



SCHEDA VALUTAZIONE PCTO
(Percorsi per Competenze Trasversali e Orientamento)
AMBITO SPORTIVO 202../2..

Atleta NOME..... COGNOME.....

Disciplina sportiva..... Categoria.....

Società Sportiva Periodo dal..... al

ELEMENTI DI VALUTAZIONE	eccellente	buono	discreto	sufficiente	Non adeguato
COMPETENZE TECNICO SCIENTIFICHE					
Comprensione delle ripercussioni con l'allenamento sugli apparati: cardio-circolatorio, respiratorio e muscolo-scheletrico					
Competenze tecniche nell'analisi del gesto motorio					
ALIMENTAZIONE					
Conoscenze di un piano nutrizionale da osservare in allenamento/gara					
Conoscenza dei principi nutrizionali					
ATTITUDINI COMPORTAMENTALI E RELAZIONALI (soft skills)					
Puntualità					
Rispetto delle regole					
Capacità di lavorare in team					
Capacità di relazionarsi con atleti più piccoli					
Capacità di adattamento in contesti diversi					
Motivazione all'impegno sportivo					
Iniziativa nel prendere decisioni					
ASPETTO LAVORATIVO- ATTITUDINI ORGANIZZATIVE					
Comprensione delle consegne date					
Iniziativa organizzativa e di pianificazione					
Interesse / curiosità per le attività svolte					
VALUTAZIONE COMPLESSIVA					

Roma,

Tutor /allenatore

Timbro società sportiva