

--	--	--	--	--



Sports, Play, and Active Recreation for Kids

## Deportes, Juegos, y Actividades Recreativas para Niños

### ¿CÓMO TE SIENTES SOBRE...

Pon una marca en UNA cara que describe mejor tus sentimientos sobre esa pregunta. **Aségurate de marcar sólo UNA cara.**

A. ¿Cómo te sientes cuando caminas para hacer ejercicio?



B. ¿Cómo te sientes en la clase de educación física?



C. ¿Cómo te sientes haciendo actividades físicas que te hacen correr mucho?



D. ¿Cómo te sientes cuando haces actividades físicas que te cansan o que te hacen sudar?



ID#

**Marca una de las actividades en cada par que preferirías hacer si tuvieras que hacerla.**

E. Después de la escuela preferiría:

<input type="checkbox"/>	Jugar adentro	<input type="radio"/>	Jugar afuera	<input type="checkbox"/>
--------------------------	---------------	-----------------------	--------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	Jugar un juego de correr con amigos	<input type="radio"/>	Caminar con amigos	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------------------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	Caminar con amigos	<input type="radio"/>	Ver televisión	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------	-----------------------	----------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	Ver televisión	<input type="radio"/>	Jugar un juego de correr con amigos	<input type="checkbox"/>
--------------------------	----------------	-----------------------	-------------------------------------	--------------------------

**Escoje y marca una palabra de cada par.**

F. La clase de educación física es:

<input type="checkbox"/>	buena	<input type="radio"/>	mala	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------	-----------------------	------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	no saludable	<input type="radio"/>	saludable	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------	-----------------------	-----------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	triste	<input type="radio"/>	agradable	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------	-----------------------	-----------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	importante	<input type="radio"/>	no importante	<input type="checkbox"/>
--------------------------	------------	-----------------------	---------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	divertida	<input type="radio"/>	aburrida	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-----------	-----------------------	----------	--------------------------

**Escoje y marca una palabra de cada par.**

G. Ver televisión es:

	bueno	<b>O</b>	malo	
--	-------	----------	------	--

	no saludable	<b>O</b>	saludable	
--	--------------	----------	-----------	--

	triste	<b>O</b>	agradable	
--	--------	----------	-----------	--

	importante	<b>O</b>	no importante	
--	------------	----------	---------------	--

	divertido	<b>O</b>	aburrido	
--	-----------	----------	----------	--

H. Las actividades recreativas que me cansan o que me hacen sudar son:

	buenas	<b>O</b>	malas	
--	--------	----------	-------	--

	no saludable	<b>O</b>	saludable	
--	--------------	----------	-----------	--

	triste	<b>O</b>	agradables	
--	--------	----------	------------	--

	importante	<b>O</b>	no importante	
--	------------	----------	---------------	--

	divertidas	<b>O</b>	aburridas	
--	------------	----------	-----------	--

I. Hacer actividades recreativas después de la escuela es:

	bueno	<b>O</b>	malo	
--	-------	----------	------	--

	no saludable	<b>O</b>	saludable	
--	--------------	----------	-----------	--

	triste	<b>O</b>	agradable	
--	--------	----------	-----------	--

	importante	<b>O</b>	no importante	
--	------------	----------	---------------	--

	divertido	<b>O</b>	aburrido	
--	-----------	----------	----------	--

**COMO SOY YO**J. Marca la frase en cada par que es más como **TU**.

	Yo soy muy bueno para todos tipos de juegos y deportes.	<input type="radio"/>	No siento que soy muy bueno para los juegos y deportes.	
	Quisiera hacer juegos y deportes mucho mejor.	<input type="radio"/>	Siento que en juegos y deportes soy suficientemente bueno.	
	Pienso que haría juegos y deportes que nunca he intentado antes.	<input type="radio"/>	Tengo miedo de <u>no</u> hacer buen trabajo en juegos y deportes que nunca he intentado.	
	Siento que soy <u>mejor</u> que otros de mi edad en juegos y deportes.	<input type="radio"/>	No siento que podría jugar juegos y deportes tan bien como otros de mi edad.	
	Usualmente <u>veo</u> juegos y deportes.	<input type="radio"/>	Usualmente <u>juego</u> juegos y hago deportes.	
	<u>No</u> soy bueno en juegos y deportes nuevos.	<input type="radio"/>	Soy bueno en juegos y deportes nuevos.	
	Estoy contento con mi altura y peso.	<input type="radio"/>	Quisiera que mi altura y peso fueran diferentes.	
	No soy gordo.	<input type="radio"/>	Quisiera ser más delgado.	
	Frecuentemente <u>no estoy feliz</u> conmigo mismo.	<input type="radio"/>	Estoy satisfecho conmigo mismo.	
	Me gusta el tipo de persona que soy.	<input type="radio"/>	Quisiera ser alguien mas.	
	Soy agradable con quien soy.	<input type="radio"/>	Quisiera ser diferente.	



--	--	--	--	--

**PIENSA EN ESTE AÑO ESCOLAR**

N. Este año escolar, ¿Cuánto tiempo tomaste en un día típico de fin de semana mirando television y videos, jugando juegos de la computadora/video?

1. \_\_\_\_\_ cero
2. \_\_\_\_\_ menos de 1 hora
3. \_\_\_\_\_ 1-2 horas
4. \_\_\_\_\_ 3-4 horas
5. \_\_\_\_\_ 5 horas o más

Q. Este año escolar, ¿Cuánto tiempo tomaste en un día típico de fin de semana trabajando o haciendo que hicieses que te cansaron o te hicieron respirar fuerte o sudar?

1. \_\_\_\_\_ cero
2. \_\_\_\_\_ menos de 1 hora
3. \_\_\_\_\_ 1-2 horas
4. \_\_\_\_\_ 3-4 horas
5. \_\_\_\_\_ 5 horas o más

P. Este año escolar, ¿Cuánto tiempo tomaste en un día típico de fin de semana **haciendo actividades recreativas** que te cansaron o te hicieron respirar fuerte o sudar?

1. \_\_\_\_\_ cero
2. \_\_\_\_\_ menos de 1 hora
3. \_\_\_\_\_ 1-2 horas
4. \_\_\_\_\_ 3-4 horas
5. \_\_\_\_\_ 5 horas o más

Q. Este año escolar, ¿Cuáles de las siguientes **actividades recreativas, lecciones, o campamentos** hiciste ? (puedes marcar más de uno).

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1. _____ ballet           | 8. _____ fútbol americano                                |
| 2. _____ otro baile       | 9. _____ béisbol/softball                                |
| 3. _____ tennis           | 10. _____ basquetbol                                     |
| 4. _____ natación         | 11. _____ gimnasio                                       |
| 5. _____ judo/karate      | 12. _____ volibol  |
| 6. _____ montar a caballo | 13. _____ No tomé ninguna clase/lección este año pasado. |
| 7. _____ fútbol           | 14. _____ otro _____                                     |

R. Este año escolar, ¿En cuáles **equipos de deportes** participaste? (puedes marcar más de uno).

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1. _____ béisbol/softball | 6. _____ natación  |
| 2. _____ basquetbol       | 7. _____ tennis  |
| 3. _____ fútbol americano | 8. _____ correr en pista   |
| 4. _____ gimnasio         | 9. _____ No estuve en ningún equipo de deportes este año pasado. |
| 5. _____ fútbol           | 10. _____ otro _____   |

**Piensa en la Semana Pasada**

S. ¿Cuántos **DIAS** de la semana pasada **te animó** a hacer actividades recreativas uno de tus padres?

1. \_\_\_\_\_ 0 días
2. \_\_\_\_\_ un día
3. \_\_\_\_\_ 2 o 3 días
4. \_\_\_\_\_ casi todos los días
5. \_\_\_\_\_ todos los días

T. ¿Cuántos **DIAS** de la semana pasada hizo actividades recreativas **contigo** uno de tus padres?

1. \_\_\_\_\_ 0 días
2. \_\_\_\_\_ un día
3. \_\_\_\_\_ 2 o 3 días
4. \_\_\_\_\_ casi todos los días
5. \_\_\_\_\_ todos los días

U. ¿ Cuántos **DIAS** de la semana pasada **te llevó** a un lugar para hacer actividades recreativas uno de tus padres?

1. \_\_\_\_\_ 0 días
2. \_\_\_\_\_ un día
3. \_\_\_\_\_ 2 o 3 días
4. \_\_\_\_\_ casi todos los días
5. \_\_\_\_\_ todos los días

V. ¿Cuántos **DIAS** de la semana pasada caminaste, anduviste en bicicleta, o en patineta **a la escuela**?

1. \_\_\_\_\_ 0 días
2. \_\_\_\_\_ un día
3. \_\_\_\_\_ 2 o 3 días
4. \_\_\_\_\_ casi todos los días
5. \_\_\_\_\_ todos los días

**PIENSA EN EL FUTURO**

W. ¿Cuál es la probabilidad de que hagas actividades recreativas el próximo verano?

1. \_\_\_\_\_ Definitivamente NO LAS HARÉ
2. \_\_\_\_\_ Probablemente NO LAS HARÉ
3. \_\_\_\_\_ como 50/50% de probabilidad
4. \_\_\_\_\_ Probablemente SI LAS HARÉ
5. \_\_\_\_\_ Definitivamente LAS HARÉ

X. ¿Cuál es la probabilidad de que hagas actividades recreativas regulares, afuera de la escuela de aquí en un año?

1. \_\_\_\_\_ Definitivamente NO LAS HARÉ
2. \_\_\_\_\_ Probablemente NO LAS HARÉ
3. \_\_\_\_\_ como 50/50% de probabilidad
4. \_\_\_\_\_ Probablemente SI LAS HARÉ
5. \_\_\_\_\_ Definitivamente LAS HARÉ

Y. ¿Cuál es la probabilidad de que hagas actividades recreativas regulares cuando seas un adulto?

1. \_\_\_\_\_ Definitivamente NO LAS HARÉ
2. \_\_\_\_\_ Probablemente NO LAS HARÉ
3. \_\_\_\_\_ como 50/50% de probabilidad
4. \_\_\_\_\_ Probablemente SI LAS HARÉ
5. \_\_\_\_\_ Definitivamente LAS HARÉ

Z. ¿Cuál es la probabilidad de que fumes cigarillos cuando seas un adulto?

1. \_\_\_\_\_ Definitivamente NO LO HARÉ
2. \_\_\_\_\_ Probablemente NO LO HARÉ
3. \_\_\_\_\_ como 50/50% de probabilidad
4. \_\_\_\_\_ Probablemente SI LO HARÉ
5. \_\_\_\_\_ Definitivamente LO HARÉ

**MUCHISIMAS GRACIAS**