

| Marca temporal | Nombre completo y curso | Valoración de tu trabajo físico y d |
|-------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| 4/5/2021 13:11:46 | Persona 1 | 48 |
| 4/5/2021 13:15:00 | Persona 2 | 4.6 |
| 4/5/2021 13:15:23 | Persona 3 | 45 |
| 4/5/2021 13:31:48 | Persona 4 | 44 |
| 4/5/2021 13:32:28 | Persona 5 | 45 |
| 4/5/2021 13:34:28 | Persona 6 | 42 |
| 4/5/2021 13:38:53 | Persona 7 | 47 |
| 4/5/2021 13:42:30 | Persona 8 | 44 |
| 4/5/2021 13:43:38 | Persona 9 | 46 |
| 4/5/2021 13:48:14 | Persona 10 | 44 |
| 4/5/2021 13:48:16 | Persona 11 | 45 |
| 4/5/2021 13:48:23 | Persona 12 | 44 |
| 4/5/2021 13:48:40 | Persona 13 | 44 |
| 4/5/2021 13:49:23 | Persona 14 | 45 |
| 4/5/2021 13:50:33 | Persona 15 | 45 |
| 4/5/2021 13:50:37 | Persona 16 | 46 |
| 4/5/2021 13:51:15 | Persona 17 | 48 |
| 4/5/2021 13:51:59 | Persona 18 | 44 |
| 4/5/2021 13:52:07 | Persona 19 | 44 |
| 4/5/2021 13:52:57 | Persona 20 | 50 |
| 4/5/2021 13:55:26 | Persona 21 | 4.3 |
| 4/5/2021 13:56:29 | Persona 22 | 44 |
| 4/5/2021 13:57:05 | Persona 23 | 43 |
| 4/5/2021 13:57:24 | Persona 24 | 44 |
| 4/5/2021 13:57:26 | Persona 25 | 46 |
| 4/5/2021 13:59:03 | Persona 26 | 45 |
| 4/5/2021 13:59:52 | Persona 27 | 43 |
| 4/5/2021 14:01:01 | Persona 28 | 43 |
| 4/5/2021 14:02:51 | Persona 29 | 46 |
| 4/5/2021 14:13:36 | Persona 30 | 40 |
| 4/5/2021 14:21:54 | Persona 31 | 44 |
| 4/5/2021 15:01:27 | Persona 32 | 44 |
| 4/5/2021 15:01:44 | Persona 33 | 44 |
| 4/5/2021 15:22:34 | Persona 34 | 43 |
| 4/5/2021 16:57:12 | Persona 35 | 42 |
| 4/6/2021 7:16:48 | Persona 36 | 43 |
| 4/6/2021 8:11:44 | Persona 37 | 45 |
| 4/6/2021 12:04:43 | Persona 38 | 47 |
| 4/7/2021 7:05:23 | Persona 39 | 46 |

¿ Conoces algún plan de alimentación o nutricional

no

no

no

no

no

no

si

si

si

no

si

si

si

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

si

si

no

no

no

si

no

Realiza una pequeña descripción de como esta manejando la asignatura el pro

De manera prudente y activa

El profesor maneja muy bien la asignatura, no es para nada monotona

Es un ritmo igual para todos, es constante, está bien

Demasiado activa, es decir que es una clase productiva que si se hace bien es

Esta manejando adecuado el trabajo

Muy atento y constante

muy bien ya que nos enseña y nos prepara mejor.

Me parece muy buena la metodología que ha llevado el profe clase tras clase.

Muy bien, ha logrado integrar muy bien a los estudiantes de casa y presencialic

me parece que tiene un buen manejo de la clase, me gusto bastante la tematic

El profesor maneja la asignatura excelentemente, ya que, no solo se enfoca er

Muy bien,el plante rutinas diferentes en cada clase,asi generando motivacion e

El profesor maneja muy bien las clases

La esta manejando muy bien ya que acompaña a nosotros los estudiantes en t

tiene buen manejo la clase es dinámica

Bien, Estoy manejando rutinas de ejercicio, y salgo a trotar.

A mi parecer el profesor está manejando las clases de una manera adecuada (

se hacen rutinas de ejercicio durante la clase

Me parece que lleva bien la clase y los diferentes métodos de ejercicio que pro

Con constancia y enfocado en el mejoramiento a nivel físico de los estudiantes

ME PARECE MUY COMPLETA HACIÉNDONOS TRABAJAR LA PARTE SUP

Encender camara y realizar las actividades

maneja muy bien las clases y los tiempos tanto como los ejercicios son bastan

Muy bien, realiza sus clases con diversas dinámicas y mucha energía

La clase de Educación Física está estructurada en tres partes: Inicial; Principal

Es interesante, dinámico y con buena vibra, lo cual es muy genial para la clase

muy bien

me parece que le esta dando un buen manejo a la clase ya que es de forma di

La clase es dinámica, plantea ejercicios fáciles que trabajan diversas partes de

la maneja bien, incluso siendo mas exigente con los estudiantes

muy buena, se esfuerzo por que entendieramos los ejercicios y manejo muy bie

de una manera equilibrada

Bien porque está muy presente en nuestra condición

Muy bien, ya que hace lo imposible para que nosotros tengamos un buen cond

Es muy interesante la forma en que maneja la clase, nos enseña diferentes co:

Muy buena, realiza ejercicios que mejorar la capacidad física de los estudiante:

Que aspectos crees que podemos mejorar para la clase
La clase está genial, no creo que se pueda mejorar
Ninguno

Más descansos

Hacer más ejercicio que no sea de impacto

La actitud

ninguno

Se podrían hacer más interactivas, pero aún así me pare

Exigir el trabajo de todos los estudiantes.

la verdad ninguno, el problema solo que aveces cuando

En la clase se pueden integrar los deportes y mejorar la

n nosotros.

Por mi parte todo esta bien.

hacer ejercicio y nos da animo para seguir.

En la calificación no puede exigir a todos el mismo result

Honestamente como esta, esta bien.

Cuando se realiza el modelo de alternancia se debe de r

poner atención a las capacidades físicas de todos los es

A veces cambiar un poco los ejercicios, que no sean sier

Recomendar tipos de nutrición para las diferentes metas

PERSONALEMNTTE ME GUSTA ASI COMO VA

Considero que esta bien.

la parte virtual cuando estamos en alternancia

Hasta el momento todo esta bien

Hacer una clase más social, más lúdica, más educativa

Sería interesante poder crear un plan nutricional para el

ninguno

ninguno siento que todo esta bien

Incluir ejercicios amigables con las rodillas.

por el momento ninguno

no se si haya alo que mejorar hasta hora ha hecho una t

ninguno

Tratar de incorporar deportes como tenis, fútbol, entre ot

la conexión del internet es lo único que le encuentro mal

Siento que ninguno, así estamos bien

..

Hacer uso de elementos que se tengan en casa para el c

¿Cómo te sentiste con tu condición física durante la clase de Educación Física?

Me sentí muy feliz, pero necesito ejercitarme más

Me sentí bien pero estoy segura de que pude haberme sentido mejor

Preferiría hacer deportes más prácticos, pero hacer entrenamiento específico no r

Buena

Buena

Muy bien

muy bien

Me he sentido muy bien, el ejercicio se ha vuelto algo muy importante.

bien, pero en el colegio me incomoda el uso del tapabocas.

bien, he mejorado ya no me canso tanto.

Me sentí muy cómodo con mi condición física, puesto que, mi evolución corporal y

Bien, ha mejorado mi condición física

A veces me esfuerzo de más y termino más cansado de lo normal, sin embargo me

Siento que he mejorado en mi resistencia física a la que tenía antes.

Bien

Bien, se me es fácil desarrollar el ejercicio.

Siento que mi condición física ha mejorado notablemente gracias a los ejercicios re

me siento mal

Bien, aunque quisiera mejorarlo

Muy bien

ME SENTI BIEN, FUERTE CON MAS ENERGIA

Media, hay ejercicios que me cuestan hacer

debo mejorarla

Me siento muy bien con mi condición física pero puede mejorar

Me siento bien con mi condición física durante las clases ya que diariamente hago

Satisfecha, me gusta como voy pero aún quiero mejorar.

bien

bien

Un buen espacio para liberarse del computador y desestresarse.

la verdad no le veo importancia a mi condición física, pero si ha mejorado

es pesado a veces pero cada vez voy a mejor

muy bien

Bien

Me siento bien

muy bien, aprendí a controlar mi fuerza de resistencia

Me canso mucho pero sigo intentando

Muy bien, me he sentido con un poco más de energía.

Bien

Me senti muy bien

¿ Crees que ha mejorado tu condición física en estos momentos ? ¿Por qu

Si, porque ya no siento tanto cansancio demasiado rápido

Si, he ido haciendo ejercicio a mi ritmo, antes no hacia nada

Si, hago ejercicio los fines de semana ya que para el tipo de deporte que m

Si, porque ya no me canso tanto como si sucedia antes.

Si, porque ahora aguanto mas tiempo y me canso menos

Un poco a pesar de haber estado sin hacer ejercicio un largo tiempo

si por que las actividades me obligan a mejorar y practicar mas

Si, con las clases y mis rutinas de ejercicio me he sentido mejor de salud y

no mucho, desde el inicio contaba con una buena condición física y solo ha

si, no me canso tanto, y se como hacer bien los ejercicios.

si, antes era un poco mas delgado y no tenia buena forma física a causa d

Si, porque ya no me agito y canso como antes

Si ,ya que he empezado una alimentación sana y he hecho mas ejercicio d

Si, ya no me canso al hacer poco ejercicio, resisto a todos los que el profe

Si, he notado cambios

Se mantiene bien, ya que desde inicio de cuarentena, empecé a ejercitarm

Si ha mejorado porque en algunas actividades cotidianas en las que antes

si, ahora soy un poco mas resistente

Si, con el tiempo puedo ir mejorándolo

Si, tengo mas resistencia y mas musculatura

SI EN ALGUNOS ASPECTOS POR Q PUEDO TENER MEJOR FISICO Y

si. hago ejercicio en mi casa y ha mejorado

si un poco me canso menos aunque debo seguir mejorándola

Si, porque además de mis entrenamientos la clase de educación física me

Considero que mi condición física se mantiene ya que entreno diariamente

Si, me enfrento a distintos ejercicios y eso hace que mi cuerpo sea versátil

si he mejorado ya que el año anterior me quede quieto todo el tiempo

si porqué antes no realizaba frecuente ejercicio y me cansaba mas ahora n

Si ha mejorado ya que no paso ahora tanto tiempo frente al computador y e

si, pero yo no he hecho mucho ejercicios en estas dos semanas, por perez

siento que si he mejorado, soy mas resistente que antes cuando hago ejer

un poco

Si, la fatiga ha disminuido.

si, en cuanto en resistencia

Maso menos, porque ahora tengo un poco más de resistencia fisica

Si, pero muy poco, tengo que mejorar mi disciplina al hacer ejercicio.

si, con la ayuda de la clase y de otras actividades extracurriculares he mejc

Si, porque al jugar un partido tengo mas resistencia y no me canso tan rapi

¿ has aumentado los momentos de actividad física durante la semana o solo estas realizando actividad física c
Solo en educación física, mi horario se encuentra muy ajustado últimamente

Si, estoy haciendo ejercicio los lunes, viernes y sabados

Hago ejercicio al menos dos veces por semana

Si, pero hago natación

Si he aumentado

No

hago ejercicio todos los días

Realizó actividad física 3 veces por semana.

Si, los fines de semana.

si he aumentado la actividad fisica hago ejercicio 6 dias a la semana y descanso 1.

Realizo momentos de actividad física 4 veces a la semana incluyendo la clase de edu física

Sip,hago 4 o 5 días de ejercicio

Si,Han aumentado los momentos de mi actividad física.

Si he aumentado fuera de clase.

Los he aumentado por ejercicios propios

Si, se han aumentado.

Cuando tengo tiempo realizo más ejercicio por las tardes.

solo hago actividad física en la clase

No

Si

SINCERAMENTE SOLO LA DE EDUCACION FISICA

si, en mi casa tengo una rutina.

1 o 2 días mas aparte de el momento de educación física

Sigo con mi proceso deportivo

Mis momentos de actividad física se mantienen

Lo mismo que llevaba. Hago actividad física en la clase y los 4 días que le siguen.

he aumentado tres dias

si 2 veces por semana

Realizo ejercicio alrededor de 3 o 4 veces por semana.

solo en clase y ya llevo dos semana sin hacer ;,v

no soy una persona que haga mucho ejercicio aunque debería, solo lo hago en clase

bastante

3 o 2 veces a la semana

si he aumentado los sábados y aparte las de la clase

Los domingos

si, pero últimamente me he descuidado

realizo actividad física 6 veces a la semana

Si he aumentado los momentos de actividad fisica

¿ Como dirigió la clase el docente ?

Excelente

Muy bien

Muy bien

Bien

Bastante dinámico

muy bien

Muy bien

Muy bien.

muy bien, me parece interesante lo de las medidas y lo

El docente manejó de forma adecuada la clase, realiza

Muy bien, es muy dinámico y recursivo

Muy bien, es una clase dinámica y movida.

Muy bien.

bien

Es clara la información que está dando.

Las clases las ha estado manejando de manera adecuada

bien

Bien

Bien

ADECUADAMENTE CON ESFUERZO

Hace un buen manejo de los ejercicios.

muy bien

Con mucha energía, se le ve muy comprometido con sus

El docente dirige la clase de una buena forma teniendo

Muy motivadora y positivamente, fue gracioso cuando

muy bien

muy bien

Muy bien organizada y divertida.

bien, bastante bien la verdad

muy bien, respeto a este profesor

bien

Bien

Muy bien, por que a pesar de los problemas de conexión

Bien, es divertida y motiva a hacer ejercicio

Muy bien, me ha gustado mucho el manejo de la clase

Muy bien

En mi opinión el profesor dirige muy bien las clases ya que

¿Qué preguntas de Educación física tienes ?

Ninguna

¿Cuántas fases hay en el calentamiento?

Ninguna

Ninguna

ninguna

Ninguna, todo está claro

Ninguna por el momento.

por ahora no tengo ninguna.

Ninguna.

Ahora no tengo preguntas acerca de educación física.

ejercicios para la espalda y pecho

¿Cómo mantener una rutina de comida estable? ¿Es bueno tener dieta, cuando uno es "delgado

Hasta el momento no tengo ninguna pregunta.

no tengo preguntas

Por ahora ninguna

Dieta para aumentar masa muscular

NINGUNA

Ninguna.

ninguna

Hasta el momento ninguna

ninguna

Cuál es el promedio de calorías que debería consumir un adolescente de 17 años?

ninguna

ninguna

¿Cómo mejorar mi resistencia al hacer cardio?

ninguna.

ninguna por ahora

ninguna

Ninguna.

Todo fue y está claro

¿Para ver cambios más visibles, se debe cambiar la dieta?

Ninguna todo claro

.

"?