

Idioma: Alemán

Lea con detenimiento cada uno de los puntos de las siguientes secciones y determine lo que ya hace usted o lo que le gustaría hacer.  
Utilice los espacios en blanco para añadir puntos que no estén incluidos.

Fecha de última reflexión:

**Para evitar que las emociones influyan negativamente en mi aprendizaje**

	Lo hago	Me gustaría hacerlo
Intento mantener mi nivel de ansiedad bajo cuando utilizo la nueva lengua.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aunque temo cometer errores, utilizo la lengua sin miedo al ridículo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me bloqueo si no entiendo una palabra o expresión, sino que sigo escuchando.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me desespero si no recuerdo la palabra exacta que quiero utilizar, sino que intento decir lo mismo de otra manera.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comparto con otros estudiantes mi estado de ánimo en lo que al aprendizaje se refiere.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo un diario donde apunto como me siento al estudiar.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Quando me han salido bien las cosas me felicito o me concedo algún premio.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fecha de última reflexión:

**Para reflexionar sobre el aprendizaje y organizarme**

Determino lo que necesito aprender y me fijo objetivos en consonancia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me marco un ritmo de trabajo teniendo en cuenta el tiempo de que dispongo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reviso con periodicidad mi progreso: compruebo lo que sé y lo que no sé.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco ocasiones para utilizar la lengua que estoy aprendiendo (escucho la radio, uso Internet, etc.).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me doy tiempos de descanso en el estudio porque al retomarlo entiendo mejor lo que he estudiado.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me doy cuenta de los errores que cometo e intento no repetirlos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Determino si aprendo mejor lo que veo, lo que oigo o lo que digo y hago.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me creo un entorno de estudio favorable: lugar, tiempo y condiciones adecuados.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escribo un diario donde anoto lo que voy aprendiendo.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Idioma: Alemán

Fecha de última reflexión:

**Para aprender lo nuevo**

	Lo hago	Me gustaría hacerlo
Asocio lo nuevo que aprendo con lo que ya sé, sea en mi idioma o en otro.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco patrones de la lengua que se repiten con cierta frecuencia y formulo mis propias hipótesis.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me fijo e intento imitar el acento y la entonación de los hablantes del idioma.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para entender el significado de una palabra nueva, me fijo en su forma y en las partes que la componen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco semejanzas y diferencias entre el nuevo idioma y las otras lenguas que conozco.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso el diccionario como ayuda para entender lo que leo o escucho.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Memorizo una palabra nueva dentro de la oración en la que aparece.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asocio el sonido de la palabra o expresión nuevas con el sonido de una palabra o expresión conocidas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visualizo mentalmente cómo se escriben las palabras.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fecha de última reflexión:

**Para fijar lo que he aprendido**

Practico con frecuencia, en nuevas situaciones, lo que he aprendido.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organizo y agrupo las palabras que he aprendido.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso combinaciones de sonidos e imágenes.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Practico los sonidos que me son difíciles de pronunciar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dibujo las palabras o las expresiones.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repito o escribo muchas veces la palabra o expresión.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando estudio utilizo el idioma que estoy aprendiendo para tomar notas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repaso con frecuencia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Idioma: Castellano

Lea con detenimiento cada uno de los puntos de las siguientes secciones y determine lo que ya hace usted o lo que le gustaría hacer.  
Utilice los espacios en blanco para añadir puntos que no estén incluidos.

Fecha de última reflexión:

**Para evitar que las emociones influyan negativamente en mi aprendizaje**

	Lo hago	Me gustaría hacerlo
Intento mantener mi nivel de ansiedad bajo cuando utilizo la nueva lengua.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aunque temo cometer errores, utilizo la lengua sin miedo al ridículo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me bloqueo si no entiendo una palabra o expresión, sino que sigo escuchando.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me desespero si no recuerdo la palabra exacta que quiero utilizar, sino que intento decir lo mismo de otra manera.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comparto con otros estudiantes mi estado de ánimo en lo que al aprendizaje se refiere.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo un diario donde apunto como me siento al estudiar.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Cuando me han salido bien las cosas me felicito o me concedo algún premio.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fecha de última reflexión:

**Para reflexionar sobre el aprendizaje y organizarme**

Determino lo que necesito aprender y me fijo objetivos en consonancia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me marco un ritmo de trabajo teniendo en cuenta el tiempo de que dispongo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reviso con periodicidad mi progreso: compruebo lo que sé y lo que no sé.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco ocasiones para utilizar la lengua que estoy aprendiendo (escucho la radio, uso Internet, etc.).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me doy tiempos de descanso en el estudio porque al retomarlo entiendo mejor lo que he estudiado.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me doy cuenta de los errores que cometo e intento no repetirlos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Determino si aprendo mejor lo que veo, lo que oigo o lo que digo y hago.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me creo un entorno de estudio favorable: lugar, tiempo y condiciones adecuados.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escribo un diario donde anoto lo que voy aprendiendo.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Idioma: Castellano

Fecha de última reflexión:

**Para aprender lo nuevo**

	Lo hago	Me gustaría hacerlo
Asocio lo nuevo que aprendo con lo que ya sé, sea en mi idioma o en otro.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco patrones de la lengua que se repiten con cierta frecuencia y formulo mis propias hipótesis.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me fijo e intento imitar el acento y la entonación de los hablantes del idioma.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para entender el significado de una palabra nueva, me fijo en su forma y en las partes que la componen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco semejanzas y diferencias entre el nuevo idioma y las otras lenguas que conozco.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso el diccionario como ayuda para entender lo que leo o escucho.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Memorizo una palabra nueva dentro de la oración en la que aparece.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asocio el sonido de la palabra o expresión nuevas con el sonido de una palabra o expresión conocidas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visualizo mentalmente cómo se escriben las palabras.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fecha de última reflexión:

**Para fijar lo que he aprendido**

Practico con frecuencia, en nuevas situaciones, lo que he aprendido.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organizo y agrupo las palabras que he aprendido.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso combinaciones de sonidos e imágenes.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Practico los sonidos que me son difíciles de pronunciar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dibujo las palabras o las expresiones.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repito o escribo muchas veces la palabra o expresión.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando estudio utilizo el idioma que estoy aprendiendo para tomar notas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repaso con frecuencia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Idioma: Gallego

Lea con detenimiento cada uno de los puntos de las siguientes secciones y determine lo que ya hace usted o lo que le gustaría hacer.  
Utilice los espacios en blanco para añadir puntos que no estén incluidos.

Fecha de última reflexión:

**Para evitar que las emociones influyan negativamente en mi aprendizaje**

	Lo hago	Me gustaría hacerlo
Intento mantener mi nivel de ansiedad bajo cuando utilizo la nueva lengua.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aunque temo cometer errores, utilizo la lengua sin miedo al ridículo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me bloqueo si no entiendo una palabra o expresión, sino que sigo escuchando.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me desespero si no recuerdo la palabra exacta que quiero utilizar, sino que intento decir lo mismo de otra manera.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comparto con otros estudiantes mi estado de ánimo en lo que al aprendizaje se refiere.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo un diario donde apunto como me siento al estudiar.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Quando me han salido bien las cosas me felicito o me concedo algún premio.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fecha de última reflexión:

**Para reflexionar sobre el aprendizaje y organizarme**

Determino lo que necesito aprender y me fijo objetivos en consonancia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me marco un ritmo de trabajo teniendo en cuenta el tiempo de que dispongo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reviso con periodicidad mi progreso: compruebo lo que sé y lo que no sé.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco ocasiones para utilizar la lengua que estoy aprendiendo (escucho la radio, uso Internet, etc.).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me doy tiempos de descanso en el estudio porque al retomarlo entiendo mejor lo que he estudiado.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me doy cuenta de los errores que cometo e intento no repetirlos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Determino si aprendo mejor lo que veo, lo que oigo o lo que digo y hago.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me creo un entorno de estudio favorable: lugar, tiempo y condiciones adecuados.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escribo un diario donde anoto lo que voy aprendiendo.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Idioma: Gallego

Fecha de última reflexión:

**Para aprender lo nuevo**

	Lo hago	Me gustaría hacerlo
Asocio lo nuevo que aprendo con lo que ya sé, sea en mi idioma o en otro.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco patrones de la lengua que se repiten con cierta frecuencia y formulo mis propias hipótesis.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me fijo e intento imitar el acento y la entonación de los hablantes del idioma.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para entender el significado de una palabra nueva, me fijo en su forma y en las partes que la componen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco semejanzas y diferencias entre el nuevo idioma y las otras lenguas que conozco.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso el diccionario como ayuda para entender lo que leo o escucho.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Memorizo una palabra nueva dentro de la oración en la que aparece.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asocio el sonido de la palabra o expresión nuevas con el sonido de una palabra o expresión conocidas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visualizo mentalmente cómo se escriben las palabras.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fecha de última reflexión:

**Para fijar lo que he aprendido**

Practico con frecuencia, en nuevas situaciones, lo que he aprendido.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organizo y agrupo las palabras que he aprendido.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso combinaciones de sonidos e imágenes.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Practico los sonidos que me son difíciles de pronunciar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dibujo las palabras o las expresiones.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repito o escribo muchas veces la palabra o expresión.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando estudio utilizo el idioma que estoy aprendiendo para tomar notas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repaso con frecuencia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Idioma: Inglés

Lea con detenimiento cada uno de los puntos de las siguientes secciones y determine lo que ya hace usted o lo que le gustaría hacer.  
Utilice los espacios en blanco para añadir puntos que no estén incluidos.

Fecha de última reflexión:

**Para evitar que las emociones influyan negativamente en mi aprendizaje**

	Lo hago	Me gustaría hacerlo
Intento mantener mi nivel de ansiedad bajo cuando utilizo la nueva lengua.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aunque temo cometer errores, utilizo la lengua sin miedo al ridículo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me bloqueo si no entiendo una palabra o expresión, sino que sigo escuchando.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me desespero si no recuerdo la palabra exacta que quiero utilizar, sino que intento decir lo mismo de otra manera.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comparto con otros estudiantes mi estado de ánimo en lo que al aprendizaje se refiere.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo un diario donde apunto como me siento al estudiar.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Quando me han salido bien las cosas me felicito o me concedo algún premio.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fecha de última reflexión:

**Para reflexionar sobre el aprendizaje y organizarme**

Determino lo que necesito aprender y me fijo objetivos en consonancia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me marco un ritmo de trabajo teniendo en cuenta el tiempo de que dispongo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reviso con periodicidad mi progreso: compruebo lo que sé y lo que no sé.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco ocasiones para utilizar la lengua que estoy aprendiendo (escucho la radio, uso Internet, etc.).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me doy tiempos de descanso en el estudio porque al retomarlo entiendo mejor lo que he estudiado.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me doy cuenta de los errores que cometo e intento no repetirlos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Determino si aprendo mejor lo que veo, lo que oigo o lo que digo y hago.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me creo un entorno de estudio favorable: lugar, tiempo y condiciones adecuados.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escribo un diario donde anoto lo que voy aprendiendo.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Idioma: Inglés

Fecha de última reflexión:

**Para aprender lo nuevo**

	Lo hago	Me gustaría hacerlo
Asocio lo nuevo que aprendo con lo que ya sé, sea en mi idioma o en otro.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco patrones de la lengua que se repiten con cierta frecuencia y formulo mis propias hipótesis.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me fijo e intento imitar el acento y la entonación de los hablantes del idioma.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para entender el significado de una palabra nueva, me fijo en su forma y en las partes que la componen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco semejanzas y diferencias entre el nuevo idioma y las otras lenguas que conozco.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso el diccionario como ayuda para entender lo que leo o escucho.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Memorizo una palabra nueva dentro de la oración en la que aparece.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asocio el sonido de la palabra o expresión nuevas con el sonido de una palabra o expresión conocidas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visualizo mentalmente cómo se escriben las palabras.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fecha de última reflexión:

**Para fijar lo que he aprendido**

Practico con frecuencia, en nuevas situaciones, lo que he aprendido.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organizo y agrupo las palabras que he aprendido.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso combinaciones de sonidos e imágenes.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Practico los sonidos que me son difíciles de pronunciar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dibujo las palabras o las expresiones.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repito o escribo muchas veces la palabra o expresión.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando estudio utilizo el idioma que estoy aprendiendo para tomar notas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repaso con frecuencia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Idioma:** Alemán

Reflexione sobre lo que ha resultado más eficaz y agradable a la hora de aprender y escríbalo.

**ESCUCHAR**

**Fecha de última reflexión:**

**En el aula**

**Por mi cuenta**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

**LEER**

**Fecha de última reflexión:**

**En el aula**

**Por mi cuenta**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

**CONVERSAR**

**Fecha de última reflexión:**

**En el aula**

**Por mi cuenta**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

Idioma: Alemán

**HABLAR**

Fecha de última reflexión:

**En el aula**

**Por mi cuenta**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

**ESCRIBIR**

Fecha de última reflexión:

**En el aula**

**Por mi cuenta**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

Idioma: Castellano

Reflexione sobre lo que ha resultado más eficaz y agradable a la hora de aprender y escríbalo.

## ESCUCHAR

Fecha de última reflexión:

En el aula

Por mi cuenta

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

## LEER

Fecha de última reflexión:

En el aula

Por mi cuenta

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

## CONVERSAR

Fecha de última reflexión:

En el aula

Por mi cuenta

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

Idioma: Castellano

**HABLAR**

Fecha de última reflexión:

**En el aula**

**Por mi cuenta**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

**ESCRIBIR**

Fecha de última reflexión:

**En el aula**

**Por mi cuenta**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

**Idioma:** Inglés

Reflexione sobre lo que ha resultado más eficaz y agradable a la hora de aprender y escríbalo.

**ESCUCHAR**

**Fecha de última reflexión:**

**En el aula**

**Por mi cuenta**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

**LEER**

**Fecha de última reflexión:**

**En el aula**

**Por mi cuenta**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

**CONVERSAR**

**Fecha de última reflexión:**

**En el aula**

**Por mi cuenta**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

Idioma: Inglés

**HABLAR**

Fecha de última reflexión:

**En el aula**

**Por mi cuenta**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

**ESCRIBIR**

Fecha de última reflexión:

**En el aula**

**Por mi cuenta**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---	---

Fecha de última reflexión:

Fecha de última reflexión:

	Sí	Aún no
<b><i>Sobre mi competencia intercultural</i></b>		
Soy consciente de mi identidad cultural, de mis valores culturales	✓	
Soy consciente de la identidad y los valores culturales de mi interlocutor	✓	
Conozco los estereotipos que existen sobre mi cultura	✓	
Me intereso por las particularidades de otras culturas, como la vida cotidiana (comida, bebida, días festivos, etc.)	✓	
Me intereso por los datos relevantes de otras culturas (población, historia, etc.)	✓	
Puedo percibir usos y convenciones de otra cultura, por ejemplo los que se dan al visitar a alguien o en la conversación	✓	
Tengo interés por superar los estereotipos que existen en mi cultura sobre otras	✓	
Sé cómo solucionar malentendidos entre personas de distinta cultura a causa de sus diferentes puntos de vista culturales	✓	
Soy capaz de ponerme en el lugar de otro y ver las cosas desde su punto de vista	✓	
Puedo ser tolerante con otra cultura, con independencia de mi propio convencimiento ético y moral	✓	

Fecha de última reflexión:

	Sí	Aún no
<b><i>Sobre mi competencia en plurilingüismo</i></b>		
Estoy interesado por escuchar mi lengua hablada por personas con distinto acento	✓	
Estoy interesado en oír otras lenguas, aunque no las entienda	✓	
Si hiciera un viaje, estaría interesado en poder saludar, dar las gracias y utilizar algunas expresiones similares en la lengua del país	✓	
Merece la pena aprender una lengua aunque sólo la hablen pocas personas		✓
El hecho de que en cada país haya una lengua diferente no es un problema para mí	✓	
Hablar la lengua de otra gente me permite comprender mejor su cultura (literatura, cine, tradiciones, etc.)	✓	
Estoy interesado por aprender una nueva lengua aunque sea sólo para poderla entender o leer	✓	
Conocer más de una lengua me ayuda a aprender otras	✓	
Aprender una nueva lengua me permite ver el mundo de otra manera		✓
He traducido textos de una lengua a otra	✓	
He actuado como intérprete	✓	
He resumido un texto original en una lengua a partir de un texto en otra lengua	✓	
He trabajado con archivos que contenían textos en diferentes lenguas	✓	
He dado charlas/conferencias en las que he cambiado de lengua/en las que he resumido en otra lengua	✓	
He participado en conversaciones en diferentes lenguas y con personas que se entendían mutuamente	✓	
He dado charlas/conferencias en una lengua usando notas escritas en una lengua diferente	✓	
He escuchado programas de televisión en los que podía cambiar de lengua procurando no perder el hilo	✓	
He contado a mi profesor de una lengua lo que he hecho o hago cuando aprendo otra lengua		✓

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

#### ESCUCHAR Fecha:

***Siempre que me hablen muy lento y claro y pueda pedir que me repitan lo dicho...***

	1	2	3
Soy capaz de entender fórmulas de contacto social muy básicas como "Buenos días", "Adiós", "Gracias", "Perdone".	✓		
Soy capaz de entender preguntas breves sobre cuestiones personales básicas en conversaciones muy sencillas como "¿Cómo te llamas?", "¿Dónde vive usted?".		✓	
Soy capaz de entender información breve sobre cuestiones personales básicas o asuntos de inmediata necesidad en conversaciones muy sencillas como "Vivo en Bruselas", "Tengo veinticinco años", "El restaurante está cerrado".		✓	
Soy capaz de entender información básica sobre precios y horarios en tiendas, hoteles, estaciones, aeropuertos; por ejemplo, "Son veinte euros", "El tren sale a las ocho y diez".		✓	
Soy capaz de entender instrucciones muy básicas del tipo de "Ven aquí", "Llame al número 8546318".		✓	
Soy capaz de entender indicaciones breves y sencillas; por ejemplo, "La tercera a la derecha".		✓	
Soy capaz de entender preguntas sencillas acerca de mi familia y de mi mismo cuando me hablan lenta y claramente, del tipo "¿Cuál es tu nombre?", "¿Qué edad tienes?", "¿Cómo estás?",...		✓	
Soy capaz de entender algunas palabras y frases en canciones que oigo en la radio o en la TV.		✓	
Soy capaz de entender conversaciones muy breves cuando hablan lenta y claramente.	✓		

#### LEER Fecha:

***Siempre que cuente con apoyo visual, pueda releer o utilizar un diccionario...***

	1	2	3
Soy capaz de entender palabras y frases en los letreros más comunes; por ejemplo "Estación", "No aparcar", "Prohibido fumar", etc.	✓		
Soy capaz de entender formularios (solicitud de inscripción, hoja de registro de un hotel, etc.) para proporcionar los datos más relevantes sobre mí mismo.		✓	
Soy capaz de entender información puntual básica en carteles, folletos y catálogos; por ejemplo, horarios y precios de espectáculos, transportes, comercios.		✓	
Soy capaz de entender las indicaciones más importantes para utilizar aparatos o dispositivos de uso corriente, como por ejemplo "imprimir", "apagar", etc.	✓		
Soy capaz de entender mensajes cortos y sencillos, felicitaciones y saludos, en postales o tarjetas.	✓		
Soy capaz de entender notas y mensajes breves de la vida cotidiana con instrucciones o información; por ejemplo, "Compra pan" o "Volveré a las 4".	✓		
Soy capaz de entender vocabulario básico del ámbito de las TIC al moverme por Internet, del tipo "contraseña, registrarse, copiar, pegar, buscar, guardar, ..."	✓		

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

### CONVERSAR Fecha:

*Siempre que pueda recurrir a los gestos o si mi interlocutor me ayuda a expresar lo que quiero decir...*

	1	2	3
Soy capaz de utilizar las fórmulas de contacto social más comunes; por ejemplo, "Buenos días", "Adiós", "Gracias", "Perdone".	✓		
Soy capaz de presentarme a mí mismo y a otros con frases sencillas.		✓	
Soy capaz de pedir y de dar información personal (nombre, dirección, pertenencias, amistades, etc.).		✓	
Soy capaz de expresar la hora y de manejar cifras, cantidades y precios; por ejemplo, para hacer compras.		✓	
Soy capaz de pedir cosas; por ejemplo, "pásame la sal".		✓	
Soy capaz de utilizar expresiones de tiempo como "la semana que viene", "el viernes pasado", "en noviembre", "a las tres".		✓	
Soy capaz de reaccionar y utilizar ciertas fórmulas sociales de cortesía del tipo "¡Salud!" (cuando alguien estornuda), o en un brindis.		✓	

### HABLAR Fecha:

*Aunque necesite apoyo gestual o haga muchas pausas para encontrar las expresiones adecuadas...*

	1	2	3
Soy capaz de dar información personal (dirección, número de teléfono, nacionalidad, edad, familia, aficiones, etc.).			✓
Soy capaz de describir el lugar donde vivo.		✓	
Soy capaz de dar información sobre lo que hago en mi vida cotidiana.		✓	
Soy capaz de dar información acerca de mi familia, parientes y amigos.		✓	
Soy capaz de pedir una bebida o una comida sencilla en un restaurante y pedir la factura.		✓	
Soy capaz de pedir información básica acerca de mi cultura y de mi país.		✓	
Soy capaz de expresar la hora en que suceden los acontecimientos.		✓	
Soy capaz de dejar un mensaje sencillo y claro en un contestador.		✓	
Soy capaz de decir que no entiendo algo.		✓	
Soy capaz de hacer que alguien repita lo que ha dicho.		✓	
Soy capaz de pedir a alguien que hable más despacio.		✓	
Soy capaz de pedir que me deletreen una palabra o nombre propio que no he entendido.		✓	
Soy capaz de utilizar un número limitado de expresiones y frases simples aprendidas de memoria.		✓	
Tengo un vocabulario muy limitado pero que me permite desenvolverme en situaciones de primera necesidad.		✓	
Soy capaz de enlazar grupos de palabras por medio de los conectores "y", "pero".		✓	
Soy capaz de utilizar las palabras más usuales para expresar la secuencia temporal de un acontecimiento: "primero", "entonces".			

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCRIBIR Fecha:

**Aunque cometa errores...**

	1	2	3
Soy capaz de rellenar un formulario con mis datos personales (ocupación, fecha de nacimiento, dirección, aficiones).		✓	
Soy capaz de escribir una tarjeta de felicitación; por ejemplo, para un cumpleaños, un aniversario, en Año Nuevo, etc.		✓	
Soy capaz de escribir notas breves para dar información o instrucciones sencillas relacionadas con necesidades inmediatas de la vida cotidiana; por ejemplo, "Voy a la biblioteca", "Por favor, 20 fotocopias", "Por favor, toallas", etc.		✓	
Soy capaz de escribir una postal; por ejemplo, para mandar un saludo en vacaciones.		✓	
Soy capaz de escribir un mensaje con información personal básica; por ejemplo, dónde vivo o a qué me dedico.		✓	
Soy capaz de escribir una descripción sencilla de mi cultura, mi país y entorno, tales como: lugares de interés para visitar, festividades, etc.		✓	
Soy capaz de rellenar una encuesta de satisfacción de un hotel.		✓	
Soy capaz de expresar de forma escrita mis rutinas cotidianas, por ejemplo, "Suelo levantarme a las 7".		✓	
Soy capaz de escribir un email sencillo proporcionando detalles sobre mí.		✓	
Soy capaz de escribir una receta clara y sencilla, por ejemplo "Poner 250 gramos de harina".		✓	
Soy capaz de dar un consejo sencillo, breve y claro para proteger el medio ambiente, por ejemplo "Deberías poner todo el cristal en el contenedor correspondiente".		✓	

28/11/2012

Idioma: Castellano

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCUCHAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que me hablen muy lento y claro y pueda pedir que me repitan lo dicho...</i></b>			
Soy capaz de entender fórmulas de contacto social muy básicas como "Buenos días", "Adiós", "Gracias", "Perdone".	✓		
Soy capaz de entender preguntas breves sobre cuestiones personales básicas en conversaciones muy sencillas como "¿Cómo te llamas?", "¿Dónde vive usted?".	✓		
Soy capaz de entender información breve sobre cuestiones personales básicas o asuntos de inmediata necesidad en conversaciones muy sencillas como "Vivo en Bruselas", "Tengo veinticinco años", "El restaurante está cerrado".	✓		
Soy capaz de entender información básica sobre precios y horarios en tiendas, hoteles, estaciones, aeropuertos; por ejemplo, "Son veinte euros", "El tren sale a las ocho y diez".	✓		
Soy capaz de entender instrucciones muy básicas del tipo de "Ven aquí", "Llame al número 8546318".	✓		
Soy capaz de entender indicaciones breves y sencillas; por ejemplo, "La tercera a la derecha".	✓		
Soy capaz de entender preguntas sencillas acerca de mi familia y de mi mismo cuando me hablan lenta y claramente, del tipo "¿Cuál es tu nombre?", "¿Qué edad tienes?", "¿Cómo estás?",...	✓		
Soy capaz de entender algunas palabras y frases en canciones que oigo en la radio o en la TV.	✓		
Soy capaz de entender conversaciones muy breves cuando hablan lenta y claramente.	✓		

LEER Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que cuente con apoyo visual, pueda releer o utilizar un diccionario...</i></b>			
Soy capaz de entender palabras y frases en los letreros más comunes; por ejemplo "Estación", "No aparcar", "Prohibido fumar", etc.	✓		
Soy capaz de entender formularios (solicitud de inscripción, hoja de registro de un hotel, etc.) para proporcionar los datos más relevantes sobre mí mismo.	✓		
Soy capaz de entender información puntual básica en carteles, folletos y catálogos; por ejemplo, horarios y precios de espectáculos, transportes, comercios.	✓		
Soy capaz de entender las indicaciones más importantes para utilizar aparatos o dispositivos de uso corriente, como por ejemplo "imprimir", "apagar", etc.	✓		
Soy capaz de entender mensajes cortos y sencillos, felicitaciones y saludos, en postales o tarjetas.	✓		
Soy capaz de entender notas y mensajes breves de la vida cotidiana con instrucciones o información; por ejemplo, "Compra pan" o "Volveré a las 4".	✓		
Soy capaz de entender vocabulario básico del ámbito de las TIC al moverme por Internet, del tipo "contraseña, registrarse, copiar, pegar, buscar, guardar, ..."	✓		

Idioma: Castellano

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

### CONVERSAR Fecha:

*Siempre que pueda recurrir a los gestos o si mi interlocutor me ayuda a expresar lo que quiero decir...*

	1	2	3
Soy capaz de utilizar las fórmulas de contacto social más comunes; por ejemplo, "Buenos días", "Adiós", "Gracias", "Perdone".	✓		
Soy capaz de presentarme a mí mismo y a otros con frases sencillas.	✓		
Soy capaz de pedir y de dar información personal (nombre, dirección, pertenencias, amistades, etc.).	✓		
Soy capaz de expresar la hora y de manejar cifras, cantidades y precios; por ejemplo, para hacer compras.	✓		
Soy capaz de pedir cosas; por ejemplo, "pásame la sal".	✓		
Soy capaz de utilizar expresiones de tiempo como "la semana que viene", "el viernes pasado", "en noviembre", "a las tres".	✓		
Soy capaz de reaccionar y utilizar ciertas fórmulas sociales de cortesía del tipo "¡Salud!" (cuando alguien estornuda), o en un brindis.	✓		

### HABLAR Fecha:

*Aunque necesite apoyo gestual o haga muchas pausas para encontrar las expresiones adecuadas...*

	1	2	3
Soy capaz de dar información personal (dirección, número de teléfono, nacionalidad, edad, familia, aficiones, etc.).	✓		
Soy capaz de describir el lugar donde vivo.	✓		
Soy capaz de dar información sobre lo que hago en mi vida cotidiana.	✓		
Soy capaz de dar información acerca de mi familia, parientes y amigos.	✓		
Soy capaz de pedir una bebida o una comida sencilla en un restaurante y pedir la factura.	✓		
Soy capaz de pedir información básica acerca de mi cultura y de mi país.	✓		
Soy capaz de expresar la hora en que suceden los acontecimientos.	✓		
Soy capaz de dejar un mensaje sencillo y claro en un contestador.	✓		
Soy capaz de decir que no entiendo algo.	✓		
Soy capaz de hacer que alguien repita lo que ha dicho.	✓		
Soy capaz de pedir a alguien que hable más despacio.	✓		
Soy capaz de pedir que me deletreen una palabra o nombre propio que no he entendido.	✓		
Soy capaz de utilizar un número limitado de expresiones y frases simples aprendidas de memoria.	✓		
Tengo un vocabulario muy limitado pero que me permite desenvolverme en situaciones de primera necesidad.	✓		
Soy capaz de enlazar grupos de palabras por medio de los conectores "y", "pero".	✓		
Soy capaz de utilizar las palabras más usuales para expresar la secuencia temporal de un acontecimiento: "primero", "entonces".	✓		

Idioma: Castellano

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCRIBIR Fecha:

**Aunque cometa errores...**

	1	2	3
Soy capaz de rellenar un formulario con mis datos personales (ocupación, fecha de nacimiento, dirección, aficiones).	✓		
Soy capaz de escribir una tarjeta de felicitación; por ejemplo, para un cumpleaños, un aniversario, en Año Nuevo, etc.	✓		
Soy capaz de escribir notas breves para dar información o instrucciones sencillas relacionadas con necesidades inmediatas de la vida cotidiana; por ejemplo, "Voy a la biblioteca", "Por favor, 20 fotocopias", "Por favor, toallas", etc.	✓		
Soy capaz de escribir una postal; por ejemplo, para mandar un saludo en vacaciones.	✓		
Soy capaz de escribir un mensaje con información personal básica; por ejemplo, dónde vivo o a qué me dedico.	✓		
Soy capaz de escribir una descripción sencilla de mi cultura, mi país y entorno, tales como: lugares de interés para visitar, festividades, etc.	✓		
Soy capaz de rellenar una encuesta de satisfacción de un hotel.	✓		
Soy capaz de expresar de forma escrita mis rutinas cotidianas, por ejemplo, "Suelo levantarme a las 7".	✓		
Soy capaz de escribir un email sencillo proporcionando detalles sobre mí.	✓		
Soy capaz de escribir una receta clara y sencilla, por ejemplo "Poner 250 gramos de harina".	✓		
Soy capaz de dar un consejo sencillo, breve y claro para proteger el medio ambiente, por ejemplo "Deberías poner todo el cristal en el contenedor correspondiente".	✓		

28/11/2012

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCUCHAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que me hablen muy lento y claro y pueda pedir que me repitan lo dicho...</i></b>			
Soy capaz de entender fórmulas de contacto social muy básicas como "Buenos días", "Adiós", "Gracias", "Perdone".	✓		
Soy capaz de entender preguntas breves sobre cuestiones personales básicas en conversaciones muy sencillas como "¿Cómo te llamas?", "¿Dónde vive usted?".	✓		
Soy capaz de entender información breve sobre cuestiones personales básicas o asuntos de inmediata necesidad en conversaciones muy sencillas como "Vivo en Bruselas", "Tengo veinticinco años", "El restaurante está cerrado".	✓		
Soy capaz de entender información básica sobre precios y horarios en tiendas, hoteles, estaciones, aeropuertos; por ejemplo, "Son veinte euros", "El tren sale a las ocho y diez".	✓		
Soy capaz de entender instrucciones muy básicas del tipo de "Ven aquí", "Llame al número 8546318".	✓		
Soy capaz de entender indicaciones breves y sencillas; por ejemplo, "La tercera a la derecha".	✓		
Soy capaz de entender preguntas sencillas acerca de mi familia y de mi mismo cuando me hablan lenta y claramente, del tipo "¿Cuál es tu nombre?", "¿Qué edad tienes?", "¿Cómo estás?",...	✓		
Soy capaz de entender algunas palabras y frases en canciones que oigo en la radio o en la TV.	✓		
Soy capaz de entender conversaciones muy breves cuando hablan lenta y claramente.	✓		

LEER Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que cuente con apoyo visual, pueda releer o utilizar un diccionario...</i></b>			
Soy capaz de entender palabras y frases en los letreros más comunes; por ejemplo "Estación", "No aparcar", "Prohibido fumar", etc.	✓		
Soy capaz de entender formularios (solicitud de inscripción, hoja de registro de un hotel, etc.) para proporcionar los datos más relevantes sobre mí mismo.	✓		
Soy capaz de entender información puntual básica en carteles, folletos y catálogos; por ejemplo, horarios y precios de espectáculos, transportes, comercios.	✓		
Soy capaz de entender las indicaciones más importantes para utilizar aparatos o dispositivos de uso corriente, como por ejemplo "imprimir", "apagar", etc.	✓		
Soy capaz de entender mensajes cortos y sencillos, felicitaciones y saludos, en postales o tarjetas.	✓		
Soy capaz de entender notas y mensajes breves de la vida cotidiana con instrucciones o información; por ejemplo, "Compra pan" o "Volveré a las 4".	✓		
Soy capaz de entender vocabulario básico del ámbito de las TIC al moverme por Internet, del tipo "contraseña, registrarse, copiar, pegar, buscar, guardar, ..."	✓		

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

CONVERSAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que pueda recurrir a los gestos o si mi interlocutor me ayuda a expresar lo que quiero decir...</i></b>			
Soy capaz de utilizar las fórmulas de contacto social más comunes; por ejemplo, "Buenos días", "Adiós", "Gracias", "Perdone".	✓		
Soy capaz de presentarme a mí mismo y a otros con frases sencillas.	✓		
Soy capaz de pedir y de dar información personal (nombre, dirección, pertenencias, amistades, etc.).	✓		
Soy capaz de expresar la hora y de manejar cifras, cantidades y precios; por ejemplo, para hacer compras.	✓		
Soy capaz de pedir cosas; por ejemplo, "pásame la sal".	✓		
Soy capaz de utilizar expresiones de tiempo como "la semana que viene", "el viernes pasado", "en noviembre", "a las tres".	✓		
Soy capaz de reaccionar y utilizar ciertas fórmulas sociales de cortesía del tipo "¡Salud!" (cuando alguien estornuda), o en un brindis.	✓		

HABLAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Aunque necesite apoyo gestual o haga muchas pausas para encontrar las expresiones adecuadas...</i></b>			
Soy capaz de dar información personal (dirección, número de teléfono, nacionalidad, edad, familia, aficiones, etc.).	✓		
Soy capaz de describir el lugar donde vivo.	✓		
Soy capaz de dar información sobre lo que hago en mi vida cotidiana.	✓		
Soy capaz de dar información acerca de mi familia, parientes y amigos.	✓		
Soy capaz de pedir una bebida o una comida sencilla en un restaurante y pedir la factura.	✓		
Soy capaz de pedir información básica acerca de mi cultura y de mi país.	✓		
Soy capaz de expresar la hora en que suceden los acontecimientos.	✓		
Soy capaz de dejar un mensaje sencillo y claro en un contestador.	✓		
Soy capaz de decir que no entiendo algo.	✓		
Soy capaz de hacer que alguien repita lo que ha dicho.	✓		
Soy capaz de pedir a alguien que hable más despacio.	✓		
Soy capaz de pedir que me deletreen una palabra o nombre propio que no he entendido.	✓		
Soy capaz de utilizar un número limitado de expresiones y frases simples aprendidas de memoria.	✓		
Tengo un vocabulario muy limitado pero que me permite desenvolverme en situaciones de primera necesidad.	✓		
Soy capaz de enlazar grupos de palabras por medio de los conectores "y", "pero".	✓		
Soy capaz de utilizar las palabras más usuales para expresar la secuencia temporal de un acontecimiento: "primero", "entonces".	✓		

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**ESCRIBIR** Fecha:

***Aunque cometa errores...***

	1	2	3
Soy capaz de rellenar un formulario con mis datos personales (ocupación, fecha de nacimiento, dirección, aficiones).	✓		
Soy capaz de escribir una tarjeta de felicitación; por ejemplo, para un cumpleaños, un aniversario, en Año Nuevo, etc.	✓		
Soy capaz de escribir notas breves para dar información o instrucciones sencillas relacionadas con necesidades inmediatas de la vida cotidiana; por ejemplo, "Voy a la biblioteca", "Por favor, 20 fotocopias", "Por favor, toallas", etc.	✓		
Soy capaz de escribir una postal; por ejemplo, para mandar un saludo en vacaciones.	✓		
Soy capaz de escribir un mensaje con información personal básica; por ejemplo, dónde vivo o a qué me dedico.	✓		
Soy capaz de escribir una descripción sencilla de mi cultura, mi país y entorno, tales como: lugares de interés para visitar, festividades, etc.	✓		
Soy capaz de rellenar una encuesta de satisfacción de un hotel.	✓		
Soy capaz de expresar de forma escrita mis rutinas cotidianas, por ejemplo, "Suelo levantarme a las 7".	✓		
Soy capaz de escribir un email sencillo proporcionando detalles sobre mí.	✓		
Soy capaz de escribir una receta clara y sencilla, por ejemplo "Poner 250 gramos de harina".	✓		
Soy capaz de dar un consejo sencillo, breve y claro para proteger el medio ambiente, por ejemplo "Deberías poner todo el cristal en el contenedor correspondiente".	✓		

28/11/2012

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCUCHAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que me hablen muy lento y claro y pueda pedir que me repitan lo dicho...</i></b>			
Soy capaz de entender fórmulas de contacto social muy básicas como "Buenos días", "Adiós", "Gracias", "Perdone".	✓		
Soy capaz de entender preguntas breves sobre cuestiones personales básicas en conversaciones muy sencillas como "¿Cómo te llamas?", "¿Dónde vive usted?".	✓		
Soy capaz de entender información breve sobre cuestiones personales básicas o asuntos de inmediata necesidad en conversaciones muy sencillas como "Vivo en Bruselas", "Tengo veinticinco años", "El restaurante está cerrado".	✓		
Soy capaz de entender información básica sobre precios y horarios en tiendas, hoteles, estaciones, aeropuertos; por ejemplo, "Son veinte euros", "El tren sale a las ocho y diez".	✓		
Soy capaz de entender instrucciones muy básicas del tipo de "Ven aquí", "Llame al número 8546318".	✓		
Soy capaz de entender indicaciones breves y sencillas; por ejemplo, "La tercera a la derecha".	✓		
Soy capaz de entender preguntas sencillas acerca de mi familia y de mi mismo cuando me hablan lenta y claramente, del tipo "¿Cuál es tu nombre?", "¿Qué edad tienes?", "¿Cómo estás?",...	✓		
Soy capaz de entender algunas palabras y frases en canciones que oigo en la radio o en la TV.	✓		
Soy capaz de entender conversaciones muy breves cuando hablan lenta y claramente.	✓		

LEER Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que cuente con apoyo visual, pueda releer o utilizar un diccionario...</i></b>			
Soy capaz de entender palabras y frases en los letreros más comunes; por ejemplo "Estación", "No aparcar", "Prohibido fumar", etc.	✓		
Soy capaz de entender formularios (solicitud de inscripción, hoja de registro de un hotel, etc.) para proporcionar los datos más relevantes sobre mí mismo.	✓		
Soy capaz de entender información puntual básica en carteles, folletos y catálogos; por ejemplo, horarios y precios de espectáculos, transportes, comercios.	✓		
Soy capaz de entender las indicaciones más importantes para utilizar aparatos o dispositivos de uso corriente, como por ejemplo "imprimir", "apagar", etc.	✓		
Soy capaz de entender mensajes cortos y sencillos, felicitaciones y saludos, en postales o tarjetas.	✓		
Soy capaz de entender notas y mensajes breves de la vida cotidiana con instrucciones o información; por ejemplo, "Compra pan" o "Volveré a las 4".	✓		
Soy capaz de entender vocabulario básico del ámbito de las TIC al moverme por Internet, del tipo "contraseña, registrarse, copiar, pegar, buscar, guardar, ..."	✓		

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

CONVERSAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que pueda recurrir a los gestos o si mi interlocutor me ayuda a expresar lo que quiero decir...</i></b>			
Soy capaz de utilizar las fórmulas de contacto social más comunes; por ejemplo, "Buenos días", "Adiós", "Gracias", "Perdone".	✓		
Soy capaz de presentarme a mí mismo y a otros con frases sencillas.	✓		
Soy capaz de pedir y de dar información personal (nombre, dirección, pertenencias, amistades, etc.).	✓		
Soy capaz de expresar la hora y de manejar cifras, cantidades y precios; por ejemplo, para hacer compras.	✓		
Soy capaz de pedir cosas; por ejemplo, "pásame la sal".	✓		
Soy capaz de utilizar expresiones de tiempo como "la semana que viene", "el viernes pasado", "en noviembre", "a las tres".	✓		
Soy capaz de reaccionar y utilizar ciertas fórmulas sociales de cortesía del tipo "¡Salud!" (cuando alguien estornuda), o en un brindis.	✓		

HABLAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Aunque necesite apoyo gestual o haga muchas pausas para encontrar las expresiones adecuadas...</i></b>			
Soy capaz de dar información personal (dirección, número de teléfono, nacionalidad, edad, familia, aficiones, etc.).	✓		
Soy capaz de describir el lugar donde vivo.	✓		
Soy capaz de dar información sobre lo que hago en mi vida cotidiana.	✓		
Soy capaz de dar información acerca de mi familia, parientes y amigos.	✓		
Soy capaz de pedir una bebida o una comida sencilla en un restaurante y pedir la factura.	✓		
Soy capaz de pedir información básica acerca de mi cultura y de mi país.	✓		
Soy capaz de expresar la hora en que suceden los acontecimientos.	✓		
Soy capaz de dejar un mensaje sencillo y claro en un contestador.	✓		
Soy capaz de decir que no entiendo algo.	✓		
Soy capaz de hacer que alguien repita lo que ha dicho.	✓		
Soy capaz de pedir a alguien que hable más despacio.	✓		
Soy capaz de pedir que me deletreen una palabra o nombre propio que no he entendido.	✓		
Soy capaz de utilizar un número limitado de expresiones y frases simples aprendidas de memoria.	✓		
Tengo un vocabulario muy limitado pero que me permite desenvolverme en situaciones de primera necesidad.	✓		
Soy capaz de enlazar grupos de palabras por medio de los conectores "y", "pero".	✓		
Soy capaz de utilizar las palabras más usuales para expresar la secuencia temporal de un acontecimiento: "primero", "entonces".	✓		

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCRIBIR Fecha:	1	2	3
<b>Aunque cometa errores...</b>			
Soy capaz de rellenar un formulario con mis datos personales (ocupación, fecha de nacimiento, dirección, aficiones).	✓		
Soy capaz de escribir una tarjeta de felicitación; por ejemplo, para un cumpleaños, un aniversario, en Año Nuevo, etc.	✓		
Soy capaz de escribir notas breves para dar información o instrucciones sencillas relacionadas con necesidades inmediatas de la vida cotidiana; por ejemplo, "Voy a la biblioteca", "Por favor, 20 fotocopias", "Por favor, toallas", etc.	✓		
Soy capaz de escribir una postal; por ejemplo, para mandar un saludo en vacaciones.	✓		
Soy capaz de escribir un mensaje con información personal básica; por ejemplo, dónde vivo o a qué me dedico.	✓		
Soy capaz de escribir una descripción sencilla de mi cultura, mi país y entorno, tales como: lugares de interés para visitar, festividades, etc.	✓		
Soy capaz de rellenar una encuesta de satisfacción de un hotel.	✓		
Soy capaz de expresar de forma escrita mis rutinas cotidianas, por ejemplo, "Suelo levantarme a las 7".	✓		
Soy capaz de escribir un email sencillo proporcionando detalles sobre mí.	✓		
Soy capaz de escribir una receta clara y sencilla, por ejemplo "Poner 250 gramos de harina".	✓		
Soy capaz de dar un consejo sencillo, breve y claro para proteger el medio ambiente, por ejemplo "Deberías poner todo el cristal en el contenedor correspondiente".	✓		

28/11/2012

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCUCHAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que se hable lento y claro y que la calidad del sonido sea muy buena...</i></b>			
Soy capaz de entender lo que se me dice en una conversación cotidiana sencilla, siempre que me ayuden mis interlocutores; por ejemplo, "¿Cuándo nos vemos, mañana?".		✓	
Soy capaz, por lo general, de reconocer el tema de una conversación que tiene lugar en mi presencia.		✓	
Soy capaz de entender frases, expresiones y palabras si se refieren a temas de relevancia inmediata; por ejemplo, información fundamental sobre una persona, su familia, trabajo o entorno.		✓	
Soy capaz de entender palabras, frases y expresiones en transacciones sencillas, como por ejemplo en bancos, tiendas y estaciones como "¿Cuál es su domicilio?", "¿En efectivo o con tarjeta?".		✓	
Soy capaz de entender el sentido general en anuncios o mensajes públicos breves y sencillos, tanto grabados como en directo, en grandes almacenes o en aeropuertos, etc.; por ejemplo, el anuncio del retraso de un vuelo.		✓	
Soy capaz de entender detalles relevantes de anuncios o mensajes breves y sencillos, tanto grabados como en directo como el anuncio del número de vuelo, destino y puerta de embarque.		✓	
Soy capaz de captar la información esencial de noticias transmitidas por televisión si las imágenes apoyan el comentario.		✓	
Soy capaz de entender mensajes telefónicos sencillos si el interlocutor habla despacio, por ejemplo una llamada de un amigo / colega o a través de un buzón de voz si puedo escucharla varias veces.		✓	
Soy capaz de entender algunas partes completas de canciones que escuche en la radio o en la TV.		✓	
Soy capaz de entender cuando las personas hablan de otras personas, lugares y cosas que conozco bien y que me interesan.		✓	
Soy capaz de entender a las personas haciendo planes si hablan despacio y claramente.		✓	

LEER Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que cuente con apoyo visual, pueda volver a leer y utilizar el diccionario...</i></b>			
Soy capaz de comprender notas o mensajes sencillos tales como "A las 8 en la puerta del cine. Yo llevo las entradas".		✓	
Soy capaz de entender cartas personales sencillas en las que se cuentan hechos de la vida cotidiana o se hacen preguntas sobre ella: "El fin de semana estuve en la playa", "¿Cuándo vienes a verme?".		✓	
Soy capaz de encontrar y entender la información que me interesa en folletos ilustrados sobre actividades y ocio como horarios de apertura y cierre de monumentos, actividades deportivas, etc.		✓	
Soy capaz de leer por encima la sección de anuncios breves en los periódicos, encontrar lo que deseo y extraer la información que busco; por ejemplo, sobre un coche, un ordenador o el tamaño y precio de un piso.		✓	
Soy capaz de entender las instrucciones básicas sobre el uso de ciertos aparatos; por ejemplo, el teléfono público, un cajero automático, etc.		✓	
Soy capaz de identificar la información esencial de noticias y artículos breves de prensa en los que cifras, nombres e ilustraciones comentadas ayudan a la comprensión.		✓	
Soy capaz de entender narraciones o relatos breves sobre temas que conozco si están escritos de manera sencilla.		✓	
Soy capaz de entender mensajes de texto y correos electrónicos sencillos.		✓	
Soy capaz de entender anuncios breves sobre puestos de trabajo, como por ejemplo "Se necesita administrativo con conocimientos de Chino".		✓	
Soy capaz de entender las instrucciones de preparación de una receta de cocina no demasiado complicada.		✓	

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**CONVERSAR**

Fecha:

***Siempre que pueda pedir que me repitan lo dicho y cuente con la ayuda de mi interlocutor...***

	1	2	3
Soy capaz de saludar a alguien, preguntarle cómo está y reaccionar ante lo que me dice.		✓	
Soy capaz de pedir y aceptar disculpas.		✓	
Soy capaz de hacer compras indicando de manera sencilla lo que deseo y preguntando el precio como "¿Cuánto es?", "Son 8 euros".		✓	
Soy capaz de decir lo que me gusta y lo que no me gusta.		✓	
Soy capaz de invitar a alguien y de responder a una invitación.		✓	
Soy capaz de dar y pedir información básica para realizar transacciones sencillas como "¿Para cambiar un cheque de viaje?", "Dos entradas para el sábado, por favor", etc.		✓	
Soy capaz de pedir y dar indicaciones para llegar a un sitio, haciendo referencia a un mapa o un plano de la ciudad.		✓	
Soy capaz de obtener información sencilla sobre un viaje, un curso, etc.		✓	
Soy capaz de preguntar y contestar sobre el trabajo y el tiempo libre.		✓	
Soy capaz de hablar con alguien para llegar a un acuerdo sobre qué hacer o a dónde ir y decidir sobre el lugar y la hora de la cita.		✓	
Soy capaz de mostrar que estoy siguiendo lo que están diciendo y obtener ayuda si no consigo entenderlo.		✓	
Soy capaz de dar una charla muy breve acerca de algo que conozca muy bien, si puedo obtener ayuda con el idioma.		✓	
Soy capaz de hacer planes sencillos con los demás, por ejemplo, qué hacer, dónde ir y cuándo encontrarnos.		✓	
Soy capaz de mantener charlas breves por internet o correo electrónico para ser amable y contactar con otras personas.		✓	
Soy capaz de pedir y dar información básica sobre mi trabajo y la formación que he recibido.		✓	
Soy capaz de entender y de dar consejos sencillos del tipo "Deberías dejar de fumar".		✓	

28/11/2012

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

HABLAR Fecha:

***Aunque resulten evidentes mi acento extranjero, mis pausas y titubeos...***

	1	2	3
Soy capaz de describir a mi familia, a mí mismo y a otras personas.		✓	
Soy capaz de describir el lugar en el que vivo.		✓	
Soy capaz de hablar de manera sencilla de mis aficiones y de las cosas que me interesan.		✓	
Soy capaz de describir mi formación, mi trabajo actual y otras actividades realizadas.		✓	
Soy capaz de describir actividades y contar experiencias personales pasadas; por ejemplo, mi último fin de semana o mis últimas vacaciones.		✓	
Soy capaz de preguntar direcciones sencillas del tipo: "¿Dónde está la biblioteca, oficina de correos, comisaría de policía, etc?".		✓	
Soy capaz de pedir y dar instrucciones para llegar a un lugar utilizando un mapa.		✓	
Soy capaz de expresar predicciones e intenciones de futuro de un modo claro y directo.		✓	
Soy capaz de expresar una predicción meteorológica de un modo claro y directo si dispongo de ayudas visuales.		✓	
Soy capaz de pedir una cita médica.		✓	
Soy capaz de llamar la atención de alguien; por ejemplo, "¡Oiga, por favor!".		✓	
Soy capaz de indicar que estoy entendiendo.		✓	
Soy capaz de pedir con las fórmulas más usuales que alguien repita algo.		✓	
Soy capaz de pedir aclaración sobre una palabra que no he entendido y que es relevante para la comprensión con frases como por ejemplo, "¿qué significa ...?".		✓	
Intento compensar lo que no sé adaptando palabras de otro idioma.		✓	
Soy capaz de utilizar pistas no verbales del tipo: ¿El hablante está inquieto? ¿Qué postura física adopta? ¿Qué expresión facial presenta? ¿Qué uso hace de sus manos? En esta persona, ¿es esto frecuente o no? Tales preguntas me ayudan a comprender lo que se expresa.		✓	
Soy capaz de utilizar algunas estructuras sencillas.		✓	
Tengo un vocabulario suficiente para comunicarme en situaciones habituales de la vida cotidiana.		✓	
Soy capaz de enlazar grupos de palabras por medio de conectores tales como "y", "pero", "porque".		✓	
Soy capaz de utilizar las palabras más usuales para expresar la secuencia temporal de un acontecimiento: "primero", "después", "más tarde", "entonces".		✓	
Soy capaz de explicar mi rutina cotidiana.			

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCRIBIR Fecha:

***Aunque cometa errores con cierta frecuencia...***

	1	2	3
Soy capaz de rellenar un cuestionario aportando información sobre mi educación, trabajo, intereses y conocimientos específicos.		✓	
Soy capaz de escribir una nota o mensaje; por ejemplo, "No hay café".		✓	
Soy capaz de utilizar, en una carta breve, fórmulas y expresiones sencillas para saludar, dirigirme al lector, expresar agradecimiento, preguntar o pedir algo y despedirme.		✓	
Soy capaz de presentarme de forma breve en una carta y de referirme a mi familia, estudios, trabajo, aficiones, etc.		✓	
Soy capaz de escribir, en una carta personal, sobre aspectos de la vida cotidiana (personas, lugares, trabajo, estudios, familia, aficiones, etc.).		✓	
Soy capaz de describir un acontecimiento y de decir qué ha pasado, dónde y cuándo en una carta personal o formal.		✓	
Soy capaz de escribir cartas / correos electrónicos claros, breves y sencillos utilizando una correcta presentación en los que describa hechos, cuente lo que sucedió, cuándo y dónde, etc.		✓	
Soy capaz de escribir notas tomadas a partir de sencillas, breves y claras llamadas telefónicas, por ejemplo para indicar la persona que llamó y qué hacer.		✓	

28/11/2012

Idioma: Castellano

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**ESCUCHAR Fecha:**

***Siempre que se hable lento y claro y que la calidad del sonido sea muy buena...***

	1	2	3
Soy capaz de entender lo que se me dice en una conversación cotidiana sencilla, siempre que me ayuden mis interlocutores; por ejemplo, "¿Cuándo nos vemos, mañana?".	✓		
Soy capaz, por lo general, de reconocer el tema de una conversación que tiene lugar en mi presencia.	✓		
Soy capaz de entender frases, expresiones y palabras si se refieren a temas de relevancia inmediata; por ejemplo, información fundamental sobre una persona, su familia, trabajo o entorno.	✓		
Soy capaz de entender palabras, frases y expresiones en transacciones sencillas, como por ejemplo en bancos, tiendas y estaciones como "¿Cuál es su domicilio?", "¿En efectivo o con tarjeta?".	✓		
Soy capaz de entender el sentido general en anuncios o mensajes públicos breves y sencillos, tanto grabados como en directo, en grandes almacenes o en aeropuertos, etc.; por ejemplo, el anuncio del retraso de un vuelo.	✓		
Soy capaz de entender detalles relevantes de anuncios o mensajes breves y sencillos, tanto grabados como en directo como el anuncio del número de vuelo, destino y puerta de embarque.	✓		
Soy capaz de captar la información esencial de noticias transmitidas por televisión si las imágenes apoyan el comentario.	✓		
Soy capaz de entender mensajes telefónicos sencillos si el interlocutor habla despacio, por ejemplo una llamada de un amigo / colega o a través de un buzón de voz si puedo escucharla varias veces.	✓		
Soy capaz de entender algunas partes completas de canciones que escuche en la radio o en la TV.	✓		
Soy capaz de entender cuando las personas hablan de otras personas, lugares y cosas que conozco bien y que me interesan.	✓		
Soy capaz de entender a las personas haciendo planes si hablan despacio y claramente.	✓		

**LEER Fecha:**

***Siempre que cuente con apoyo visual, pueda volver a leer y utilizar el diccionario...***

	1	2	3
Soy capaz de comprender notas o mensajes sencillos tales como "A las 8 en la puerta del cine. Yo llevo las entradas".			
Soy capaz de entender cartas personales sencillas en las que se cuentan hechos de la vida cotidiana o se hacen preguntas sobre ella: "El fin de semana estuve en la playa", "¿Cuándo vienes a verme?".			
Soy capaz de encontrar y entender la información que me interesa en folletos ilustrados sobre actividades y ocio como horarios de apertura y cierre de monumentos, actividades deportivas, etc.			
Soy capaz de leer por encima la sección de anuncios breves en los periódicos, encontrar lo que deseo y extraer la información que busco; por ejemplo, sobre un coche, un ordenador o el tamaño y precio de un piso.			
Soy capaz de entender las instrucciones básicas sobre el uso de ciertos aparatos; por ejemplo, el teléfono público, un cajero automático, etc.			
Soy capaz de identificar la información esencial de noticias y artículos breves de prensa en los que cifras, nombres e ilustraciones comentadas ayudan a la comprensión.			
Soy capaz de entender narraciones o relatos breves sobre temas que conozco si están escritos de manera sencilla.			
Soy capaz de entender mensajes de texto y correos electrónicos sencillos.			
Soy capaz de entender anuncios breves sobre puestos de trabajo, como por ejemplo "Se necesita administrativo con conocimientos de Chino".			
Soy capaz de entender las instrucciones de preparación de una receta de cocina no demasiado complicada.			

Idioma: Castellano

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**CONVERSAR**

Fecha:

***Siempre que pueda pedir que me repitan lo dicho y cuente con la ayuda de mi interlocutor...***

	1	2	3
Soy capaz de saludar a alguien, preguntarle cómo está y reaccionar ante lo que me dice.			
Soy capaz de pedir y aceptar disculpas.			
Soy capaz de hacer compras indicando de manera sencilla lo que deseo y preguntando el precio como "¿Cuánto es?", "Son 8 euros".			
Soy capaz de decir lo que me gusta y lo que no me gusta.			
Soy capaz de invitar a alguien y de responder a una invitación.			
Soy capaz de dar y pedir información básica para realizar transacciones sencillas como "¿Para cambiar un cheque de viaje?", "Dos entradas para el sábado, por favor", etc.			
Soy capaz de pedir y dar indicaciones para llegar a un sitio, haciendo referencia a un mapa o un plano de la ciudad.			
Soy capaz de obtener información sencilla sobre un viaje, un curso, etc.			
Soy capaz de preguntar y contestar sobre el trabajo y el tiempo libre.			
Soy capaz de hablar con alguien para llegar a un acuerdo sobre qué hacer o a dónde ir y decidir sobre el lugar y la hora de la cita.			
Soy capaz de mostrar que estoy siguiendo lo que están diciendo y obtener ayuda si no consigo entenderlo.			
Soy capaz de dar una charla muy breve acerca de algo que conozca muy bien, si puedo obtener ayuda con el idioma.			
Soy capaz de hacer planes sencillos con los demás, por ejemplo, qué hacer, dónde ir y cuándo encontrarnos.			
Soy capaz de mantener charlas breves por internet o correo electrónico para ser amable y contactar con otras personas.			
Soy capaz de pedir y dar información básica sobre mi trabajo y la formación que he recibido.			
Soy capaz de entender y de dar consejos sencillos del tipo "Deberías dejar de fumar".			

28/11/2012

Idioma: Castellano

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

HABLAR Fecha:

***Aunque resulten evidentes mi acento extranjero, mis pausas y titubeos...***

	1	2	3
Soy capaz de describir a mi familia, a mí mismo y a otras personas.			
Soy capaz de describir el lugar en el que vivo.			
Soy capaz de hablar de manera sencilla de mis aficiones y de las cosas que me interesan.			
Soy capaz de describir mi formación, mi trabajo actual y otras actividades realizadas.			
Soy capaz de describir actividades y contar experiencias personales pasadas; por ejemplo, mi último fin de semana o mis últimas vacaciones.			
Soy capaz de preguntar direcciones sencillas del tipo: "¿Dónde está la biblioteca, oficina de correos, comisaría de policía, etc?".			
Soy capaz de pedir y dar instrucciones para llegar a un lugar utilizando un mapa.			
Soy capaz de expresar predicciones e intenciones de futuro de un modo claro y directo.			
Soy capaz de expresar una predicción meteorológica de un modo claro y directo si dispongo de ayudas visuales.			
Soy capaz de pedir una cita médica.			
Soy capaz de llamar la atención de alguien; por ejemplo, "¡Oiga, por favor!".			
Soy capaz de indicar que estoy entendiendo.			
Soy capaz de pedir con las fórmulas más usuales que alguien repita algo.			
Soy capaz de pedir aclaración sobre una palabra que no he entendido y que es relevante para la comprensión con frases como por ejemplo, "¿qué significa ...?".			
Intento compensar lo que no sé adaptando palabras de otro idioma.			
Soy capaz de utilizar pistas no verbales del tipo: ¿El hablante está inquieto? ¿Qué postura física adopta? ¿Qué expresión facial presenta? ¿Qué uso hace de sus manos? En esta persona, ¿es esto frecuente o no? Tales preguntas me ayudan a comprender lo que se expresa.			
Soy capaz de utilizar algunas estructuras sencillas.			
Tengo un vocabulario suficiente para comunicarme en situaciones habituales de la vida cotidiana.			
Soy capaz de enlazar grupos de palabras por medio de conectores tales como "y", "pero", "porque".			
Soy capaz de utilizar las palabras más usuales para expresar la secuencia temporal de un acontecimiento: "primero", "después", "más tarde", "entonces".			
Soy capaz de explicar mi rutina cotidiana.			

Idioma: Castellano

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**ESCRIBIR** Fecha:

***Aunque cometa errores con cierta frecuencia...***

	1	2	3
Soy capaz de rellenar un cuestionario aportando información sobre mi educación, trabajo, intereses y conocimientos específicos.			
Soy capaz de escribir una nota o mensaje; por ejemplo, "No hay café".			
Soy capaz de utilizar, en una carta breve, fórmulas y expresiones sencillas para saludar, dirigirme al lector, expresar agradecimiento, preguntar o pedir algo y despedirme.			
Soy capaz de presentarme de forma breve en una carta y de referirme a mi familia, estudios, trabajo, aficiones, etc.			
Soy capaz de escribir, en una carta personal, sobre aspectos de la vida cotidiana (personas, lugares, trabajo, estudios, familia, aficiones, etc.).			
Soy capaz de describir un acontecimiento y de decir qué ha pasado, dónde y cuándo en una carta personal o formal.			
Soy capaz de escribir cartas / correos electrónicos claros, breves y sencillos utilizando una correcta presentación en los que describa hechos, cuente lo que sucedió, cuándo y dónde, etc.			
Soy capaz de escribir notas tomadas a partir de sencillas, breves y claras llamadas telefónicas, por ejemplo para indicar la persona que llamó y qué hacer.			

**28/11/2012**

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCUCHAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que se hable lento y claro y que la calidad del sonido sea muy buena...</i></b>			
Soy capaz de entender lo que se me dice en una conversación cotidiana sencilla, siempre que me ayuden mis interlocutores; por ejemplo, "¿Cuándo nos vemos, mañana?".	✓		
Soy capaz, por lo general, de reconocer el tema de una conversación que tiene lugar en mi presencia.	✓		
Soy capaz de entender frases, expresiones y palabras si se refieren a temas de relevancia inmediata; por ejemplo, información fundamental sobre una persona, su familia, trabajo o entorno.	✓		
Soy capaz de entender palabras, frases y expresiones en transacciones sencillas, como por ejemplo en bancos, tiendas y estaciones como "¿Cuál es su domicilio?", "¿En efectivo o con tarjeta?".	✓		
Soy capaz de entender el sentido general en anuncios o mensajes públicos breves y sencillos, tanto grabados como en directo, en grandes almacenes o en aeropuertos, etc.; por ejemplo, el anuncio del retraso de un vuelo.	✓		
Soy capaz de entender detalles relevantes de anuncios o mensajes breves y sencillos, tanto grabados como en directo como el anuncio del número de vuelo, destino y puerta de embarque.	✓		
Soy capaz de captar la información esencial de noticias transmitidas por televisión si las imágenes apoyan el comentario.	✓		
Soy capaz de entender mensajes telefónicos sencillos si el interlocutor habla despacio, por ejemplo una llamada de un amigo / colega o a través de un buzón de voz si puedo escucharla varias veces.	✓		
Soy capaz de entender algunas partes completas de canciones que escuche en la radio o en la TV.	✓		
Soy capaz de entender cuando las personas hablan de otras personas, lugares y cosas que conozco bien y que me interesan.	✓		
Soy capaz de entender a las personas haciendo planes si hablan despacio y claramente.	✓		

LEER Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que cuente con apoyo visual, pueda volver a leer y utilizar el diccionario...</i></b>			
Soy capaz de comprender notas o mensajes sencillos tales como "A las 8 en la puerta del cine. Yo llevo las entradas".	✓		
Soy capaz de entender cartas personales sencillas en las que se cuentan hechos de la vida cotidiana o se hacen preguntas sobre ella: "El fin de semana estuve en la playa", "¿Cuándo vienes a verme?".	✓		
Soy capaz de encontrar y entender la información que me interesa en folletos ilustrados sobre actividades y ocio como horarios de apertura y cierre de monumentos, actividades deportivas, etc.	✓		
Soy capaz de leer por encima la sección de anuncios breves en los periódicos, encontrar lo que deseo y extraer la información que busco; por ejemplo, sobre un coche, un ordenador o el tamaño y precio de un piso.	✓		
Soy capaz de entender las instrucciones básicas sobre el uso de ciertos aparatos; por ejemplo, el teléfono público, un cajero automático, etc.	✓		
Soy capaz de identificar la información esencial de noticias y artículos breves de prensa en los que cifras, nombres e ilustraciones comentadas ayudan a la comprensión.	✓		
Soy capaz de entender narraciones o relatos breves sobre temas que conozco si están escritos de manera sencilla.	✓		
Soy capaz de entender mensajes de texto y correos electrónicos sencillos.	✓		
Soy capaz de entender anuncios breves sobre puestos de trabajo, como por ejemplo "Se necesita administrativo con conocimientos de Chino".	✓		
Soy capaz de entender las instrucciones de preparación de una receta de cocina no demasiado complicada.	✓		

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

CONVERSAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que pueda pedir que me repitan lo dicho y cuente con la ayuda de mi interlocutor...</i></b>			
Soy capaz de saludar a alguien, preguntarle cómo está y reaccionar ante lo que me dice.	✓		
Soy capaz de pedir y aceptar disculpas.	✓		
Soy capaz de hacer compras indicando de manera sencilla lo que deseo y preguntando el precio como "¿Cuánto es?", "Son 8 euros".	✓		
Soy capaz de decir lo que me gusta y lo que no me gusta.	✓		
Soy capaz de invitar a alguien y de responder a una invitación.	✓		
Soy capaz de dar y pedir información básica para realizar transacciones sencillas como "¿Para cambiar un cheque de viaje?", "Dos entradas para el sábado, por favor", etc.	✓		
Soy capaz de pedir y dar indicaciones para llegar a un sitio, haciendo referencia a un mapa o un plano de la ciudad.	✓		
Soy capaz de obtener información sencilla sobre un viaje, un curso, etc.	✓		
Soy capaz de preguntar y contestar sobre el trabajo y el tiempo libre.	✓		
Soy capaz de hablar con alguien para llegar a un acuerdo sobre qué hacer o a dónde ir y decidir sobre el lugar y la hora de la cita.	✓		
Soy capaz de mostrar que estoy siguiendo lo que están diciendo y obtener ayuda si no consigo entenderlo.	✓		
Soy capaz de dar una charla muy breve acerca de algo que conozca muy bien, si puedo obtener ayuda con el idioma.	✓		
Soy capaz de hacer planes sencillos con los demás, por ejemplo, qué hacer, dónde ir y cuándo encontrarnos.	✓		
Soy capaz de mantener charlas breves por internet o correo electrónico para ser amable y contactar con otras personas.	✓		
Soy capaz de pedir y dar información básica sobre mi trabajo y la formación que he recibido.	✓		
Soy capaz de entender y de dar consejos sencillos del tipo "Deberías dejar de fumar".	✓		

28/11/2012

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

HABLAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Aunque resulten evidentes mi acento extranjero, mis pausas y titubeos...</i></b>			
Soy capaz de describir a mi familia, a mí mismo y a otras personas.	✓		
Soy capaz de describir el lugar en el que vivo.	✓		
Soy capaz de hablar de manera sencilla de mis aficiones y de las cosas que me interesan.	✓		
Soy capaz de describir mi formación, mi trabajo actual y otras actividades realizadas.	✓		
Soy capaz de describir actividades y contar experiencias personales pasadas; por ejemplo, mi último fin de semana o mis últimas vacaciones.	✓		
Soy capaz de preguntar direcciones sencillas del tipo: "¿Dónde está la biblioteca, oficina de correos, comisaría de policía, etc?".	✓		
Soy capaz de pedir y dar instrucciones para llegar a un lugar utilizando un mapa.	✓		
Soy capaz de expresar predicciones e intenciones de futuro de un modo claro y directo.	✓		
Soy capaz de expresar una predicción meteorológica de un modo claro y directo si dispongo de ayudas visuales.	✓		
Soy capaz de pedir una cita médica.	✓		
Soy capaz de llamar la atención de alguien; por ejemplo, "¡Oiga, por favor!".	✓		
Soy capaz de indicar que estoy entendiendo.	✓		
Soy capaz de pedir con las fórmulas más usuales que alguien repita algo.	✓		
Soy capaz de pedir aclaración sobre una palabra que no he entendido y que es relevante para la comprensión con frases como por ejemplo, "¿qué significa ...?".	✓		
Intento compensar lo que no sé adaptando palabras de otro idioma.	✓		
Soy capaz de utilizar pistas no verbales del tipo: ¿El hablante está inquieto? ¿Qué postura física adopta? ¿Qué expresión facial presenta? ¿Qué uso hace de sus manos? En esta persona, ¿es esto frecuente o no? Tales preguntas me ayudan a comprender lo que se expresa.	✓		
Soy capaz de utilizar algunas estructuras sencillas.	✓		
Tengo un vocabulario suficiente para comunicarme en situaciones habituales de la vida cotidiana.	✓		
Soy capaz de enlazar grupos de palabras por medio de conectores tales como "y", "pero", "porque".	✓		
Soy capaz de utilizar las palabras más usuales para expresar la secuencia temporal de un acontecimiento: "primero", "después", "más tarde", "entonces".	✓		
Soy capaz de explicar mi rutina cotidiana.			

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCRIBIR Fecha:

***Aunque cometa errores con cierta frecuencia...***

	1	2	3
Soy capaz de rellenar un cuestionario aportando información sobre mi educación, trabajo, intereses y conocimientos específicos.	✓		
Soy capaz de escribir una nota o mensaje; por ejemplo, "No hay café".	✓		
Soy capaz de utilizar, en una carta breve, fórmulas y expresiones sencillas para saludar, dirigirme al lector, expresar agradecimiento, preguntar o pedir algo y despedirme.	✓		
Soy capaz de presentarme de forma breve en una carta y de referirme a mi familia, estudios, trabajo, aficiones, etc.	✓		
Soy capaz de escribir, en una carta personal, sobre aspectos de la vida cotidiana (personas, lugares, trabajo, estudios, familia, aficiones, etc.).	✓		
Soy capaz de describir un acontecimiento y de decir qué ha pasado, dónde y cuándo en una carta personal o formal.	✓		
Soy capaz de escribir cartas / correos electrónicos claros, breves y sencillos utilizando una correcta presentación en los que describa hechos, cuente lo que sucedió, cuándo y dónde, etc.	✓		
Soy capaz de escribir notas tomadas a partir de sencillas, breves y claras llamadas telefónicas, por ejemplo para indicar la persona que llamó y qué hacer.	✓		

28/11/2012

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCUCHAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que se hable lento y claro y que la calidad del sonido sea muy buena...</i></b>			
Soy capaz de entender lo que se me dice en una conversación cotidiana sencilla, siempre que me ayuden mis interlocutores; por ejemplo, "¿Cuándo nos vemos, mañana?".	✓		
Soy capaz, por lo general, de reconocer el tema de una conversación que tiene lugar en mi presencia.	✓		
Soy capaz de entender frases, expresiones y palabras si se refieren a temas de relevancia inmediata; por ejemplo, información fundamental sobre una persona, su familia, trabajo o entorno.	✓		
Soy capaz de entender palabras, frases y expresiones en transacciones sencillas, como por ejemplo en bancos, tiendas y estaciones como "¿Cuál es su domicilio?", "¿En efectivo o con tarjeta?".	✓		
Soy capaz de entender el sentido general en anuncios o mensajes públicos breves y sencillos, tanto grabados como en directo, en grandes almacenes o en aeropuertos, etc.; por ejemplo, el anuncio del retraso de un vuelo.	✓		
Soy capaz de entender detalles relevantes de anuncios o mensajes breves y sencillos, tanto grabados como en directo como el anuncio del número de vuelo, destino y puerta de embarque.	✓		
Soy capaz de captar la información esencial de noticias transmitidas por televisión si las imágenes apoyan el comentario.	✓		
Soy capaz de entender mensajes telefónicos sencillos si el interlocutor habla despacio, por ejemplo una llamada de un amigo / colega o a través de un buzón de voz si puedo escucharla varias veces.	✓		
Soy capaz de entender algunas partes completas de canciones que escuche en la radio o en la TV.	✓		
Soy capaz de entender cuando las personas hablan de otras personas, lugares y cosas que conozco bien y que me interesan.	✓		
Soy capaz de entender a las personas haciendo planes si hablan despacio y claramente.	✓		

LEER Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que cuente con apoyo visual, pueda volver a leer y utilizar el diccionario...</i></b>			
Soy capaz de comprender notas o mensajes sencillos tales como "A las 8 en la puerta del cine. Yo llevo las entradas".	✓		
Soy capaz de entender cartas personales sencillas en las que se cuentan hechos de la vida cotidiana o se hacen preguntas sobre ella: "El fin de semana estuve en la playa", "¿Cuándo vienes a verme?".	✓		
Soy capaz de encontrar y entender la información que me interesa en folletos ilustrados sobre actividades y ocio como horarios de apertura y cierre de monumentos, actividades deportivas, etc.	✓		
Soy capaz de leer por encima la sección de anuncios breves en los periódicos, encontrar lo que deseo y extraer la información que busco; por ejemplo, sobre un coche, un ordenador o el tamaño y precio de un piso.	✓		
Soy capaz de entender las instrucciones básicas sobre el uso de ciertos aparatos; por ejemplo, el teléfono público, un cajero automático, etc.	✓		
Soy capaz de identificar la información esencial de noticias y artículos breves de prensa en los que cifras, nombres e ilustraciones comentadas ayudan a la comprensión.	✓		
Soy capaz de entender narraciones o relatos breves sobre temas que conozco si están escritos de manera sencilla.	✓		
Soy capaz de entender mensajes de texto y correos electrónicos sencillos.	✓		
Soy capaz de entender anuncios breves sobre puestos de trabajo, como por ejemplo "Se necesita administrativo con conocimientos de Chino".	✓		
Soy capaz de entender las instrucciones de preparación de una receta de cocina no demasiado complicada.	✓		

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**CONVERSAR**

Fecha:

***Siempre que pueda pedir que me repitan lo dicho y cuente con la ayuda de mi interlocutor...***

	1	2	3
Soy capaz de saludar a alguien, preguntarle cómo está y reaccionar ante lo que me dice.	✓		
Soy capaz de pedir y aceptar disculpas.	✓		
Soy capaz de hacer compras indicando de manera sencilla lo que deseo y preguntando el precio como "¿Cuánto es?", "Son 8 euros".	✓		
Soy capaz de decir lo que me gusta y lo que no me gusta.	✓		
Soy capaz de invitar a alguien y de responder a una invitación.	✓		
Soy capaz de dar y pedir información básica para realizar transacciones sencillas como "¿Para cambiar un cheque de viaje?", "Dos entradas para el sábado, por favor", etc.	✓		
Soy capaz de pedir y dar indicaciones para llegar a un sitio, haciendo referencia a un mapa o un plano de la ciudad.	✓		
Soy capaz de obtener información sencilla sobre un viaje, un curso, etc.	✓		
Soy capaz de preguntar y contestar sobre el trabajo y el tiempo libre.	✓		
Soy capaz de hablar con alguien para llegar a un acuerdo sobre qué hacer o a dónde ir y decidir sobre el lugar y la hora de la cita.	✓		
Soy capaz de mostrar que estoy siguiendo lo que están diciendo y obtener ayuda si no consigo entenderlo.	✓		
Soy capaz de dar una charla muy breve acerca de algo que conozca muy bien, si puedo obtener ayuda con el idioma.	✓		
Soy capaz de hacer planes sencillos con los demás, por ejemplo, qué hacer, dónde ir y cuándo encontrarnos.	✓		
Soy capaz de mantener charlas breves por internet o correo electrónico para ser amable y contactar con otras personas.	✓		
Soy capaz de pedir y dar información básica sobre mi trabajo y la formación que he recibido.	✓		
Soy capaz de entender y de dar consejos sencillos del tipo "Deberías dejar de fumar".	✓		

28/11/2012

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**HABLAR** Fecha:

***Aunque resulten evidentes mi acento extranjero, mis pausas y titubeos...***

	1	2	3
Soy capaz de describir a mi familia, a mí mismo y a otras personas.	✓		
Soy capaz de describir el lugar en el que vivo.	✓		
Soy capaz de hablar de manera sencilla de mis aficiones y de las cosas que me interesan.	✓		
Soy capaz de describir mi formación, mi trabajo actual y otras actividades realizadas.	✓		
Soy capaz de describir actividades y contar experiencias personales pasadas; por ejemplo, mi último fin de semana o mis últimas vacaciones.	✓		
Soy capaz de preguntar direcciones sencillas del tipo: "¿Dónde está la biblioteca, oficina de correos, comisaría de policía, etc?".	✓		
Soy capaz de pedir y dar instrucciones para llegar a un lugar utilizando un mapa.	✓		
Soy capaz de expresar predicciones e intenciones de futuro de un modo claro y directo.	✓		
Soy capaz de expresar una predicción meteorológica de un modo claro y directo si dispongo de ayudas visuales.	✓		
Soy capaz de pedir una cita médica.	✓		
Soy capaz de llamar la atención de alguien; por ejemplo, "¡Oiga, por favor!".	✓		
Soy capaz de indicar que estoy entendiendo.	✓		
Soy capaz de pedir con las fórmulas más usuales que alguien repita algo.	✓		
Soy capaz de pedir aclaración sobre una palabra que no he entendido y que es relevante para la comprensión con frases como por ejemplo, "¿qué significa ...?".	✓		
Intento compensar lo que no sé adaptando palabras de otro idioma.	✓		
Soy capaz de utilizar pistas no verbales del tipo: ¿El hablante está inquieto? ¿Qué postura física adopta? ¿Qué expresión facial presenta? ¿Qué uso hace de sus manos? En esta persona, ¿es esto frecuente o no? Tales preguntas me ayudan a comprender lo que se expresa.	✓		
Soy capaz de utilizar algunas estructuras sencillas.	✓		
Tengo un vocabulario suficiente para comunicarme en situaciones habituales de la vida cotidiana.	✓		
Soy capaz de enlazar grupos de palabras por medio de conectores tales como "y", "pero", "porque".	✓		
Soy capaz de utilizar las palabras más usuales para expresar la secuencia temporal de un acontecimiento: "primero", "después", "más tarde", "entonces".	✓		
Soy capaz de explicar mi rutina cotidiana.	✓		

28/11/2012

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCRIBIR Fecha:

***Aunque cometa errores con cierta frecuencia...***

	1	2	3
Soy capaz de rellenar un cuestionario aportando información sobre mi educación, trabajo, intereses y conocimientos específicos.	✓		
Soy capaz de escribir una nota o mensaje; por ejemplo, "No hay café".	✓		
Soy capaz de utilizar, en una carta breve, fórmulas y expresiones sencillas para saludar, dirigirme al lector, expresar agradecimiento, preguntar o pedir algo y despedirme.	✓		
Soy capaz de presentarme de forma breve en una carta y de referirme a mi familia, estudios, trabajo, aficiones, etc.	✓		
Soy capaz de escribir, en una carta personal, sobre aspectos de la vida cotidiana (personas, lugares, trabajo, estudios, familia, aficiones, etc.).	✓		
Soy capaz de describir un acontecimiento y de decir qué ha pasado, dónde y cuándo en una carta personal o formal.	✓		
Soy capaz de escribir cartas / correos electrónicos claros, breves y sencillos utilizando una correcta presentación en los que describa hechos, cuente lo que sucedió, cuándo y dónde, etc.	✓		
Soy capaz de escribir notas tomadas a partir de sencillas, breves y claras llamadas telefónicas, por ejemplo para indicar la persona que llamó y qué hacer.	✓		

28/11/2012

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**ESCUCHAR** Fecha:

*Siempre que se hable de forma relativamente lenta y clara, en lengua estándar y/o se repita o se precise la información...*

	1	2	3
Soy capaz de comprender los detalles esenciales de mensajes grabados y anuncios públicos; por ejemplo, en un contestador automático o en aeropuertos y estaciones.		✓	
Soy capaz de comprender información técnica sencilla; por ejemplo, instrucciones de cómo utilizar una tarjeta telefónica.		✓	
Soy capaz de seguir una conversación sobre asuntos cotidianos o de carácter general en la que participo.		✓	
Soy capaz de captar lo esencial de una conversación de cierta longitud que se desarrolle en mi presencia.		✓	
Soy capaz de comprender los detalles de lo que se dice en transacciones y gestiones cotidianas; por ejemplo, cambiar un artículo defectuoso.		✓	
Soy capaz de comprender en líneas generales lo más importante de presentaciones y charlas breves y sencillas, siempre que el tema me sea conocido.		✓	
Soy capaz de comprender los puntos principales en programas de televisión de mi interés.		✓	
Soy capaz de captar lo esencial de las noticias de la radio.		✓	

**LEER** Fecha:

*Siempre que pueda volver a leer si lo necesito o utilizar el diccionario...*

	1	2	3
Soy capaz de comprender la información más relevante en textos breves como letreros, etiquetas o menús.		✓	
Soy capaz de comprender notas con información e indicaciones relacionadas con la vida cotidiana, tanto en el ámbito personal como profesional.		✓	
Soy capaz de comprender correspondencia personal en la que se describen hechos y se expresan sentimientos y deseos.		✓	
Soy capaz de comprender información relevante en correspondencia formal sencilla de bancos, universidades, etc.		✓	
Soy capaz de comprender la información más relevante en folletos, prospectos y manuales de instrucciones.		✓	
Soy capaz de encontrar, tras una lectura rápida, información específica en textos breves tales como resúmenes de noticias; por ejemplo, quién ha hecho qué y dónde.		✓	
Soy capaz de comprender los puntos esenciales de artículos de prensa breves sobre temas conocidos y de actualidad.		✓	
Soy capaz de comprender en revistas y periódicos la idea general de artículos o entrevistas en las que se expresa una opinión personal sobre una cuestión de actualidad.		✓	
Soy capaz de comprender la trama de una historia o relato de estructura clara y reconocer cuáles son los episodios y acontecimientos más importantes.		✓	

**CONVERSAR** Fecha:

*Aunque a veces me resulte difícil expresar lo que quiero decir y necesite de cierta cooperación por parte de mis interlocutores...*

	1	2	3
Soy capaz de solicitar y entender indicaciones detalladas para ir de un sitio a otro.		✓	
Soy capaz de desenvolverme en la mayoría de las situaciones que puedan surgir a la hora de utilizar ciertos servicios; por ejemplo, en un consultorio médico, en una agencia de viajes, etc.		✓	
Soy capaz de desenvolverme en conversaciones generales sobre temas de mi especialidad.		✓	
Soy capaz de expresar y pedir puntos de vista y opiniones personales en una discusión informal con amigos.		✓	
Soy capaz de manifestar con educación mi acuerdo o desacuerdo con lo que se ha dicho.		✓	
Soy capaz de expresar sentimientos tales como sorpresa, felicidad, tristeza, interés o indiferencia y responder a los mismos.		✓	
Soy capaz de llegar a acuerdos de tipo organizativo con otras personas que impliquen planificación, reparto de tareas y trabajo en equipo.		✓	

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**HABLAR** Fecha:

***Aunque resulten evidentes mi acento extranjero, las pausas para planear el discurso o corregir errores...***

	1	2	3
Soy capaz de dar cuenta detallada de experiencias o acontecimientos.		✓	
Soy capaz de describir sentimientos y reacciones.		✓	
Soy capaz de describir aspiraciones, esperanzas y ambiciones.		✓	
Soy capaz de explicar y justificar mis planes, intenciones y acciones.		✓	
Soy capaz de relatar la trama de una película o de un libro y de describir mis reacciones.		✓	
Soy capaz de transmitir de forma sencilla lo leído en textos escritos breves, utilizando algunas palabras y el orden del texto original.		✓	
Soy capaz de identificar palabras o expresiones clave que me permiten comprender las ideas principales de un texto.		✓	
Soy capaz de llenar los silencios con frases hechas cuando no encuentro la palabra adecuada.		✓	
Soy capaz de pedir a alguien que me aclare o me repita de forma más precisa lo que acaba de decir.		✓	
Soy capaz de repetir parte de lo que alguien ha dicho para confirmar que nos hemos entendido mutuamente.		✓	
Cuando no encuentro la palabra que quiero, soy capaz de utilizar otra que signifique algo parecido o de hacer una descripción.		✓	
Soy capaz de usar un cierto número de estructuras gramaticales con bastante corrección.		✓	
Tengo el vocabulario suficiente para expresarme con precisión razonable sobre la mayoría de los temas y asuntos cotidianos (familia, hobbies, intereses, trabajo, viajes).		✓	
Soy capaz de enlazar una serie de elementos para expresar ciertas relaciones lógicas con conectores tales como "aunque", "mientras", etc.		✓	
Soy capaz de utilizar las palabras o expresiones más usuales para organizar lo que digo.		✓	

**ESCRIBIR** Fecha:

***Aunque cometa algunos errores...***

	1	2	3
Soy capaz de rellenar formularios, cuestionarios y otros documentos de carácter similar.		✓	
Soy capaz de escribir mensajes y notas breves.		✓	
Soy capaz de escribir mi curriculum vitae de una manera breve.		✓	
Soy capaz de transmitir o pedir vía fax, correo electrónico o circular una información puntual breve y simple a amigos o colegas.		✓	
Soy capaz de escribir cartas personales a amigos o conocidos pidiendo o dándoles noticias y narrando acontecimientos.		✓	
Soy capaz de expresar en una carta personal a amigos o conocidos sentimientos tales como la tristeza, felicidad, interés, arrepentimiento y apoyo.		✓	
Soy capaz de describir en una carta personal la trama de una película o de un libro, o de comentar un concierto.		✓	
Soy capaz de responder por escrito a anuncios y pedir una información más completa y específica sobre productos; por ejemplo, un viaje o un curso académico.		✓	
Soy capaz de escribir textos sencillos y coherentes para expresar opiniones y puntos de vista personales en correspondencia formal e informal.		✓	
Soy capaz de redactar informes sencillos y bien estructurados relacionados con la vida cotidiana; por ejemplo, para dar un parte de robo o de la pérdida de una maleta.		✓	

Idioma: Castellano

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**ESCUCHAR** Fecha:

*Siempre que se hable de forma relativamente lenta y clara, en lengua estándar y/o se repita o se precise la información...*

	1	2	3
Soy capaz de comprender los detalles esenciales de mensajes grabados y anuncios públicos; por ejemplo, en un contestador automático o en aeropuertos y estaciones.			
Soy capaz de comprender información técnica sencilla; por ejemplo, instrucciones de cómo utilizar una tarjeta telefónica.			
Soy capaz de seguir una conversación sobre asuntos cotidianos o de carácter general en la que participo.			
Soy capaz de captar lo esencial de una conversación de cierta longitud que se desarrolle en mi presencia.			
Soy capaz de comprender los detalles de lo que se dice en transacciones y gestiones cotidianas; por ejemplo, cambiar un artículo defectuoso.			
Soy capaz de comprender en líneas generales lo más importante de presentaciones y charlas breves y sencillas, siempre que el tema me sea conocido.			
Soy capaz de comprender los puntos principales en programas de televisión de mi interés.			
Soy capaz de captar lo esencial de las noticias de la radio.			

**LEER** Fecha:

*Siempre que pueda volver a leer si lo necesito o utilizar el diccionario...*

	1	2	3
Soy capaz de comprender la información más relevante en textos breves como letreros, etiquetas o menús.			
Soy capaz de comprender notas con información e indicaciones relacionadas con la vida cotidiana, tanto en el ámbito personal como profesional.			
Soy capaz de comprender correspondencia personal en la que se describen hechos y se expresan sentimientos y deseos.			
Soy capaz de comprender información relevante en correspondencia formal sencilla de bancos, universidades, etc.			
Soy capaz de comprender la información más relevante en folletos, prospectos y manuales de instrucciones.			
Soy capaz de encontrar, tras una lectura rápida, información específica en textos breves tales como resúmenes de noticias; por ejemplo, quién ha hecho qué y dónde.			
Soy capaz de comprender los puntos esenciales de artículos de prensa breves sobre temas conocidos y de actualidad.			
Soy capaz de comprender en revistas y periódicos la idea general de artículos o entrevistas en las que se expresa una opinión personal sobre una cuestión de actualidad.			
Soy capaz de comprender la trama de una historia o relato de estructura clara y reconocer cuáles son los episodios y acontecimientos más importantes.			

**CONVERSAR** Fecha:

*Aunque a veces me resulte difícil expresar lo que quiero decir y necesite de cierta cooperación por parte de mis interlocutores...*

	1	2	3
Soy capaz de solicitar y entender indicaciones detalladas para ir de un sitio a otro.			
Soy capaz de desenvolverme en la mayoría de las situaciones que puedan surgir a la hora de utilizar ciertos servicios; por ejemplo, en un consultorio médico, en una agencia de viajes, etc.			
Soy capaz de desenvolverme en conversaciones generales sobre temas de mi especialidad.			
Soy capaz de expresar y pedir puntos de vista y opiniones personales en una discusión informal con amigos.			
Soy capaz de manifestar con educación mi acuerdo o desacuerdo con lo que se ha dicho.			
Soy capaz de expresar sentimientos tales como sorpresa, felicidad, tristeza, interés o indiferencia y responder a los mismos.			
Soy capaz de llegar a acuerdos de tipo organizativo con otras personas que impliquen planificación, reparto de tareas y trabajo en equipo.			

Idioma: Castellano

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**HABLAR** Fecha:

***Aunque resulten evidentes mi acento extranjero, las pausas para planear el discurso o corregir errores...***

	1	2	3
Soy capaz de dar cuenta detallada de experiencias o acontecimientos.			
Soy capaz de describir sentimientos y reacciones.			
Soy capaz de describir aspiraciones, esperanzas y ambiciones.			
Soy capaz de explicar y justificar mis planes, intenciones y acciones.			
Soy capaz de relatar la trama de una película o de un libro y de describir mis reacciones.			
Soy capaz de transmitir de forma sencilla lo leído en textos escritos breves, utilizando algunas palabras y el orden del texto original.			
Soy capaz de identificar palabras o expresiones clave que me permiten comprender las ideas principales de un texto.			
Soy capaz de llenar los silencios con frases hechas cuando no encuentro la palabra adecuada.			
Soy capaz de pedir a alguien que me aclare o me repita de forma más precisa lo que acaba de decir.			
Soy capaz de repetir parte de lo que alguien ha dicho para confirmar que nos hemos entendido mutuamente.			
Cuando no encuentro la palabra que quiero, soy capaz de utilizar otra que signifique algo parecido o de hacer una descripción.			
Soy capaz de usar un cierto número de estructuras gramaticales con bastante corrección.			
Tengo el vocabulario suficiente para expresarme con precisión razonable sobre la mayoría de los temas y asuntos cotidianos (familia, hobbies, intereses, trabajo, viajes).			
Soy capaz de enlazar una serie de elementos para expresar ciertas relaciones lógicas con conectores tales como "aunque", "mientras", etc.			
Soy capaz de utilizar las palabras o expresiones más usuales para organizar lo que digo.			

**ESCRIBIR** Fecha:

***Aunque cometa algunos errores...***

	1	2	3
Soy capaz de rellenar formularios, cuestionarios y otros documentos de carácter similar.			
Soy capaz de escribir mensajes y notas breves.			
Soy capaz de escribir mi curriculum vitae de una manera breve.			
Soy capaz de transmitir o pedir vía fax, correo electrónico o circular una información puntual breve y simple a amigos o colegas.			
Soy capaz de escribir cartas personales a amigos o conocidos pidiendo o dándoles noticias y narrando acontecimientos.			
Soy capaz de expresar en una carta personal a amigos o conocidos sentimientos tales como la tristeza, felicidad, interés, arrepentimiento y apoyo.			
Soy capaz de describir en una carta personal la trama de una película o de un libro, o de comentar un concierto.			
Soy capaz de responder por escrito a anuncios y pedir una información más completa y específica sobre productos; por ejemplo, un viaje o un curso académico.			
Soy capaz de escribir textos sencillos y coherentes para expresar opiniones y puntos de vista personales en correspondencia formal e informal.			
Soy capaz de redactar informes sencillos y bien estructurados relacionados con la vida cotidiana; por ejemplo, para dar un parte de robo o de la pérdida de una maleta.			

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**ESCUCHAR** Fecha:

*Siempre que se hable de forma relativamente lenta y clara, en lengua estándar y/o se repita o se precise la información...*

	1	2	3
Soy capaz de comprender los detalles esenciales de mensajes grabados y anuncios públicos; por ejemplo, en un contestador automático o en aeropuertos y estaciones.	✓		
Soy capaz de comprender información técnica sencilla; por ejemplo, instrucciones de cómo utilizar una tarjeta telefónica.	✓		
Soy capaz de seguir una conversación sobre asuntos cotidianos o de carácter general en la que participo.	✓		
Soy capaz de captar lo esencial de una conversación de cierta longitud que se desarrolle en mi presencia.	✓		
Soy capaz de comprender los detalles de lo que se dice en transacciones y gestiones cotidianas; por ejemplo, cambiar un artículo defectuoso.	✓		
Soy capaz de comprender en líneas generales lo más importante de presentaciones y charlas breves y sencillas, siempre que el tema me sea conocido.	✓		
Soy capaz de comprender los puntos principales en programas de televisión de mi interés.	✓		
Soy capaz de captar lo esencial de las noticias de la radio.	✓		

**LEER** Fecha:

*Siempre que pueda volver a leer si lo necesito o utilizar el diccionario...*

	1	2	3
Soy capaz de comprender la información más relevante en textos breves como letreros, etiquetas o menús.	✓		
Soy capaz de comprender notas con información e indicaciones relacionadas con la vida cotidiana, tanto en el ámbito personal como profesional.	✓		
Soy capaz de comprender correspondencia personal en la que se describen hechos y se expresan sentimientos y deseos.	✓		
Soy capaz de comprender información relevante en correspondencia formal sencilla de bancos, universidades, etc.	✓		
Soy capaz de comprender la información más relevante en folletos, prospectos y manuales de instrucciones.	✓		
Soy capaz de encontrar, tras una lectura rápida, información específica en textos breves tales como resúmenes de noticias; por ejemplo, quién ha hecho qué y dónde.	✓		
Soy capaz de comprender los puntos esenciales de artículos de prensa breves sobre temas conocidos y de actualidad.	✓		
Soy capaz de comprender en revistas y periódicos la idea general de artículos o entrevistas en las que se expresa una opinión personal sobre una cuestión de actualidad.	✓		
Soy capaz de comprender la trama de una historia o relato de estructura clara y reconocer cuáles son los episodios y acontecimientos más importantes.	✓		

**CONVERSAR** Fecha:

*Aunque a veces me resulte difícil expresar lo que quiero decir y necesite de cierta cooperación por parte de mis interlocutores...*

	1	2	3
Soy capaz de solicitar y entender indicaciones detalladas para ir de un sitio a otro.	✓		
Soy capaz de desenvolverme en la mayoría de las situaciones que puedan surgir a la hora de utilizar ciertos servicios; por ejemplo, en un consultorio médico, en una agencia de viajes, etc.	✓		
Soy capaz de desenvolverme en conversaciones generales sobre temas de mi especialidad.	✓		
Soy capaz de expresar y pedir puntos de vista y opiniones personales en una discusión informal con amigos.	✓		
Soy capaz de manifestar con educación mi acuerdo o desacuerdo con lo que se ha dicho.	✓		
Soy capaz de expresar sentimientos tales como sorpresa, felicidad, tristeza, interés o indiferencia y responder a los mismos.	✓		
Soy capaz de llegar a acuerdos de tipo organizativo con otras personas que impliquen planificación, reparto de tareas y trabajo en equipo.	✓		

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**HABLAR** Fecha:

***Aunque resulten evidentes mi acento extranjero, las pausas para planear el discurso o corregir errores...***

	1	2	3
Soy capaz de dar cuenta detallada de experiencias o acontecimientos.	✓		
Soy capaz de describir sentimientos y reacciones.	✓		
Soy capaz de describir aspiraciones, esperanzas y ambiciones.	✓		
Soy capaz de explicar y justificar mis planes, intenciones y acciones.	✓		
Soy capaz de relatar la trama de una película o de un libro y de describir mis reacciones.	✓		
Soy capaz de transmitir de forma sencilla lo leído en textos escritos breves, utilizando algunas palabras y el orden del texto original.	✓		
Soy capaz de identificar palabras o expresiones clave que me permiten comprender las ideas principales de un texto.	✓		
Soy capaz de llenar los silencios con frases hechas cuando no encuentro la palabra adecuada.	✓		
Soy capaz de pedir a alguien que me aclare o me repita de forma más precisa lo que acaba de decir.	✓		
Soy capaz de repetir parte de lo que alguien ha dicho para confirmar que nos hemos entendido mutuamente.	✓		
Cuando no encuentro la palabra que quiero, soy capaz de utilizar otra que signifique algo parecido o de hacer una descripción.	✓		
Soy capaz de usar un cierto número de estructuras gramaticales con bastante corrección.	✓		
Tengo el vocabulario suficiente para expresarme con precisión razonable sobre la mayoría de los temas y asuntos cotidianos (familia, hobbies, intereses, trabajo, viajes).	✓		
Soy capaz de enlazar una serie de elementos para expresar ciertas relaciones lógicas con conectores tales como "aunque", "mientras", etc.	✓		
Soy capaz de utilizar las palabras o expresiones más usuales para organizar lo que digo.	✓		

**ESCRIBIR** Fecha:

***Aunque cometa algunos errores...***

	1	2	3
Soy capaz de rellenar formularios, cuestionarios y otros documentos de carácter similar.	✓		
Soy capaz de escribir mensajes y notas breves.	✓		
Soy capaz de escribir mi curriculum vitae de una manera breve.	✓		
Soy capaz de transmitir o pedir vía fax, correo electrónico o circular una información puntual breve y simple a amigos o colegas.	✓		
Soy capaz de escribir cartas personales a amigos o conocidos pidiendo o dándoles noticias y narrando acontecimientos.	✓		
Soy capaz de expresar en una carta personal a amigos o conocidos sentimientos tales como la tristeza, felicidad, interés, arrepentimiento y apoyo.	✓		
Soy capaz de describir en una carta personal la trama de una película o de un libro, o de comentar un concierto.	✓		
Soy capaz de responder por escrito a anuncios y pedir una información más completa y específica sobre productos; por ejemplo, un viaje o un curso académico.	✓		
Soy capaz de escribir textos sencillos y coherentes para expresar opiniones y puntos de vista personales en correspondencia formal e informal.	✓		
Soy capaz de redactar informes sencillos y bien estructurados relacionados con la vida cotidiana; por ejemplo, para dar un parte de robo o de la pérdida de una maleta.	✓		

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**ESCUCHAR** Fecha:

***Siempre que se hable de forma relativamente lenta y clara, en lengua estándar y/o se repita o se precise la información...***

	1	2	3
Soy capaz de comprender los detalles esenciales de mensajes grabados y anuncios públicos; por ejemplo, en un contestador automático o en aeropuertos y estaciones.	✓		
Soy capaz de comprender información técnica sencilla; por ejemplo, instrucciones de cómo utilizar una tarjeta telefónica.	✓		
Soy capaz de seguir una conversación sobre asuntos cotidianos o de carácter general en la que participo.	✓		
Soy capaz de captar lo esencial de una conversación de cierta longitud que se desarrolle en mi presencia.	✓		
Soy capaz de comprender los detalles de lo que se dice en transacciones y gestiones cotidianas; por ejemplo, cambiar un artículo defectuoso.	✓		
Soy capaz de comprender en líneas generales lo más importante de presentaciones y charlas breves y sencillas, siempre que el tema me sea conocido.	✓		
Soy capaz de comprender los puntos principales en programas de televisión de mi interés.	✓		
Soy capaz de captar lo esencial de las noticias de la radio.	✓		

**LEER** Fecha:

***Siempre que pueda volver a leer si lo necesito o utilizar el diccionario...***

	1	2	3
Soy capaz de comprender la información más relevante en textos breves como letreros, etiquetas o menús.	✓		
Soy capaz de comprender notas con información e indicaciones relacionadas con la vida cotidiana, tanto en el ámbito personal como profesional.	✓		
Soy capaz de comprender correspondencia personal en la que se describen hechos y se expresan sentimientos y deseos.	✓		
Soy capaz de comprender información relevante en correspondencia formal sencilla de bancos, universidades, etc.	✓		
Soy capaz de comprender la información más relevante en folletos, prospectos y manuales de instrucciones.	✓		
Soy capaz de encontrar, tras una lectura rápida, información específica en textos breves tales como resúmenes de noticias; por ejemplo, quién ha hecho qué y dónde.	✓		
Soy capaz de comprender los puntos esenciales de artículos de prensa breves sobre temas conocidos y de actualidad.	✓		
Soy capaz de comprender en revistas y periódicos la idea general de artículos o entrevistas en las que se expresa una opinión personal sobre una cuestión de actualidad.	✓		
Soy capaz de comprender la trama de una historia o relato de estructura clara y reconocer cuáles son los episodios y acontecimientos más importantes.	✓		

**CONVERSAR** Fecha:

***Aunque a veces me resulte difícil expresar lo que quiero decir y necesite de cierta cooperación por parte de mis interlocutores...***

	1	2	3
Soy capaz de solicitar y entender indicaciones detalladas para ir de un sitio a otro.	✓		
Soy capaz de desenvolverme en la mayoría de las situaciones que puedan surgir a la hora de utilizar ciertos servicios; por ejemplo, en un consultorio médico, en una agencia de viajes, etc.	✓		
Soy capaz de desenvolverme en conversaciones generales sobre temas de mi especialidad.	✓		
Soy capaz de expresar y pedir puntos de vista y opiniones personales en una discusión informal con amigos.	✓		
Soy capaz de manifestar con educación mi acuerdo o desacuerdo con lo que se ha dicho.	✓		
Soy capaz de expresar sentimientos tales como sorpresa, felicidad, tristeza, interés o indiferencia y responder a los mismos.	✓		
Soy capaz de llegar a acuerdos de tipo organizativo con otras personas que impliquen planificación, reparto de tareas y trabajo en equipo.	✓		

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**HABLAR** Fecha:

***Aunque resulten evidentes mi acento extranjero, las pausas para planear el discurso o corregir errores...***

	1	2	3
Soy capaz de dar cuenta detallada de experiencias o acontecimientos.	✓		
Soy capaz de describir sentimientos y reacciones.	✓		
Soy capaz de describir aspiraciones, esperanzas y ambiciones.	✓		
Soy capaz de explicar y justificar mis planes, intenciones y acciones.	✓		
Soy capaz de relatar la trama de una película o de un libro y de describir mis reacciones.	✓		
Soy capaz de transmitir de forma sencilla lo leído en textos escritos breves, utilizando algunas palabras y el orden del texto original.	✓		
Soy capaz de identificar palabras o expresiones clave que me permiten comprender las ideas principales de un texto.	✓		
Soy capaz de llenar los silencios con frases hechas cuando no encuentro la palabra adecuada.	✓		
Soy capaz de pedir a alguien que me aclare o me repita de forma más precisa lo que acaba de decir.	✓		
Soy capaz de repetir parte de lo que alguien ha dicho para confirmar que nos hemos entendido mutuamente.	✓		
Cuando no encuentro la palabra que quiero, soy capaz de utilizar otra que signifique algo parecido o de hacer una descripción.	✓		
Soy capaz de usar un cierto número de estructuras gramaticales con bastante corrección.	✓		
Tengo el vocabulario suficiente para expresarme con precisión razonable sobre la mayoría de los temas y asuntos cotidianos (familia, hobbies, intereses, trabajo, viajes).	✓		
Soy capaz de enlazar una serie de elementos para expresar ciertas relaciones lógicas con conectores tales como "aunque", "mientras", etc.	✓		
Soy capaz de utilizar las palabras o expresiones más usuales para organizar lo que digo.	✓		

**ESCRIBIR** Fecha:

***Aunque cometa algunos errores...***

	1	2	3
Soy capaz de rellenar formularios, cuestionarios y otros documentos de carácter similar.	✓		
Soy capaz de escribir mensajes y notas breves.	✓		
Soy capaz de escribir mi curriculum vitae de una manera breve.	✓		
Soy capaz de transmitir o pedir vía fax, correo electrónico o circular una información puntual breve y simple a amigos o colegas.	✓		
Soy capaz de escribir cartas personales a amigos o conocidos pidiendo o dándoles noticias y narrando acontecimientos.	✓		
Soy capaz de expresar en una carta personal a amigos o conocidos sentimientos tales como la tristeza, felicidad, interés, arrepentimiento y apoyo.	✓		
Soy capaz de describir en una carta personal la trama de una película o de un libro, o de comentar un concierto.	✓		
Soy capaz de responder por escrito a anuncios y pedir una información más completa y específica sobre productos; por ejemplo, un viaje o un curso académico.	✓		
Soy capaz de escribir textos sencillos y coherentes para expresar opiniones y puntos de vista personales en correspondencia formal e informal.	✓		
Soy capaz de redactar informes sencillos y bien estructurados relacionados con la vida cotidiana; por ejemplo, para dar un parte de robo o de la pérdida de una maleta.	✓		

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**ESCUCHAR** Fecha:

*Siempre que se hable a velocidad normal, en lengua estándar sin demasiados coloquialismos y aunque haya ruido de fondo...*

	1	2	3
Soy capaz de seguir una conferencia o una presentación sobre temas de mi interés siempre que estén debidamente estructurados.		✓	
Soy capaz de comprender en detalle lo que se me dice de viva voz o por teléfono y de percibir el humor, el tono, etc. de quien me habla.	✓		
Soy capaz de seguir discusiones técnicas dentro de mi campo de especialización.		✓	
Soy capaz de entender la mayor parte de los programas televisivos tales como reportajes, documentales, entrevistas en directo, debates, la mayor parte de las películas y obras de teatro y de percibir el tono, el humor, etc. del que habla.		✓	
Soy capaz de entender la mayor parte de los programas radiofónicos tales como noticias, entrevistas, canciones, comentarios deportivos y percibir el humor, el tono, etc., del que habla.		✓	
Soy capaz de seguir la mayor parte de los acontecimientos sociales y ceremonias.	✓		
Soy capaz de seguir una narración literaria o sobre un hecho cotidiano.		✓	

**LEER** Fecha:

*Siempre que pueda volver a leer las partes más difíciles o utilizar ocasionalmente el diccionario...*

	1	2	3
Soy capaz de comprender correspondencia personal en la que se transmiten emociones, se resalta la importancia de hechos y experiencias, se comentan noticias y se expresan puntos de vista.		✓	
Soy capaz de comprender con cierto detalle correspondencia formal, comercial, institucional o profesional relativa a mi especialidad.		✓	
Soy capaz de entender rápidamente el contenido y la importancia de noticias, artículos o informes sobre temas profesionales o de mi interés, y decidir si vale la pena profundizar en su lectura.		✓	
Soy capaz de entender textos especializados dentro de mi campo de interés.		✓	
Soy capaz de localizar información relevante en un manual o libro de instrucciones (por ejemplo, sobre un programa informático) y entender las explicaciones y ayudas adecuadas para resolver un problema específico.		✓	
Soy capaz de entender reportajes y artículos de opinión.		✓	
Soy capaz de entender reseñas y críticas culturales (cine, teatro, libros, conciertos).		✓	
Soy capaz de reconocer en la lectura de una novela u obra de teatro los motivos por los que reaccionan los personajes y entiendo a qué consecuencias llevan sus decisiones para el desarrollo de la trama.		✓	

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**CONVERSAR** Fecha:

***Aunque cometa errores esporádicos...***

	1	2	3
Soy capaz de dirigir una entrevista preparada de antemano, preguntar si lo que he entendido es correcto e improvisar preguntas sobre los puntos interesantes que surjan al margen del guión.		✓	
Soy capaz de participar con naturalidad en una conversación o discusión sobre cualquier tema de carácter general.		✓	
Soy capaz de intercambiar información amplia y detallada relacionada con mi campo de especialización o con mis intereses.		✓	
Soy capaz de comentar las opiniones de otras personas, indicando las ventajas e inconvenientes de sus puntos de vista.		✓	
Soy capaz de expresarme espontáneamente con fluidez, precisión y claridad.		✓	
Soy capaz de conversar con fluidez por teléfono sobre situaciones de cierta complejidad, como realizar gestiones personales con instituciones y organizaciones.		✓	
Soy capaz de expresar mi opinión sobre un asunto y defender mi punto de vista con claridad, proporcionando explicaciones, argumentos y comentarios adecuados.		✓	
Soy capaz de negociar la solución a un conflicto o a un problema que ha surgido, por ejemplo, ante una reclamación.		✓	
Soy capaz de participar en conversaciones con hablantes nativos sin que ello me suponga tensión y sin que ellos se comporten de manera distinta a como se comportarían con otro hablante nativo.		✓	
Soy capaz de transmitir cierta emoción al expresarme.		✓	

28/11/2012

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**HABLAR** Fecha:

*Aunque cometa errores esporádicos...*

	1	2	3
Soy capaz de informar o de hacer una descripción clara y detallada sobre una amplia variedad de temas de mi interés o relacionados con mi campo de especialización.			
Soy capaz de resumir verbalmente noticias breves, entrevistas, documentales o debates que contengan opiniones, argumentación y discusión.			
Soy capaz de contar los acontecimientos esenciales del argumento de una película u obra de teatro.			
Soy capaz de explicar mi punto de vista sobre un tema de actualidad y exponer los pros y los contras de diferentes opciones.			
Soy capaz de hacer conjeturas sobre las posibles causas y consecuencias de situaciones tanto reales como hipotéticas.			
Soy capaz de expresar emociones con diversos grados de intensidad y de resaltar lo que me afecta o me parece importante de un acontecimiento o de una experiencia.			
Soy capaz de utilizar frases hechas del tipo "Esa es una pregunta difícil de contestar" para ganar tiempo mientras decido lo que quiero decir y cómo decirlo sin perder el turno de palabra.			
Soy capaz de volver a expresar de otra manera lo que he dicho para evitar un malentendido.			
Soy capaz de contribuir al desarrollo de una discusión; por ejemplo, confirmando lo que entiendo o invitando a los demás a que intervengan.			
Soy capaz de utilizar el diccionario y otras fuentes de referencia de forma adecuada.			
Tengo un buen dominio de las estructuras gramaticales aunque cometa errores esporádicos.			
Tengo el suficiente vocabulario para, con cierta precisión, tratar de la mayoría de los temas de carácter general o de asuntos relativos a mi campo de interés.			
Soy capaz de utilizar los enlaces adecuados para encadenar mis ideas en una secuencia lógica.			
Soy capaz de iniciar, mantener y terminar una conversación sin demasiadas vacilaciones.			
Tengo los recursos para resaltar la información que considero más importante.			

**ESCRIBIR** Fecha:

*Aunque cometa errores esporádicos...*

	1	2	3
Soy capaz de escribir cartas personales para dar información sobre acontecimientos o experiencias destacando lo que me parece más importante así como para expresar mis sentimientos, opiniones y actitudes.		✓	
Soy capaz de escribir cartas a instituciones públicas o privadas con la formalidad y corrección debidas.		✓	
Soy capaz de escribir informes o textos de presentación destacando los puntos más relevantes e incluyendo razonamientos detallados sobre temas variados dentro de mi campo de interés.		✓	
Soy capaz de resumir artículos de interés general.		✓	
Soy capaz de resumir información procedente de diferentes fuentes y medios y, en su caso, de presentar argumentos en pro y en contra de un punto de vista.		✓	
Soy capaz de escribir una breve crítica sobre una película o un libro.		✓	
Soy capaz de redactar acerca de un tema o un asunto, destacando los aspectos que en mi opinión son más relevantes y poniendo ejemplos que refuercen su importancia.		✓	

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**ESCUCHAR** Fecha:

*Siempre que se hable a velocidad normal, en lengua estándar sin demasiados coloquialismos y aunque haya ruido de fondo...*

	1	2	3
Soy capaz de seguir una conferencia o una presentación sobre temas de mi interés siempre que estén debidamente estructurados.	✓		
Soy capaz de comprender en detalle lo que se me dice de viva voz o por teléfono y de percibir el humor, el tono, etc. de quien me habla.	✓		
Soy capaz de seguir discusiones técnicas dentro de mi campo de especialización.	✓		
Soy capaz de entender la mayor parte de los programas televisivos tales como reportajes, documentales, entrevistas en directo, debates, la mayor parte de las películas y obras de teatro y de percibir el tono, el humor, etc. del que habla.	✓		
Soy capaz de entender la mayor parte de los programas radiofónicos tales como noticias, entrevistas, canciones, comentarios deportivos y percibir el humor, el tono, etc., del que habla.	✓		
Soy capaz de seguir la mayor parte de los acontecimientos sociales y ceremonias.	✓		
Soy capaz de seguir una narración literaria o sobre un hecho cotidiano.	✓		

**LEER** Fecha:

*Siempre que pueda volver a leer las partes más difíciles o utilizar ocasionalmente el diccionario...*

	1	2	3
Soy capaz de comprender correspondencia personal en la que se transmiten emociones, se resalta la importancia de hechos y experiencias, se comentan noticias y se expresan puntos de vista.	✓		
Soy capaz de comprender con cierto detalle correspondencia formal, comercial, institucional o profesional relativa a mi especialidad.	✓		
Soy capaz de entender rápidamente el contenido y la importancia de noticias, artículos o informes sobre temas profesionales o de mi interés, y decidir si vale la pena profundizar en su lectura.	✓		
Soy capaz de entender textos especializados dentro de mi campo de interés.	✓		
Soy capaz de localizar información relevante en un manual o libro de instrucciones (por ejemplo, sobre un programa informático) y entender las explicaciones y ayudas adecuadas para resolver un problema específico.	✓		
Soy capaz de entender reportajes y artículos de opinión.	✓		
Soy capaz de entender reseñas y críticas culturales (cine, teatro, libros, conciertos).	✓		
Soy capaz de reconocer en la lectura de una novela u obra de teatro los motivos por los que reaccionan los personajes y entiendo a qué consecuencias llevan sus decisiones para el desarrollo de la trama.	✓		

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**CONVERSAR** Fecha:

***Aunque cometa errores esporádicos...***

	1	2	3
Soy capaz de dirigir una entrevista preparada de antemano, preguntar si lo que he entendido es correcto e improvisar preguntas sobre los puntos interesantes que surjan al margen del guión.	✓		
Soy capaz de participar con naturalidad en una conversación o discusión sobre cualquier tema de carácter general.	✓		
Soy capaz de intercambiar información amplia y detallada relacionada con mi campo de especialización o con mis intereses.	✓		
Soy capaz de comentar las opiniones de otras personas, indicando las ventajas e inconvenientes de sus puntos de vista.	✓		
Soy capaz de expresarme espontáneamente con fluidez, precisión y claridad.	✓		
Soy capaz de conversar con fluidez por teléfono sobre situaciones de cierta complejidad, como realizar gestiones personales con instituciones y organizaciones.	✓		
Soy capaz de expresar mi opinión sobre un asunto y defender mi punto de vista con claridad, proporcionando explicaciones, argumentos y comentarios adecuados.	✓		
Soy capaz de negociar la solución a un conflicto o a un problema que ha surgido, por ejemplo, ante una reclamación.	✓		
Soy capaz de participar en conversaciones con hablantes nativos sin que ello me suponga tensión y sin que ellos se comporten de manera distinta a como se comportarían con otro hablante nativo.	✓		
Soy capaz de transmitir cierta emoción al expresarme.	✓		

28/11/2012

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

HABLAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Aunque cometa errores esporádicos...</i></b>			
Soy capaz de informar o de hacer una descripción clara y detallada sobre una amplia variedad de temas de mi interés o relacionados con mi campo de especialización.	✓		
Soy capaz de resumir verbalmente noticias breves, entrevistas, documentales o debates que contengan opiniones, argumentación y discusión.	✓		
Soy capaz de contar los acontecimientos esenciales del argumento de una película u obra de teatro.	✓		
Soy capaz de explicar mi punto de vista sobre un tema de actualidad y exponer los pros y los contras de diferentes opciones.	✓		
Soy capaz de hacer conjeturas sobre las posibles causas y consecuencias de situaciones tanto reales como hipotéticas.	✓		
Soy capaz de expresar emociones con diversos grados de intensidad y de resaltar lo que me afecta o me parece importante de un acontecimiento o de una experiencia.	✓		
Soy capaz de utilizar frases hechas del tipo "Esa es una pregunta difícil de contestar" para ganar tiempo mientras decido lo que quiero decir y cómo decirlo sin perder el turno de palabra.	✓		
Soy capaz de volver a expresar de otra manera lo que he dicho para evitar un malentendido.	✓		
Soy capaz de contribuir al desarrollo de una discusión; por ejemplo, confirmando lo que entiendo o invitando a los demás a que intervengan.	✓		
Soy capaz de utilizar el diccionario y otras fuentes de referencia de forma adecuada.	✓		
Tengo un buen dominio de las estructuras gramaticales aunque cometa errores esporádicos.	✓		
Tengo el suficiente vocabulario para, con cierta precisión, tratar de la mayoría de los temas de carácter general o de asuntos relativos a mi campo de interés.	✓		
Soy capaz de utilizar los enlaces adecuados para encadenar mis ideas en una secuencia lógica.	✓		
Soy capaz de iniciar, mantener y terminar una conversación sin demasiadas vacilaciones.	✓		
Tengo los recursos para resaltar la información que considero más importante.	✓		

ESCRIBIR Fecha:	1	2	3
<b><i>Aunque cometa errores esporádicos...</i></b>			
Soy capaz de escribir cartas personales para dar información sobre acontecimientos o experiencias destacando lo que me parece más importante así como para expresar mis sentimientos, opiniones y actitudes.	✓		
Soy capaz de escribir cartas a instituciones públicas o privadas con la formalidad y corrección debidas.	✓		
Soy capaz de escribir informes o textos de presentación destacando los puntos más relevantes e incluyendo razonamientos detallados sobre temas variados dentro de mi campo de interés.	✓		
Soy capaz de resumir artículos de interés general.	✓		
Soy capaz de resumir información procedente de diferentes fuentes y medios y, en su caso, de presentar argumentos en pro y en contra de un punto de vista.	✓		
Soy capaz de escribir una breve crítica sobre una película o un libro.	✓		
Soy capaz de redactar acerca de un tema o un asunto, destacando los aspectos que en mi opinión son más relevantes y poniendo ejemplos que refuercen su importancia.	✓		

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**ESCUCHAR** Fecha:

*Siempre que se hable a velocidad normal, en lengua estándar sin demasiados coloquialismos y aunque haya ruido de fondo...*

	1	2	3
Soy capaz de seguir una conferencia o una presentación sobre temas de mi interés siempre que estén debidamente estructurados.	✓		
Soy capaz de comprender en detalle lo que se me dice de viva voz o por teléfono y de percibir el humor, el tono, etc. de quien me habla.	✓		
Soy capaz de seguir discusiones técnicas dentro de mi campo de especialización.	✓		
Soy capaz de entender la mayor parte de los programas televisivos tales como reportajes, documentales, entrevistas en directo, debates, la mayor parte de las películas y obras de teatro y de percibir el tono, el humor, etc. del que habla.	✓		
Soy capaz de entender la mayor parte de los programas radiofónicos tales como noticias, entrevistas, canciones, comentarios deportivos y percibir el humor, el tono, etc., del que habla.	✓		
Soy capaz de seguir la mayor parte de los acontecimientos sociales y ceremonias.	✓		
Soy capaz de seguir una narración literaria o sobre un hecho cotidiano.	✓		

**LEER** Fecha:

*Siempre que pueda volver a leer las partes más difíciles o utilizar ocasionalmente el diccionario...*

	1	2	3
Soy capaz de comprender correspondencia personal en la que se transmiten emociones, se resalta la importancia de hechos y experiencias, se comentan noticias y se expresan puntos de vista.	✓		
Soy capaz de comprender con cierto detalle correspondencia formal, comercial, institucional o profesional relativa a mi especialidad.	✓		
Soy capaz de entender rápidamente el contenido y la importancia de noticias, artículos o informes sobre temas profesionales o de mi interés, y decidir si vale la pena profundizar en su lectura.	✓		
Soy capaz de entender textos especializados dentro de mi campo de interés.	✓		
Soy capaz de localizar información relevante en un manual o libro de instrucciones (por ejemplo, sobre un programa informático) y entender las explicaciones y ayudas adecuadas para resolver un problema específico.	✓		
Soy capaz de entender reportajes y artículos de opinión.	✓		
Soy capaz de entender reseñas y críticas culturales (cine, teatro, libros, conciertos).	✓		
Soy capaz de reconocer en la lectura de una novela u obra de teatro los motivos por los que reaccionan los personajes y entiendo a qué consecuencias llevan sus decisiones para el desarrollo de la trama.	✓		

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**CONVERSAR** Fecha:

***Aunque cometa errores esporádicos...***

	1	2	3
Soy capaz de dirigir una entrevista preparada de antemano, preguntar si lo que he entendido es correcto e improvisar preguntas sobre los puntos interesantes que surjan al margen del guión.	✓		
Soy capaz de participar con naturalidad en una conversación o discusión sobre cualquier tema de carácter general.	✓		
Soy capaz de intercambiar información amplia y detallada relacionada con mi campo de especialización o con mis intereses.	✓		
Soy capaz de comentar las opiniones de otras personas, indicando las ventajas e inconvenientes de sus puntos de vista.	✓		
Soy capaz de expresarme espontáneamente con fluidez, precisión y claridad.	✓		
Soy capaz de conversar con fluidez por teléfono sobre situaciones de cierta complejidad, como realizar gestiones personales con instituciones y organizaciones.	✓		
Soy capaz de expresar mi opinión sobre un asunto y defender mi punto de vista con claridad, proporcionando explicaciones, argumentos y comentarios adecuados.	✓		
Soy capaz de negociar la solución a un conflicto o a un problema que ha surgido, por ejemplo, ante una reclamación.	✓		
Soy capaz de participar en conversaciones con hablantes nativos sin que ello me suponga tensión y sin que ellos se comporten de manera distinta a como se comportarían con otro hablante nativo.	✓		
Soy capaz de transmitir cierta emoción al expresarme.	✓		

28/11/2012

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

HABLAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Aunque cometa errores esporádicos...</i></b>			
Soy capaz de informar o de hacer una descripción clara y detallada sobre una amplia variedad de temas de mi interés o relacionados con mi campo de especialización.	✓		
Soy capaz de resumir verbalmente noticias breves, entrevistas, documentales o debates que contengan opiniones, argumentación y discusión.	✓		
Soy capaz de contar los acontecimientos esenciales del argumento de una película u obra de teatro.	✓		
Soy capaz de explicar mi punto de vista sobre un tema de actualidad y exponer los pros y los contras de diferentes opciones.	✓		
Soy capaz de hacer conjeturas sobre las posibles causas y consecuencias de situaciones tanto reales como hipotéticas.	✓		
Soy capaz de expresar emociones con diversos grados de intensidad y de resaltar lo que me afecta o me parece importante de un acontecimiento o de una experiencia.	✓		
Soy capaz de utilizar frases hechas del tipo "Esa es una pregunta difícil de contestar" para ganar tiempo mientras decido lo que quiero decir y cómo decirlo sin perder el turno de palabra.	✓		
Soy capaz de volver a expresar de otra manera lo que he dicho para evitar un malentendido.	✓		
Soy capaz de contribuir al desarrollo de una discusión; por ejemplo, confirmando lo que entiendo o invitando a los demás a que intervengan.	✓		
Soy capaz de utilizar el diccionario y otras fuentes de referencia de forma adecuada.	✓		
Tengo un buen dominio de las estructuras gramaticales aunque cometa errores esporádicos.	✓		
Tengo el suficiente vocabulario para, con cierta precisión, tratar de la mayoría de los temas de carácter general o de asuntos relativos a mi campo de interés.	✓		
Soy capaz de utilizar los enlaces adecuados para encadenar mis ideas en una secuencia lógica.	✓		
Soy capaz de iniciar, mantener y terminar una conversación sin demasiadas vacilaciones.	✓		
Tengo los recursos para resaltar la información que considero más importante.	✓		

ESCRIBIR Fecha:	1	2	3
<b><i>Aunque cometa errores esporádicos...</i></b>			
Soy capaz de escribir cartas personales para dar información sobre acontecimientos o experiencias destacando lo que me parece más importante así como para expresar mis sentimientos, opiniones y actitudes.	✓		
Soy capaz de escribir cartas a instituciones públicas o privadas con la formalidad y corrección debidas.	✓		
Soy capaz de escribir informes o textos de presentación destacando los puntos más relevantes e incluyendo razonamientos detallados sobre temas variados dentro de mi campo de interés.	✓		
Soy capaz de resumir artículos de interés general.	✓		
Soy capaz de resumir información procedente de diferentes fuentes y medios y, en su caso, de presentar argumentos en pro y en contra de un punto de vista.	✓		
Soy capaz de escribir una breve crítica sobre una película o un libro.	✓		
Soy capaz de redactar acerca de un tema o un asunto, destacando los aspectos que en mi opinión son más relevantes y poniendo ejemplos que refuercen su importancia.	✓		

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCUCHAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que pueda confirmar ciertos detalles si no estoy familiarizado con el acento...</i></b>			
Soy capaz de captar información específica de anuncios públicos aunque la calidad de sonido sea mala; por ejemplo en centros comerciales, espectáculos o estadios deportivos.		✓	
Soy capaz de seguir una conversación de cierta longitud en la que participo aunque no esté claramente estructurada y la relación entre las ideas esté implícita.		✓	
Soy capaz de entender los detalles de cualquier conversación que tenga lugar en mi presencia y captar la intención de lo que se dice.		✓	
Soy capaz de comprender conferencias, charlas y presentaciones sobre temas relacionados con asuntos profesionales o de estudio dentro de mi campo de especialización, aunque la lengua y los conceptos utilizados sean complejos.		✓	
Soy capaz de entender información, instrucciones y especificaciones técnicas complejas; por ejemplo, cómo resolver una avería de ordenador a través de un servicio técnico telefónico.		✓	
Soy capaz de comprender sin demasiado esfuerzo programas de televisión y radio.		✓	
Soy capaz de entender sin mucho esfuerzo las películas en las que se utilizan jergas o una gran cantidad de expresiones idiomáticas.		✓	
Soy capaz de seguir actos públicos y ceremonias.		✓	

LEER Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que pueda volver a leer las partes especialmente difíciles o utilizar ocasionalmente el diccionario...</i></b>			
Soy capaz de comprender información técnica compleja con instrucciones de uso o características de un producto; por ejemplo, cómo conectar un televisor a un equipo informático.		✓	
Soy capaz de entender informes o resúmenes de reuniones de trabajo de cierta complejidad.		✓	
Soy capaz de extraer información concreta, ideas y opiniones de textos especializados relacionados con mi profesión o mis intereses personales.		✓	
Soy capaz de entender cualquier tipo de correspondencia y apreciar matices y actitudes no explícitas.		✓	
Soy capaz de comprender textos de cierta extensión y complejidad (publicaciones periódicas de carácter general o especializado, ensayos, etc.) en los que se comentan y analizan puntos de vista, opiniones y sus implicaciones.		✓	
Soy capaz de comprender sin dificultad textos literarios contemporáneos y de captar el mensaje, las ideas o conclusiones implícitos.		✓	

CONVERSAR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de participar en una conversación animada con varios interlocutores así como de expresar emociones y utilizar la alusión y la ironía.		✓	
Soy capaz de participar con fluidez, espontaneidad y casi sin esfuerzo en una conversación sobre una amplia gama de temas generales o profesionales.		✓	
Soy capaz de expresar y argumentar mis ideas y opiniones con claridad y precisión y rebatir los argumentos de mis interlocutores de manera convincente.		✓	

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

HABLAR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de resumir oralmente textos extensos y complejos que he leído.		✓	
Soy capaz de exponer claramente y con detalle temas complejos relacionados con mi campo de especialización.		✓	
Soy capaz de hacer informes detallados, haciendo descripciones, relacionando lógicamente los puntos principales, desarrollando aspectos específicos y concluyendo mi exposición adecuadamente.		✓	
Soy capaz de hacer presentaciones claras y bien estructuradas dentro de mi campo profesional o de interés y de responder con espontaneidad a las intervenciones de los oyentes.		✓	
Soy capaz de utilizar espontáneamente una serie de expresiones adecuadas para ganar tiempo mientras reflexiono sin perder mi turno de palabra.		✓	
Soy capaz de adecuar mis intervenciones a las de mis interlocutores para que la conversación fluya sin dificultad.		✓	
Soy capaz de aprovechar lo que dice mi interlocutor para intervenir en la conversación.		✓	
Soy capaz de sustituir por otra una expresión que no recuerdo sin que se dé cuenta mi interlocutor.		✓	
Soy capaz, casi siempre, de corregir mis lapsus y cambiar la expresión, si da pie a malentendidos.		✓	
Soy capaz de mediar entre interlocutores de distintas lenguas para posibilitar la comprensión.		✓	
Soy capaz de utilizar una amplia gama de estructuras gramaticales que me permiten expresarme con precisión y los errores que cometo son tan escasos que pasan prácticamente desapercibidos.		✓	
Soy capaz de utilizar una amplia gama de vocabulario y expresiones, incluso idiomáticas y coloquiales, que me permiten decir lo que quiero sobre temas generales o asuntos de mi campo de especialización.		✓	
Soy capaz de utilizar los recursos del idioma para desarrollar y relacionar temas y producir un texto coherente y claro.		✓	
Soy capaz de utilizar con eficacia los turnos de palabra.		✓	

ESCRIBIR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de describir en detalle experiencias, hechos y sentimientos en una carta personal.		✓	
Soy capaz de escribir cartas formales con la corrección debida; por ejemplo, para presentar quejas o manifestarme a favor o en contra de algo.		✓	
Soy capaz de redactar artículos o ensayos claros y coherentes destacando las ideas más importantes, expresando mis opiniones y apoyando mis argumentos con ejemplos.		✓	
Soy capaz de redactar una presentación o redactar un informe sobre un tema complejo de manera ordenada y comprensible, resaltando los puntos principales.		✓	
Soy capaz de recoger información de distintas fuentes e integrarla en un resumen coherente.		✓	

28/11/2012

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCUCHAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que pueda confirmar ciertos detalles si no estoy familiarizado con el acento...</i></b>			
Soy capaz de captar información específica de anuncios públicos aunque la calidad de sonido sea mala; por ejemplo en centros comerciales, espectáculos o estadios deportivos.	✓		
Soy capaz de seguir una conversación de cierta longitud en la que participo aunque no esté claramente estructurada y la relación entre las ideas esté implícita.	✓		
Soy capaz de entender los detalles de cualquier conversación que tenga lugar en mi presencia y captar la intención de lo que se dice.	✓		
Soy capaz de comprender conferencias, charlas y presentaciones sobre temas relacionados con asuntos profesionales o de estudio dentro de mi campo de especialización, aunque la lengua y los conceptos utilizados sean complejos.	✓		
Soy capaz de entender información, instrucciones y especificaciones técnicas complejas; por ejemplo, cómo resolver una avería de ordenador a través de un servicio técnico telefónico.	✓		
Soy capaz de comprender sin demasiado esfuerzo programas de televisión y radio.	✓		
Soy capaz de entender sin mucho esfuerzo las películas en las que se utilizan jergas o una gran cantidad de expresiones idiomáticas.	✓		
Soy capaz de seguir actos públicos y ceremonias.	✓		

LEER Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que pueda volver a leer las partes especialmente difíciles o utilizar ocasionalmente el diccionario...</i></b>			
Soy capaz de comprender información técnica compleja con instrucciones de uso o características de un producto; por ejemplo, cómo conectar un televisor a un equipo informático.	✓		
Soy capaz de entender informes o resúmenes de reuniones de trabajo de cierta complejidad.	✓		
Soy capaz de extraer información concreta, ideas y opiniones de textos especializados relacionados con mi profesión o mis intereses personales.	✓		
Soy capaz de entender cualquier tipo de correspondencia y apreciar matices y actitudes no explícitas.	✓		
Soy capaz de comprender textos de cierta extensión y complejidad (publicaciones periódicas de carácter general o especializado, ensayos, etc.) en los que se comentan y analizan puntos de vista, opiniones y sus implicaciones.	✓		
Soy capaz de comprender sin dificultad textos literarios contemporáneos y de captar el mensaje, las ideas o conclusiones implícitos.	✓		

CONVERSAR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de participar en una conversación animada con varios interlocutores así como de expresar emociones y utilizar la alusión y la ironía.	✓		
Soy capaz de participar con fluidez, espontaneidad y casi sin esfuerzo en una conversación sobre una amplia gama de temas generales o profesionales.	✓		
Soy capaz de expresar y argumentar mis ideas y opiniones con claridad y precisión y rebatir los argumentos de mis interlocutores de manera convincente.	✓		

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

HABLAR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de resumir oralmente textos extensos y complejos que he leído.	✓		
Soy capaz de exponer claramente y con detalle temas complejos relacionados con mi campo de especialización.	✓		
Soy capaz de hacer informes detallados, haciendo descripciones, relacionando lógicamente los puntos principales, desarrollando aspectos específicos y concluyendo mi exposición adecuadamente.	✓		
Soy capaz de hacer presentaciones claras y bien estructuradas dentro de mi campo profesional o de interés y de responder con espontaneidad a las intervenciones de los oyentes.	✓		
Soy capaz de utilizar espontáneamente una serie de expresiones adecuadas para ganar tiempo mientras reflexiono sin perder mi turno de palabra.	✓		
Soy capaz de adecuar mis intervenciones a las de mis interlocutores para que la conversación fluya sin dificultad.	✓		
Soy capaz de aprovechar lo que dice mi interlocutor para intervenir en la conversación.	✓		
Soy capaz de sustituir por otra una expresión que no recuerdo sin que se dé cuenta mi interlocutor.	✓		
Soy capaz, casi siempre, de corregir mis lapsus y cambiar la expresión, si da pie a malentendidos.	✓		
Soy capaz de mediar entre interlocutores de distintas lenguas para posibilitar la comprensión.	✓		
Soy capaz de utilizar una amplia gama de estructuras gramaticales que me permiten expresarme con precisión y los errores que cometo son tan escasos que pasan prácticamente desapercibidos.	✓		
Soy capaz de utilizar una amplia gama de vocabulario y expresiones, incluso idiomáticas y coloquiales, que me permiten decir lo que quiero sobre temas generales o asuntos de mi campo de especialización.	✓		
Soy capaz de utilizar los recursos del idioma para desarrollar y relacionar temas y producir un texto coherente y claro.	✓		
Soy capaz de utilizar con eficacia los turnos de palabra.	✓		

ESCRIBIR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de describir en detalle experiencias, hechos y sentimientos en una carta personal.	✓		
Soy capaz de escribir cartas formales con la corrección debida; por ejemplo, para presentar quejas o manifestarme a favor o en contra de algo.	✓		
Soy capaz de redactar artículos o ensayos claros y coherentes destacando las ideas más importantes, expresando mis opiniones y apoyando mis argumentos con ejemplos.	✓		
Soy capaz de redactar una presentación o redactar un informe sobre un tema complejo de manera ordenada y comprensible, resaltando los puntos principales.	✓		
Soy capaz de recoger información de distintas fuentes e integrarla en un resumen coherente.	✓		

28/11/2012

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCUCHAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que pueda confirmar ciertos detalles si no estoy familiarizado con el acento...</i></b>			
Soy capaz de captar información específica de anuncios públicos aunque la calidad de sonido sea mala; por ejemplo en centros comerciales, espectáculos o estadios deportivos.	✓		
Soy capaz de seguir una conversación de cierta longitud en la que participo aunque no esté claramente estructurada y la relación entre las ideas esté implícita.	✓		
Soy capaz de entender los detalles de cualquier conversación que tenga lugar en mi presencia y captar la intención de lo que se dice.	✓		
Soy capaz de comprender conferencias, charlas y presentaciones sobre temas relacionados con asuntos profesionales o de estudio dentro de mi campo de especialización, aunque la lengua y los conceptos utilizados sean complejos.	✓		
Soy capaz de entender información, instrucciones y especificaciones técnicas complejas; por ejemplo, cómo resolver una avería de ordenador a través de un servicio técnico telefónico.	✓		
Soy capaz de comprender sin demasiado esfuerzo programas de televisión y radio.	✓		
Soy capaz de entender sin mucho esfuerzo las películas en las que se utilizan jergas o una gran cantidad de expresiones idiomáticas.	✓		
Soy capaz de seguir actos públicos y ceremonias.	✓		

LEER Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que pueda volver a leer las partes especialmente difíciles o utilizar ocasionalmente el diccionario...</i></b>			
Soy capaz de comprender información técnica compleja con instrucciones de uso o características de un producto; por ejemplo, cómo conectar un televisor a un equipo informático.	✓		
Soy capaz de entender informes o resúmenes de reuniones de trabajo de cierta complejidad.	✓		
Soy capaz de extraer información concreta, ideas y opiniones de textos especializados relacionados con mi profesión o mis intereses personales.	✓		
Soy capaz de entender cualquier tipo de correspondencia y apreciar matices y actitudes no explícitas.	✓		
Soy capaz de comprender textos de cierta extensión y complejidad (publicaciones periódicas de carácter general o especializado, ensayos, etc.) en los que se comentan y analizan puntos de vista, opiniones y sus implicaciones.	✓		
Soy capaz de comprender sin dificultad textos literarios contemporáneos y de captar el mensaje, las ideas o conclusiones implícitos.	✓		

CONVERSAR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de participar en una conversación animada con varios interlocutores así como de expresar emociones y utilizar la alusión y la ironía.	✓		
Soy capaz de participar con fluidez, espontaneidad y casi sin esfuerzo en una conversación sobre una amplia gama de temas generales o profesionales.	✓		
Soy capaz de expresar y argumentar mis ideas y opiniones con claridad y precisión y rebatir los argumentos de mis interlocutores de manera convincente.	✓		

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

HABLAR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de resumir oralmente textos extensos y complejos que he leído.	✓		
Soy capaz de exponer claramente y con detalle temas complejos relacionados con mi campo de especialización.	✓		
Soy capaz de hacer informes detallados, haciendo descripciones, relacionando lógicamente los puntos principales, desarrollando aspectos específicos y concluyendo mi exposición adecuadamente.	✓		
Soy capaz de hacer presentaciones claras y bien estructuradas dentro de mi campo profesional o de interés y de responder con espontaneidad a las intervenciones de los oyentes.	✓		
Soy capaz de utilizar espontáneamente una serie de expresiones adecuadas para ganar tiempo mientras reflexiono sin perder mi turno de palabra.	✓		
Soy capaz de adecuar mis intervenciones a las de mis interlocutores para que la conversación fluya sin dificultad.	✓		
Soy capaz de aprovechar lo que dice mi interlocutor para intervenir en la conversación.	✓		
Soy capaz de sustituir por otra una expresión que no recuerdo sin que se dé cuenta mi interlocutor.	✓		
Soy capaz, casi siempre, de corregir mis lapsus y cambiar la expresión, si da pie a malentendidos.	✓		
Soy capaz de mediar entre interlocutores de distintas lenguas para posibilitar la comprensión.	✓		
Soy capaz de utilizar una amplia gama de estructuras gramaticales que me permiten expresarme con precisión y los errores que cometo son tan escasos que pasan prácticamente desapercibidos.	✓		
Soy capaz de utilizar una amplia gama de vocabulario y expresiones, incluso idiomáticas y coloquiales, que me permiten decir lo que quiero sobre temas generales o asuntos de mi campo de especialización.	✓		
Soy capaz de utilizar los recursos del idioma para desarrollar y relacionar temas y producir un texto coherente y claro.	✓		
Soy capaz de utilizar con eficacia los turnos de palabra.	✓		

ESCRIBIR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de describir en detalle experiencias, hechos y sentimientos en una carta personal.	✓		
Soy capaz de escribir cartas formales con la corrección debida; por ejemplo, para presentar quejas o manifestarme a favor o en contra de algo.	✓		
Soy capaz de redactar artículos o ensayos claros y coherentes destacando las ideas más importantes, expresando mis opiniones y apoyando mis argumentos con ejemplos.	✓		
Soy capaz de redactar una presentación o redactar un informe sobre un tema complejo de manera ordenada y comprensible, resaltando los puntos principales.	✓		
Soy capaz de recoger información de distintas fuentes e integrarla en un resumen coherente.	✓		

28/11/2012

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

**ESCUCHAR** Fecha:

*Siempre que disponga de algún tiempo para familiarizarme con el acento...*

	1	2	3
Soy capaz de entender sin ninguna dificultad cualquier tipo de información específica aunque la calidad del sonido esté distorsionada.		✓	
Soy capaz de entender información técnica aunque sea compleja.		✓	
Soy capaz de entender debates, conferencias, exposiciones especializadas, etc., aunque contengan una terminología específica y compleja.		✓	
Soy capaz de entender, en retrasmisiones o material grabado, cualquier tipo de texto oral, incluso con coloquialismos, regionalismos y argot, e identificar matices de significado, el humor y la ironía.		✓	
Soy capaz de entender programas de televisión en lenguaje especializado o coloquial, por ejemplo noticias, reportajes, talkshows, aun cuando el lenguaje sea complejo y el sonido no sea de buena calidad.		✓	

**LEER** Fecha:

*Siempre que pueda volver a leer las secciones especialmente difíciles...*

	1	2	3
Soy capaz de entender manuales, disposiciones y contratos incluso cuando se refieren a asuntos profesionales con los que no estoy familiarizado.		✓	
Soy capaz de entender textos en los que abundan los juegos de palabras, significados implícitos y juicios de valor y en los que se hacen comentarios irónicos o satíricos.		✓	
Soy capaz de comprender textos escritos en estilo muy coloquial, con expresiones idiomáticas o con argot.		✓	
Soy capaz de comprender obras literarias contemporáneas y clásicas de diversos géneros.		✓	
Soy capaz de entender documentos de carácter administrativo prácticamente sin ayuda del diccionario.		✓	

**CONVERSAR** Fecha:

	1	2	3
Soy capaz de tomar parte, sin ninguna limitación, en cualquier conversación o discusión de tipo social incluso si se lleva a cabo a una velocidad muy alta.		✓	
Soy capaz de participar activamente en cualquier tipo de coloquio o discusión de carácter especializado por muy complejos que sean.		✓	
Soy capaz de participar activamente en conversaciones aun cuando en ellas se utilicen un elevado número de expresiones coloquiales, usos locales y terminología poco habitual.		✓	

Idioma: Alemán

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

HABLAR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de resumir verbalmente información sacada de diversas fuentes, reproduciendo los hechos y los argumentos expuestos de forma clara y coherente.		✓	
Soy capaz de presentar ideas y puntos de vista con una flexibilidad que permite destacar puntos importantes, diferenciar la información con claridad y eliminar las ambigüedades.		✓	
Soy capaz, en caso de dificultad, de cambiar la forma en la que he dicho algo con tanta habilidad que mi interlocutor apenas se da cuenta.		✓	
Soy capaz de expresarme de manera natural y sin esfuerzo haciendo alguna pausa ocasional para buscar el término exacto que quiero utilizar sin que lo note mi interlocutor.		✓	
Soy capaz de utilizar con corrección estructuras gramaticales complejas.		✓	
Soy capaz de utilizar una amplia gama de expresiones con el fin de enriquecer, matizar y precisar lo que quiero decir.		✓	
Soy capaz de utilizar expresiones idiomáticas y coloquiales mostrando un buen dominio de las mismas.		✓	
Soy capaz de utilizar un estilo claro, fluido y adecuado a la situación.		✓	
Tengo los recursos para utilizar deliberadamente la ironía, la ambigüedad o el humor.		✓	
Soy capaz de utilizar recursos estilísticos tales como juegos de palabras, metáforas, connotaciones, etc.		✓	

ESCRIBIR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de escribir cartas formales complejas, de manera clara y bien estructurada, ya sea para solicitar algo, demandar u ofrecer mis servicios a clientes, superiores o autoridades.		✓	
Soy capaz de escribir informes y artículos bien estructurados y fácilmente legibles sobre temas complejos.		✓	
Soy capaz de exponer en forma de ensayo un tema que he estudiado, resumir las opiniones de otros, aportar información relevante y añadir comentarios personales.		✓	
Soy capaz de escribir un comentario crítico claro y bien estructurado sobre un documento de trabajo, un proyecto, etc.		✓	
Soy capaz de escribir una crítica cultural (concierto, obra de teatro, cine, literatura, etc.).		✓	

28/11/2012

Idioma: Castellano

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCUCHAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que disponga de algún tiempo para familiarizarme con el acento...</i></b>			
Soy capaz de entender sin ninguna dificultad cualquier tipo de información específica aunque la calidad del sonido esté distorsionada.	✓		
Soy capaz de entender información técnica aunque sea compleja.	✓		
Soy capaz de entender debates, conferencias, exposiciones especializadas, etc., aunque contengan una terminología específica y compleja.	✓		
Soy capaz de entender, en retrasmisiones o material grabado, cualquier tipo de texto oral, incluso con coloquialismos, regionalismos y argot, e identificar matices de significado, el humor y la ironía.	✓		
Soy capaz de entender programas de televisión en lenguaje especializado o coloquial, por ejemplo noticias, reportajes, talkshows, aun cuando el lenguaje sea complejo y el sonido no sea de buena calidad.	✓		

LEER Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que pueda volver a leer las secciones especialmente difíciles...</i></b>			
Soy capaz de entender manuales, disposiciones y contratos incluso cuando se refieren a asuntos profesionales con los que no estoy familiarizado.	✓		
Soy capaz de entender textos en los que abundan los juegos de palabras, significados implícitos y juicios de valor y en los que se hacen comentarios irónicos o satíricos.	✓		
Soy capaz de comprender textos escritos en estilo muy coloquial, con expresiones idiomáticas o con argot.	✓		
Soy capaz de comprender obras literarias contemporáneas y clásicas de diversos géneros.	✓		
Soy capaz de entender documentos de carácter administrativo prácticamente sin ayuda del diccionario.	✓		

CONVERSAR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de tomar parte, sin ninguna limitación, en cualquier conversación o discusión de tipo social incluso si se lleva a cabo a una velocidad muy alta.	✓		
Soy capaz de participar activamente en cualquier tipo de coloquio o discusión de carácter especializado por muy complejos que sean.	✓		
Soy capaz de participar activamente en conversaciones aun cuando en ellas se utilicen un elevado número de expresiones coloquiales, usos locales y terminología poco habitual.	✓		

Idioma: Castellano

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

<b>HABLAR</b> Fecha:	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Soy capaz de resumir verbalmente información sacada de diversas fuentes, reproduciendo los hechos y los argumentos expuestos de forma clara y coherente.	✓		
Soy capaz de presentar ideas y puntos de vista con una flexibilidad que permite destacar puntos importantes, diferenciar la información con claridad y eliminar las ambigüedades.	✓		
Soy capaz, en caso de dificultad, de cambiar la forma en la que he dicho algo con tanta habilidad que mi interlocutor apenas se da cuenta.	✓		
Soy capaz de expresarme de manera natural y sin esfuerzo haciendo alguna pausa ocasional para buscar el término exacto que quiero utilizar sin que lo note mi interlocutor.	✓		
Soy capaz de utilizar con corrección estructuras gramaticales complejas.	✓		
Soy capaz de utilizar una amplia gama de expresiones con el fin de enriquecer, matizar y precisar lo que quiero decir.	✓		
Soy capaz de utilizar expresiones idiomáticas y coloquiales mostrando un buen dominio de las mismas.	✓		
Soy capaz de utilizar un estilo claro, fluido y adecuado a la situación.	✓		
Tengo los recursos para utilizar deliberadamente la ironía, la ambigüedad o el humor.	✓		
Soy capaz de utilizar recursos estilísticos tales como juegos de palabras, metáforas, connotaciones, etc.	✓		

<b>ESCRIBIR</b> Fecha:	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Soy capaz de escribir cartas formales complejas, de manera clara y bien estructurada, ya sea para solicitar algo, demandar u ofrecer mis servicios a clientes, superiores o autoridades.	✓		
Soy capaz de escribir informes y artículos bien estructurados y fácilmente legibles sobre temas complejos.	✓		
Soy capaz de exponer en forma de ensayo un tema que he estudiado, resumir las opiniones de otros, aportar información relevante y añadir comentarios personales.	✓		
Soy capaz de escribir un comentario crítico claro y bien estructurado sobre un documento de trabajo, un proyecto, etc.	✓		
Soy capaz de escribir una crítica cultural (concierto, obra de teatro, cine, literatura, etc.).	✓		

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCUCHAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que disponga de algún tiempo para familiarizarme con el acento...</i></b>			
Soy capaz de entender sin ninguna dificultad cualquier tipo de información específica aunque la calidad del sonido esté distorsionada.	✓		
Soy capaz de entender información técnica aunque sea compleja.	✓		
Soy capaz de entender debates, conferencias, exposiciones especializadas, etc., aunque contengan una terminología específica y compleja.	✓		
Soy capaz de entender, en retrasmisiones o material grabado, cualquier tipo de texto oral, incluso con coloquialismos, regionalismos y argot, e identificar matices de significado, el humor y la ironía.	✓		
Soy capaz de entender programas de televisión en lenguaje especializado o coloquial, por ejemplo noticias, reportajes, talkshows, aun cuando el lenguaje sea complejo y el sonido no sea de buena calidad.	✓		

LEER Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que pueda volver a leer las secciones especialmente difíciles...</i></b>			
Soy capaz de entender manuales, disposiciones y contratos incluso cuando se refieren a asuntos profesionales con los que no estoy familiarizado.	✓		
Soy capaz de entender textos en los que abundan los juegos de palabras, significados implícitos y juicios de valor y en los que se hacen comentarios irónicos o satíricos.	✓		
Soy capaz de comprender textos escritos en estilo muy coloquial, con expresiones idiomáticas o con argot.	✓		
Soy capaz de comprender obras literarias contemporáneas y clásicas de diversos géneros.	✓		
Soy capaz de entender documentos de carácter administrativo prácticamente sin ayuda del diccionario.	✓		

CONVERSAR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de tomar parte, sin ninguna limitación, en cualquier conversación o discusión de tipo social incluso si se lleva a cabo a una velocidad muy alta.	✓		
Soy capaz de participar activamente en cualquier tipo de coloquio o discusión de carácter especializado por muy complejos que sean.	✓		
Soy capaz de participar activamente en conversaciones aun cuando en ellas se utilicen un elevado número de expresiones coloquiales, usos locales y terminología poco habitual.	✓		

Idioma: Gallego

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

<b>HABLAR</b> Fecha:	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Soy capaz de resumir verbalmente información sacada de diversas fuentes, reproduciendo los hechos y los argumentos expuestos de forma clara y coherente.	✓		
Soy capaz de presentar ideas y puntos de vista con una flexibilidad que permite destacar puntos importantes, diferenciar la información con claridad y eliminar las ambigüedades.	✓		
Soy capaz, en caso de dificultad, de cambiar la forma en la que he dicho algo con tanta habilidad que mi interlocutor apenas se da cuenta.	✓		
Soy capaz de expresarme de manera natural y sin esfuerzo haciendo alguna pausa ocasional para buscar el término exacto que quiero utilizar sin que lo note mi interlocutor.	✓		
Soy capaz de utilizar con corrección estructuras gramaticales complejas.	✓		
Soy capaz de utilizar una amplia gama de expresiones con el fin de enriquecer, matizar y precisar lo que quiero decir.	✓		
Soy capaz de utilizar expresiones idiomáticas y coloquiales mostrando un buen dominio de las mismas.	✓		
Soy capaz de utilizar un estilo claro, fluido y adecuado a la situación.	✓		
Tengo los recursos para utilizar deliberadamente la ironía, la ambigüedad o el humor.	✓		
Soy capaz de utilizar recursos estilísticos tales como juegos de palabras, metáforas, connotaciones, etc.	✓		

<b>ESCRIBIR</b> Fecha:	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Soy capaz de escribir cartas formales complejas, de manera clara y bien estructurada, ya sea para solicitar algo, demandar u ofrecer mis servicios a clientes, superiores o autoridades.	✓		
Soy capaz de escribir informes y artículos bien estructurados y fácilmente legibles sobre temas complejos.	✓		
Soy capaz de exponer en forma de ensayo un tema que he estudiado, resumir las opiniones de otros, aportar información relevante y añadir comentarios personales.	✓		
Soy capaz de escribir un comentario crítico claro y bien estructurado sobre un documento de trabajo, un proyecto, etc.	✓		
Soy capaz de escribir una crítica cultural (concierto, obra de teatro, cine, literatura, etc.).	✓		

28/11/2012

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

ESCUCHAR Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que disponga de algún tiempo para familiarizarme con el acento...</i></b>			
Soy capaz de entender sin ninguna dificultad cualquier tipo de información específica aunque la calidad del sonido esté distorsionada.	✓		
Soy capaz de entender información técnica aunque sea compleja.	✓		
Soy capaz de entender debates, conferencias, exposiciones especializadas, etc., aunque contengan una terminología específica y compleja.	✓		
Soy capaz de entender, en retrasmisiones o material grabado, cualquier tipo de texto oral, incluso con coloquialismos, regionalismos y argot, e identificar matices de significado, el humor y la ironía.	✓		
Soy capaz de entender programas de televisión en lenguaje especializado o coloquial, por ejemplo noticias, reportajes, talkshows, aun cuando el lenguaje sea complejo y el sonido no sea de buena calidad.	✓		

LEER Fecha:	1	2	3
<b><i>Siempre que pueda volver a leer las secciones especialmente difíciles...</i></b>			
Soy capaz de entender manuales, disposiciones y contratos incluso cuando se refieren a asuntos profesionales con los que no estoy familiarizado.	✓		
Soy capaz de entender textos en los que abundan los juegos de palabras, significados implícitos y juicios de valor y en los que se hacen comentarios irónicos o satíricos.	✓		
Soy capaz de comprender textos escritos en estilo muy coloquial, con expresiones idiomáticas o con argot.	✓		
Soy capaz de comprender obras literarias contemporáneas y clásicas de diversos géneros.	✓		
Soy capaz de entender documentos de carácter administrativo prácticamente sin ayuda del diccionario.	✓		

CONVERSAR Fecha:	1	2	3
Soy capaz de tomar parte, sin ninguna limitación, en cualquier conversación o discusión de tipo social incluso si se lleva a cabo a una velocidad muy alta.	✓		
Soy capaz de participar activamente en cualquier tipo de coloquio o discusión de carácter especializado por muy complejos que sean.	✓		
Soy capaz de participar activamente en conversaciones aun cuando en ellas se utilicen un elevado número de expresiones coloquiales, usos locales y terminología poco habitual.	✓		

Idioma: Inglés

Columnas: 1. Mis capacidades || 2. Aún no || 3. Mis objetivos

<b>HABLAR</b> Fecha:	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Soy capaz de resumir verbalmente información sacada de diversas fuentes, reproduciendo los hechos y los argumentos expuestos de forma clara y coherente.	✓		
Soy capaz de presentar ideas y puntos de vista con una flexibilidad que permite destacar puntos importantes, diferenciar la información con claridad y eliminar las ambigüedades.	✓		
Soy capaz, en caso de dificultad, de cambiar la forma en la que he dicho algo con tanta habilidad que mi interlocutor apenas se da cuenta.	✓		
Soy capaz de expresarme de manera natural y sin esfuerzo haciendo alguna pausa ocasional para buscar el término exacto que quiero utilizar sin que lo note mi interlocutor.	✓		
Soy capaz de utilizar con corrección estructuras gramaticales complejas.	✓		
Soy capaz de utilizar una amplia gama de expresiones con el fin de enriquecer, matizar y precisar lo que quiero decir.	✓		
Soy capaz de utilizar expresiones idiomáticas y coloquiales mostrando un buen dominio de las mismas.	✓		
Soy capaz de utilizar un estilo claro, fluido y adecuado a la situación.	✓		
Tengo los recursos para utilizar deliberadamente la ironía, la ambigüedad o el humor.	✓		
Soy capaz de utilizar recursos estilísticos tales como juegos de palabras, metáforas, connotaciones, etc.	✓		

<b>ESCRIBIR</b> Fecha:	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Soy capaz de escribir cartas formales complejas, de manera clara y bien estructurada, ya sea para solicitar algo, demandar u ofrecer mis servicios a clientes, superiores o autoridades.	✓		
Soy capaz de escribir informes y artículos bien estructurados y fácilmente legibles sobre temas complejos.	✓		
Soy capaz de exponer en forma de ensayo un tema que he estudiado, resumir las opiniones de otros, aportar información relevante y añadir comentarios personales.	✓		
Soy capaz de escribir un comentario crítico claro y bien estructurado sobre un documento de trabajo, un proyecto, etc.	✓		
Soy capaz de escribir una crítica cultural (concierto, obra de teatro, cine, literatura, etc.).	✓		

28/11/2012