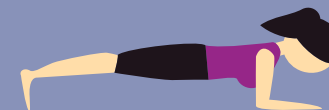
ME EVALÚA MI COMPAÑERO ➡ ➡ TENG0 2 OPORTUNIDADES



PLANCHA VENTRAL



Entre 10 y 20" Entre 21 y 30" Entre 31 y 45" Entre 46" y 1'



PLANCHA LATERAL DERECHA



Entre 5 y 10" Entre 11 y 15" Entre 16 y 30" Entre 31" y 1'



PLANCHA LATERAL IZQ.



Entre 5 y 10" Entre 11 y 15" Entre 16 y 30" Entre 31" y 1'



ELEVACIÓN PELVIS



Entre 20 y 30" Entre 31 y 45" Entre 46" y 1' Entre 1' y 1' 20"



BIRD - DOG



Realiza entre 5 y 10 repeticiones correctas Realiza entre 11 y 15 repeticiones correctas Realiza entre 16 y 25 repeticiones correctas Realiza entre 26 y 40 repeticiones correctas



¿HA MANTENIDO UNA CORRECTA HIGIENE POSTURAL EN LOS EJERCICIOS?

SIEMPRE (+5) ☐

A VECES (+3) ☐

NO ☐

PUNTUACIÓN TOTAL /25

@educacionfisicacompetencial