

AVATAR ATLETA

EFBoral · 36 cromos · Colaboración Atleta + Coach · V2.3.0

ANVERSO · EVIDENCIAS ATLETA Y AYUDA COACH

Alias: _____ Grupo: _____ N.º lista: _____

Lee la carta 30 s, intercambia cartas, practica y observa; después cambia de rol. Atleta: +1 ejecución, +1 dos errores comunes y +1 dos músculos/grupos válidos. Coach: +1 por observar, corregir correctamente y animar.

E = ejecución · R = dos errores · M = dos músculos · C = ayuda Coach · N = aún sin evidencia · A = necesito ayuda. Marca únicamente lo reconocido; las adaptaciones se acuerdan con el docente.

Cromo / carga mínima	Fecha	E	R	M	C	N	A
1.1 Flexiones inclinadas 6 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1.2 Flexiones con rodillas apoyadas 8 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1.3 Flexiones en suelo 10 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.1 Abdominal con piernas elevadas 8 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.2 Abdominal oblicuos a tobillos 12 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.3 Abdominal codo-rodilla 16 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.1 Supermán alterno en suelo 3 ciclos alt.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.2 Elevación isométrica de cadera 25 s	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.3 Supermán en cuatro apoyos 6 ciclos alt.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.1 Sentadilla isométrica en pared 20 s	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.2 Zancadas alternas 10 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.3 Sentadilla completa 30 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.1 Fondos de tríceps · piernas flex. 8 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.2 Fondos de tríceps · piernas ext. 10 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.3 Flexiones diamante 8 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.1 Plancha frontal 20 s	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.2 Plancha lateral 20 s por lado	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.3 Plancha dinámica 10 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Cromo / carga mínima	Fecha	E	R	M	C	N	A
7.1 Burpee sin flexión ni salto 6 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.2 Burpee con salto 6 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.3 Burpee completo con flexión 4 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.1 Escalera coordinativa hacia adelante 2 ida-vuelta	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.2 Escalera coordinativa lateral 3 ida-vuelta	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.3 Escalera coordinativa hacia atrás 4 ida-vuelta	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.1 Remo invertido · prono 6 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.2 Dominada isométrica · prono 10 s	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.3 Dominadas · prono 2 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.1 Jumping Jack 30 rep./min	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.2 Skipping 60 rep./min	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.3 Escalador / Mountain Climber 40 rep./min	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11.1 Remo invertido · supino 6 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11.2 Dominada isométrica · supino 10 s	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11.3 Dominadas · supino 2 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.1 Elevación punta-talón en bordillo 10 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.2 Zancadas en bordillo 8 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.3 Saltos a pies juntos en bordillo 6 rep.	___/___	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mi pareja habitual (alias): _____

Trío con gemelos: alias 1 _____ alias 2 _____

En el trío, los gemelos comparten el turno frente a la otra persona. Cada integrante conserva su registro y participa; el ajuste Coach identifica siempre a su destinatario concreto.

Próximo paso o ayuda que necesito: _____

AVATAR ATLETA

EFBoral · 36 cromos · Colaboración Atleta + Coach · V2.3.0

REVERSO · REGISTRO COACH INTEGRADO

Alias: _____ Grupo: _____ N.º lista: _____

Anota a quién ayudaste y marca O/A/N solo cuando se realizó cada acción: O = observé · A = ajuste correcto · N = animé. El punto Coach exige las tres y el intercambio de roles. Este registro pertenece a la colaboración del reto.

Cromo	Alias destinatario / fecha	O	A	N	Rol	Cromo	Alias destinatario / fecha	O	A	N	Rol
1.1	_____	☐	☐	☐	☐	7.1	_____	☐	☐	☐	☐
1.2	_____	☐	☐	☐	☐	7.2	_____	☐	☐	☐	☐
1.3	_____	☐	☐	☐	☐	7.3	_____	☐	☐	☐	☐
2.1	_____	☐	☐	☐	☐	8.1	_____	☐	☐	☐	☐
2.2	_____	☐	☐	☐	☐	8.2	_____	☐	☐	☐	☐
2.3	_____	☐	☐	☐	☐	8.3	_____	☐	☐	☐	☐
3.1	_____	☐	☐	☐	☐	9.1	_____	☐	☐	☐	☐
3.2	_____	☐	☐	☐	☐	9.2	_____	☐	☐	☐	☐
3.3	_____	☐	☐	☐	☐	9.3	_____	☐	☐	☐	☐
4.1	_____	☐	☐	☐	☐	10.1	_____	☐	☐	☐	☐
4.2	_____	☐	☐	☐	☐	10.2	_____	☐	☐	☐	☐
4.3	_____	☐	☐	☐	☐	10.3	_____	☐	☐	☐	☐
5.1	_____	☐	☐	☐	☐	11.1	_____	☐	☐	☐	☐
5.2	_____	☐	☐	☐	☐	11.2	_____	☐	☐	☐	☐
5.3	_____	☐	☐	☐	☐	11.3	_____	☐	☐	☐	☐
6.1	_____	☐	☐	☐	☐	12.1	_____	☐	☐	☐	☐
6.2	_____	☐	☐	☐	☐	12.2	_____	☐	☐	☐	☐
6.3	_____	☐	☐	☐	☐	12.3	_____	☐	☐	☐	☐

UNA AYUDA COACH QUE HIZO VISIBLE EL APRENDIZAJE

Cromo: _____ Para (alias): _____ Observé: _____

Ajuste que di: _____

Cómo animé: _____

COMPROBACIÓN INDIVIDUAL FINAL · TRES CARTAS

El docente selecciona una carta al azar de cada nivel y contrasta ejecución, dos errores y dos músculos/grupos. Respeta la variante segura acordada. /9 es independiente del acumulado /144.

Nivel 1 · MC _____	Ejecución	☐	2 errores	☐	2 músculos	☐	___/3
Nivel 2 · MC _____	Ejecución	☐	2 errores	☐	2 músculos	☐	___/3
Nivel 3 · MC _____	Ejecución	☐	2 errores	☐	2 músculos	☐	___/3

Docente / fecha: _____ Adaptación: _____



Ticket / PWA



36 cromos originales