

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN KPSI

Nombre y apellidos:

Curso y grupo:

Para contestar este cuestionario solo tienes que marcar una cruz en cada uno de los ítems. Recuerda distinguir si estás en la parte inicial de la UP o en la última sesión.

Lo sé muy bien = lo entiendo y puedo explicárselo a un compañero

Lo sé bien = lo entiendo, pero no puedo explicarlo

Lo sé un poco = tengo conocimientos sobre el tema, pero puede que me haga un lío

No lo sé = no sé nada de lo que me hablas

		Lo sé muy bien	Lo sé bien	Lo sé un poco	No lo sé
Sé qué músculos forman parte del «core» y por qué es importante entrenarlos.	Inicial				
	Final				
Sé cuántas vértebras hay en la espalda y de qué tipo.	Inicial				
	Final				
Sé qué porcentaje del peso corporal puedo cargar en la mochila.	Inicial				
	Final				
Sé cómo organizar y ajustar la mochila para cargarla de forma segura.	Inicial				
	Final				
Sé qué es una pausa activa y sé realizar una completa.	Inicial				
	Final				
Distingo cuándo un dolor de espalda requiere pedir ayuda a un profesional sanitario o cuándo es una molestia por fatiga.	Inicial				
	Final				

		Nunca / nada	Casi nunca / casi nada	Casi siempre / Bastante	Siempre / Mucho
¿ Te duele la espalda en este momento?	Inicial				
	Final				
¿ Has tenido dolor de espalda en el pasado?					

ESPALDA FUERTE, ESPALDA SANA