

Alumno/a	
Actividad	
Profesor/a	

Evaluación	1	2	3

Competencias actitudinales						
	1	2	3	4	5	Observaciones
Trabajo en equipo						
Esfuerzo						
Respeto						
Tolerancia						
Flexibilidad						
Tolerancia a la frustración						
Resiliencia						
Comunicación						
Motivación						

Competencias físicas						
	1	2	3	4	5	Observaciones
Fuerza						
Resistencia						
Velocidad						
Flexibilidad						
Coordinación						
Agilidad						
Lateralidad						

Competencias técnicas						
	1	2	3	4	5	Observaciones
Técnicas de ataque						
Técnicas de defensa						
Posiciones básicas						
Kata / Poomse						
Luxaciones						
Proyecciones y barridos						
Lucha de suelo						
Manejo de armas						

Sugerencias de mejora

Propuesta presentar a examen de paso de grado	Si	No
---	----	----

Fdo Miguel Rivas de la Montaña
 Director deportivo

Fdo:
 Monitor de la actividad