

# Registro de entrenamientos

Programa de entrenamiento



Para que funcione, es necesario repetir el entrenamiento varias veces. Rellena la ficha y podrás hacerlo siempre de la misma manera. Registra cada sesión para ver la evolución.

Hemos utilizado las cartas de entrenamiento: \_\_\_\_\_

Hemos realizado la actividad: \_\_\_\_\_

Descripción del entrenamiento: \_\_\_\_\_

## Emociones en juego

- |                                  |                                    |                                      |                                   |                                    |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Alegría    | <input type="radio"/> Felicidad    | <input type="radio"/> Amor           | <input type="radio"/> Ira         | <input type="radio"/> Miedo        | <input type="radio"/> Tristeza     |
| <input type="radio"/> Diversión  | <input type="radio"/> Calma        | <input type="radio"/> Enamoramiento  | <input type="radio"/> Rabia       | <input type="radio"/> Pánico       | <input type="radio"/> Aburrimiento |
| <input type="radio"/> Ilusión    | <input type="radio"/> Relajación   | <input type="radio"/> Agradecimiento | <input type="radio"/> Mal humor   | <input type="radio"/> Susto        | <input type="radio"/> Soledad      |
| <input type="radio"/> Optimismo  | <input type="radio"/> Seguridad    | <input type="radio"/> Admiración     | <input type="radio"/> Envidia     | <input type="radio"/> Preocupación | <input type="radio"/> Desánimo     |
| <input type="radio"/> Euforia    | <input type="radio"/> Serenidad    | <input type="radio"/> Confianza      | <input type="radio"/> Odio        | <input type="radio"/> Ansiedad     | <input type="radio"/> Decepción    |
| <input type="radio"/> Entusiasmo | <input type="radio"/> Alivio       | <input type="radio"/> Ternura        | <input type="radio"/> Indignación | <input type="radio"/> Angustia     | <input type="radio"/> Desconsuelo  |
| <input type="radio"/> Sorpresa   | <input type="radio"/> Satisfacción | <input type="radio"/> Compasión      | <input type="radio"/> Frustración | <input type="radio"/> Celos        | <input type="radio"/> Añoranza     |
| <input type="radio"/> _____      | <input type="radio"/> _____        | <input type="radio"/> _____          | <input type="radio"/> Asco        | <input type="radio"/> Vergüenza    | <input type="radio"/> Esperanza    |
| <input type="radio"/> _____      | <input type="radio"/> _____        | <input type="radio"/> _____          | <input type="radio"/> _____       | <input type="radio"/> _____        | <input type="radio"/> _____        |

## Registro del entrenamiento

¿Qué pasos hemos entrenado?



Juego o actividad: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Contrarreloj Sí  No  Tiempo  Aciertos

Observaciones \_\_\_\_\_

### Fin del entrenamiento

- ¿Qué hemos aprendido? \_\_\_\_\_
- ¿Cómo lo hemos conseguido? \_\_\_\_\_
- ¿Qué nos ha resultado más fácil y más difícil? \_\_\_\_\_
- ¿Para qué nos ha servido o nos servirá? \_\_\_\_\_

# Registro del entrenamiento

¿Qué pasos hemos entrenado?



Juego o actividad: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Contrarreloj   Sí  No  Tiempo  Aciertos

Observaciones \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Fin d'entrenament

- ¿Qué hemos aprendido? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo lo hemos conseguido? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué nos ha resultado más fácil y más difícil? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Para qué nos ha servido o nos servirá? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Registro del entrenamiento

¿Qué pasos hemos entrenado?



Juego o actividad: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Contrarreloj   Sí  No  Tiempo  Aciertos

Observaciones \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Fin del entrenamiento

- ¿Qué hemos aprendido? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo lo hemos conseguido? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué nos ha resultado más fácil y más difícil? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Para qué nos ha servido o nos servirá? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_