

HOJA DE EVALUACIÓN PARA LA REVISIÓN

BODYATTACK



Nombre del instructor	Nombre del Trainer/Asesor	Coreografía	Tracks
Nivel anterior	Nuevos grados recibidos: BODYATTACK		Nivel revisado*
(Insertar nivel anterior si es aplicable)	Elementos clave	Grado anterior (si es aplicable)	Nuevo grado
	Coreografía		
	Técnica		
	Enseñanza		
	Conexión		
	Performance		

*El nivel revisado se calcula teniendo en cuenta el/los grado/s más alto/s después de la Revisión de la Formación avanzada o tras enviar el vídeo para la Revisión de los grados. Si no se obtiene algún grado más alto el Nivel revisado seguirá siendo el mismo al Nivel anterior. Un instructor activo no puede obtener un nivel inferior al Nivel anterior. Para los Niveles 7-10, en cada vídeo enviado se revisarán todos los elementos clave y todos ellos se tienen en cuenta para calcular el nivel revisado.

FORTALEZAS, OBJETIVOS Y PLAN DE EVOLUCIÓN

Les Mills Qualifications es un sistema de evolución basado en tus fortalezas. Por favor, revisa tu/s fortaleza/s y asegúrate de escribir tus objetivos o tu plan de evolución para describir tus siguientes pasos basándote en el feedback obtenido en las siguientes secciones. Para ayudarte en tu plan de evolución, puedes consultar tu Manual del instructor y/o Diario de la Formación avanzada y hacerte las siguientes preguntas: ¿Qué necesitas para alcanzar tu/s objetivo/s? ¿Cómo influirá el hecho de que alcances tu/s objetivo/s en tu enseñanza?)

Fortaleza/s

GRADOS EN LOS 5 ELEMENTOS CLAVE

Cada Elemento clave recibe un Grado específico que refleja su nivel de competencia en las Habilidades y criterios de la lista. N/A indica que esas Habilidades y criterios No se Aplican y que es necesario algo más de trabajo para obtener el Grado 1 de competencia. Las Habilidades y criterios de cada grado están interconectados; no se puede obtener un Grado 2 a menos que se demuestre competencia en las Habilidades y criterios en los Grados 1 y 2. Esto también se aplica al Grado 3, donde debe demostrarse la competencia en las Habilidades y criterios en los Grados 1 y 2.

COREOGRAFÍA	Insertar grado obtenido o N/A	Grado 2
Grado 1		
Habilidades: Realiza la coreografía <u>con precisión</u> : Conocimientos (ejecuta los ejercicios y las transiciones indicadas en las notas coreográficas y el vídeo) y Ritmo (se mueve siguiendo el ritmo de la música/en el beat.) Criterios: <ul style="list-style-type: none"> Movimientos siguiendo el ritmo de la música/en el beat en al menos el 75% de los tracks enviados para la Revisión de los grados. * ≤ 2 errores significativos en la coreografía de los tracks enviados para la Revisión de los grados. * Un error significativo es una secuencia/ejercicio incorrectos durante más de 32 cuentas.		
Grado 2		
Habilidades: Realiza la coreografía de forma fluida y automática, sin invertir aparentemente demasiada energía mental en el proceso. Criterios: <ul style="list-style-type: none"> Movimientos siguiendo el ritmo de la música/en el beat en todos los tracks enviados para la Revisión de los grados. * ≤ 1 error significativo en la coreografía de todos los tracks enviados para la Revisión de los grados. * Un error significativo es una secuencia/ejercicio incorrectos durante más de 32 cuentas.		
Comentarios		

TÉCNICA	Insertar grado obtenido o N/A	Grado 2
Grado 1		

<p>Habilidades: Demuestra los ejercicios con un nivel que proporciona claridad, y que los participantes pueden seguir y comprender fácilmente. Posiciones, Postura, Alineación, Rango de movimiento (ROM) y Control del ejercicio, tal y como se define en los Manuales del instructor de Les Mills.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en 70% de las variaciones de los tracks enviados para la Revisión de los grados.
Grado 2
<p>Habilidades: Demuestra los ejercicios con un nivel profesional de precisión y energía. Las Posiciones, Postura, Alineación, Rango de movimiento (ROM) y Control del ejercicio son precisos.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en el 80% de las variaciones en los tracks enviados para la Revisión de los grados.
Grado 3
<p>Habilidades: Demuestra los ejercicios con un nivel que resulta inspirador y que es probable que atraiga a participantes y llene su estudio. Es un ejemplo a seguir de resistencia de fuerza, agilidad y potencia atléticas, demostrando de una forma inspiradora las 3 Marchas y las 3 dimensiones: Aeróbic, Deporte y Fuerza.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en el 100% de las variaciones en los tracks enviados para la Revisión de los grados.
Comentarios

ENSEÑANZA	Insertar grado obtenido o N/A	Grado 3
Grado 1		
<p>Habilidades: Indica los ritmos y los cambios, utiliza señales de enseñanza de la Capa 1, que incluyen señales de preparación, señales obligatorias y opciones, de forma que los participantes puedan comprenderlas y seguirlas con facilidad, sin un riesgo significativo de lesión.</p> <p>Criterios para la Revisión de los grados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en ~70% de las habilidades y criterios en ~70% de los tracks enviados para la Revisión de los grados. 		
Grado 2		
<p>Habilidades: Demuestra e imparte la clase con instrucciones técnicas de nivel profesional y de una forma motivante utilizando una combinación de las Capas 1, 2 y 3 de enseñanza, mejorando el rendimiento, la comprensión y la motivación de los participantes.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en ~70% de las habilidades y criterios de los tracks enviados para la Revisión de los grados (incluyendo ~70% de las habilidades/criterios con Grado 1). 		
Grado 3		
<p>Habilidades: Demuestra una enseñanza maestra, una clase planificada de forma inteligente, la capacidad de ‘mirar, ver y responder’ y utiliza imágenes poderosas utilizando señales de las Capas 1, 2 y 3 de forma que es probable que atraigan participantes y llenen sus clases porque la gente se siente inspirada y sienten que su habilidad experta los enriquece.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en ~80% de las habilidades y criterios de los tracks enviados para la Revisión de los grados (incluyendo las habilidades/criterios de los Grados 1 y 2). • Capacidad para combinar de forma fluida diferentes formas de enseñanza, de forma que se percibe natural, no como si estuviera “siguiendo un listado”. • Mira, ve y responde... capacidad de hacer/demostrar esto de forma auténtica con una audiencia o hablando a la cámara 		
Comentarios		

CONEXIÓN		Insertar grado obtenido o N/A	Grado 3
Grado 1			
<p>Habilidades: Parece que se preocupa por los participantes de forma genuina y quiere que consigan resultados. Se comunica de una forma auténtica y sincera. Muestra respeto (o al menos nunca muestra faltas de respeto) por todos los participantes y parece que está ahí principalmente por los participantes, más que por sí mismo.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Competencia en ~70% de las habilidades y criterios en ~70% de los tracks enviados para la Revisión de los grados. 			
Grado 2			
<p>Habilidades: Parece tener un fuerte vínculo con los participantes. Se muestra relajado y natural. Tiene una comunicación genuina y mantiene el contacto visual de forma individual durante la clase. No utiliza los nombres de los participantes de forma forzada. Crea relaciones. (Incluye las habilidades y criterios del Grado 1.) Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Competencia en ~70% de las habilidades y criterios del ~70% de los tracks enviados para la Revisión de los tracks (incluyendo el ~70% de las habilidades/criterios del Grado 1). Crea una atmósfera de "cuidado y comunidad" auténticos 			
Grado 3			
<p>Habilidades: Puede atraer a participantes y llene su estudio al ser un maestro del Grado 1 y el Grado 2 y un experto en el arte de la comunicación y conexión. Los instructores con nivel de maestría tienden a estar menos centrados en sí mismos, se preocupan más por los demás y disfrutan mucho ayudando a otros a mejorar sus vidas. Llenan estudios porque a la gente le encanta la comunidad y sentirse valorados. (Incluye todas las habilidades y criterios de los Grados 1 y 2.) Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Competencia en ~80% de las habilidades y criterios en todos los tracks enviados para la Revisión de los grados (incluyendo las habilidades y criterios de los Grados 1 y 2). Crea una sinergia y conexión continuas entre la música, los movimientos y los participantes • El disfrute del presenter es palpable y contagioso 			
Comentarios			

PERFORMANCE		Insertar grado obtenido o N/A	Grado 2
Grado 1			
<p>Habilidades: Presenta una clase preparada con profesionalidad, con un estilo acorde a la música y al tipo de ejercicio/Esencia del programa.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Competencia en el ~70% de las habilidades y criterios del ~70% de los tracks enviados para la Revisión de los grados. 			
Grado 2			
<p>Habilidades: Crea una experiencia para los participantes a través de una interpretación profesional de la música, la coreografía y la esencia del programa. (Incluye todas las habilidades y criterios del Grado 1.) Enseña en equipo con la música de forma natural, ya que utiliza su capacidad para crear contraste en su presentación, trabajando con la música y no compitiendo con ella. Se sitúa, de forma natural, dentro de la esencia del programa.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Competencia en el ~70% de las habilidades y criterios del ~70% de los tracks enviados para la Revisión de los grados. (Incluyendo el ~70% de las habilidades/criterios del Grado 1). 			
Grado 3			
<p>Habilidades: Puede atraer a participantes y llenar estudios porque crea experiencias poderosas e inspiradoras para su audiencia. Los que son maestros en este elemento son animadores auténticos y excepcionales que se comprometen al 100% con lo que están haciendo en el momento. Les encanta estar sobre el escenario y 'lo hacen suyo', porque traen a su "Mejor versión (amplificada)" al espacio en el que están presentando. Saben cómo utilizar su voz y cómo crear contraste con ella para llenar a sus participantes de energía, motivarlos y educarlos.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Competencia en ~80% de las habilidades y criterios en todos los tracks enviados para la Revisión de grados (Incluye todas las habilidades/criterios de los Grados 1 y 2). 			
Comentarios			

Objetivos
(Introduce el/los objetivo/s que te gustaría alcanzar)
Plan de evolución
(Basándote en tu/s objetivo/s), Fortaleza/s y el feedback de tu Trainer/Asesor, escribe a continuación tu plan de acción. ¿Qué necesitas para alcanzar tu/s objetivo/s? ¿Cómo influirá el hecho de que alcances tu/s objetivo/s en tu enseñanza?)

VARIACIONES TÉCNICAS DE BODYATTACK

A continuación encontrarás los ejercicios/variaciones clave, con los elementos y habilidades objeto de evaluación. Un ejercicio se considera competente cuando se demuestran los elementos obligatorios de Posición (P) y Ejecución (E) de forma segura y efectiva, incluyendo todas las habilidades relevantes que encontrarás debajo de cada ejercicio/variación.

Marcar **V** para indicar la competencia en una variación o dejar en blanco si no se alcanza la competencia

VARIACIONES DE REBOTE / SHUFFLE

P: Caderas alineadas, pecho alto; Pies \sim a la anchura de las caderas o más separados

E: (Rebote): Ligero sobre la punta de los pies, cambia todo el peso del cuerpo de lado a lado; (Shuffle): Ligero sobre la bola de los pies, rodilla de delante hacia fuera y alineada con el centro del pie

Control en el rebote, movimiento con cambio de peso y uso de todo el cuerpo.

VARIACIONES DE CARRERA RODILLAS ARRIBA / CARRERA

P: Pecho elevado; abdomen fuerte

E: Apoya punta/metatarso/talón; aterriza suave/con las rodillas relajadas (Jog/Carrera): Talón cerca del glúteo, las rodillas apuntan abajo (Carrera rodillas arriba): Rodillas hacia delante a \sim la altura de la cadera

En la carrera con pasos laterales, puedes fijar más la pierna de atrás para que se vea más el cambio de peso al cargar la pierna exterior. En general las carreras con talones atrás tienen un buen recorrido en las piernas llevando el talón bastante arriba.

VARIACIONES DE STEP CURL / STEP TOUCH / GALLOP

P: Pecho elevado; abdomen fuerte; caderas niveladas y alineadas hacia el frente

E: Rodillas flexionadas y alineadas con el centro del pie; Talón hacia el suelo para impulsarte, junta los pies en medio; movimiento abajo y arriba (Gallop): 2 pasos laterales (Curl): Talón hacia el glúteo y la rodilla apunta hacia el suelo Step touch: Buena amplitud al separar los pies.

Buena elevación del talón hacia el glúteo

VARIACIONES DE RODILLA SIMPLE / PATADA SIMPLE / FLICK LATERAL

P: Pecho elevado; abdomen fuerte; Caderas alineadas hacia el frente

E: Salto pequeño sobre la bola del pie, talón de apoyo hacia el suelo (Rodilla): Rodilla nivelada y alineada con las caderas (Patada): Patada desde la cadera (no desde la rodilla); pierna extendida, sin superar la altura de la cadera (Flick lateral): Patada baja hacia el lado, a aproximadamente 45°; punta-bola-talón, ligero sobre la punta de los pies

En la elevación del track 9 puedes darle más estilo deportivo si usas tus brazos con más fuerza al lanzar el brazo hacia el pie.

VARIACIONES DE JUMPING JACK

P: Pecho elevado; abdomen fuerte

E: Salta y separa los pies a la anchura de los hombros o ligeramente más separados, después júntalos, talones abajo; Rodillas flexionadas y hacia fuera alineadas con el centro del pie

Este movimiento precisa más amplitud en tus piernas y algo más de flexión de rodillas. Al abrir las rodillas también puedes abrir más las rodillas, acabará de definir la ejecución.

VARIACIONES DE BURPEE

P: Pies por fuera de la anchura de los hombros; Pecho alto, abdomen fuerte

E: Squat: Caderas abajo y atrás sobre el nivel de las rodillas, brazos delante alineados con los hombros; Tabla: Manos bajo los hombros, abdomen apretado al saltar con los pies atrás, espalda larga y recta Buen paso por la posición de squat.

VARIACIONES DE CARRERA DE AGILIDAD

P: Pecho elevado; Abdomen apretado; Caderas alineadas

E: Rodilla hacia fuera alineada con el centro del pie, peso en la bola de los pies, talón hacia el suelo; (Agilidad 3 pasos): Pie contrario elevado, rodilla hacia la cadera; (Patinadores): Caderas atrás

En el track 2 la carrera 3 pasos es correcta, solo controla la alienación de la rodilla cuando lo haces más libre con los brazos. Tiende a rotar hacia dentro.

En los patinadores hacia delante puedes darle más amplitud y flexión de cadera, te ayudará a demostrar más diferencias en las marchas. En el track 7 en el Leap hacia delante, para acabar de darle un estilo más deportivo flexiona más la pierna de soporte y acerca la pierna de atrás un poco más hacia delante, que no quede tan atrás.

En las carreras de rugby del track 9 puedes buscar más velocidad con los pies.

VARIACIONES DE LUNGE

P: Pecho elevado; Abdomen fuerte; Pies a la anchura de las caderas, paso amplio, talón de atrás elevado

E: Baja/Salta y lleva la rodilla de atrás hacia abajo a Posición 90-90; Rodilla de delante hacia fuera, alineada con el centro del pie y sobre el tobillo Buena profundidad y postura.

SQUAT SALTO / SALTO AGRUPADO Y VARIACIONES

P: Pecho elevado; Abdomen apretado; Pies por fuera de la anchura de las caderas

E: Rodillas hacia fuera alineadas con el centro del pie; Talones abajo, cadera atrás; Rodillas flexionadas al saltar y aterrizar

Surfers: en este movimiento cuando los haces seguidos, marca más rotación del cuerpo hacia las esquinas. También marca un poco más el subir y bajar en tu ejecución estas algo bajo.

VARIACIONES DE TABLA / PUSHUP

P: Abdomen apretado; Espalda larga y recta; caderas y hombros alineados hacia el suelo (Pushup): manos por fuera de los hombros (Pushup de tríceps): manos bajo los hombros

E: ROM tal y como se indica (Pushup): codos sobre las muñecas en la posición más baja (Pushup de tríceps): mantén los codos cerca del cuerpo
Alineación correcta. Para avanzar en tus escaladores busca más estabilidad en la cadera.

LES MILLS