

FORMULARIO DE DESARROLLO DE CAPACITACIÓN INICIAL Y CERTIFICACIÓN DE BODYCOMBAT

Nombre del instructor		Nombre del Formador/Evaluador	Lanzamiento	Track(s)
Tipo de evaluación (✓)		Opciones de resultado	Resultado	
Formación inicial		Aprobado o Pase Pendiente	Pase (✓)	Pase pendiente (✓)
Certificación	✓	Nivel de certificación o enviar nuevo video	Nivel de certificación	Enviar nuevo video (✓)

El resultado de su formación inicial se basa en el logro de la competencia de grado 1 en coreografía, técnica y coaching.

Recibes una calificación indicativa/sugerida para la conexión y el rendimiento en función de tu Track asignado. Para la Formación Inicial, se le otorga un Grado 1 o un N/A (no aplicado). No se puede otorgar un grado superior al Grado 1 hasta la Certificación.

El resultado de su certificación se basa en las calificaciones obtenidas para cada 5 elemento clave.

La certificación de Nivel 1 se basa en el logro de la competencia de Grado 1 en Coreografía, Técnica y Coaching. Los niveles de certificación más altos se basan en el logro de calificaciones más altas.

COMENTARIOS PREVIOS AL TRABAJO

PASAR COMENTARIOS PENDIENTES

FORTALEZAS, METAS Y PLAN DE DESARROLLO

Les Mills Qualifications es un sistema de desarrollo basado en fortalezas. Consulte a continuación sus fortalezas y asegúrese de anotar sus objetivos y su plan de desarrollo para describir sus próximos pasos en función del entrenamiento y los comentarios proporcionados en las secciones a continuación. Para ayudarte con tu plan de desarrollo, puedes consultar el Manual del Instructor y/o el Diario Personal de Capacitación Avanzada y hacerte estas preguntas: ¿Qué necesitas hacer para alcanzar tu(s) Meta(s)? ¿Cómo impactará en tu enseñanza el logro de tu(s) Meta(s)?

Fortaleza(s)

5 GRADOS DE ELEMENTOS CLAVE

Para la Certificación de Instructor, a cada Elemento Clave se le otorga una Calificación específica que refleja la competencia en las Habilidades y Criterios enumerados. N/A indica Habilidades y Criterios **No Aplicados y se requiere más trabajo para lograr la competencia de Grado 1**. Las Habilidades y Criterios de cada Grado están vinculados; no se puede otorgar un Grado 2 a menos que se demuestre la competencia en las Habilidades y Criterios en los Grados 1 y 2. Esto también se aplica al Grado 3, donde se debe demostrar la competencia en los Grados 1 y 2.

COREOGRAFÍA	Grado de plaquita otorgado o N/A
Grado 1	
<p>Habilidades: Realiza la coreografía <u>con precisión</u>: Conocimiento (ejecuta ejercicios y transiciones indicados por las notas de la versión y el video) y Sincronización (se mueve al ritmo de la música/en el ritmo)</p> <p>Criterios de formación inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se mueve al ritmo de la música durante no menos del 75% del Track asignado al entrenamiento inicial. ≤ 1 error coreográfico significativo en el Track asignado de entrenamiento inicial. <p>*Un error significativo es una secuencia / ejercicio incorrecto para 32+ conteos.</p> <p>Criterios de certificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se mueve al ritmo de la música/al ritmo del 75% de los Tracks evaluados para la Certificación. *≤ 2 errores coreográficos significativos en los Tracks evaluados para la certificación *≤ 3 errores significativos de coreografía en toda la clase presentados para la certificación 	
Grado 2	

<p>Habilidades: Realiza la coreografía de forma suave y automática, sin aparente energía mental dedicada al proceso.</p> <p>Criterios de certificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se mueve al ritmo de la música/al ritmo de TODOS los Tracks evaluados para la certificación. • *≤ 1 error coreográfico significativo en los Tracks evaluados para la certificación. • *≤ 2 errores significativos de coreografía en toda la clase presentados para su certificación.
<p>Comentarios</p>

TÉCNICA	Grado de plaquita otorgado o N/A
Grado 1	
<p>Habilidades: Demuestra ejercicios a un nivel que proporciona claridad, que los participantes pueden entender y seguir fácilmente. La postura, la alineación, el rango de movimiento y el control son seguros, según se define en los manuales del instructor de Les Mills.</p> <p>Criterios de formación inicial :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en ≥ 50% de las variaciones en el itinerario de Formación Inicial asignado. <p>Criterios de certificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en el 70% de las variaciones en las pistas de presentación de la Certificación. 	
Grado 2	
<p>Habilidades: Demuestra ejercicios a un nivel profesional de precisión y energía. La postura, la alineación, el rango de movimiento y el control son precisos.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en el 80% de las variantes de los Tracks evaluados para la Certificación. 	
Grado 3	
<p>Habilidades: Demuestra ejercicios a un nivel inspirador que probablemente atraiga a los participantes y llene los estudios.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en el 100% de las variantes a lo largo de las pistas evaluadas de la Certificación requerida 	
Comentarios	
<p>.</p>	

COACHING	Grado de plaquita otorgado o N/A
Grado 1	
<p>Habilidades: Señales de tempos y cambios, proporciona Señales de Fase 1, que incluyen Señales Obligatorias en la medida en que los participantes puedan entender y seguir fácilmente, sin riesgo significativo de lesiones.</p> <p>Criterios de formación inicial :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en ~50% de las habilidades y criterios en la vía asignada de Formación Inicial. <p>Criterios de certificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en ~70% de las habilidades y criterio en ~70% de los Tracks de presentación de certificaciones. 	
Grado 2	
<p>Habilidades: Demuestra y entrega instrucción técnica y motivacional de nivel profesional utilizando una combinación de comandos de Fase 1, 2 y 3, lo que mejora 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 en los Tracks evaluados de Certificación (incluyendo ~70% de habilidades/criterios de Grado 1) 	
Grado 3	
<p>Habilidades: Demuestra un entrenamiento magistral, una clase inteligentemente planificada, capacidad para "mirar, ver y responder" e imágenes poderosas utilizando comandos de Fase 1, 2 y 3 que probablemente atraigan a los participantes y llenen las clases porque las personas se inspiran y enriquecen con su experiencia.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en ~ 80% de las habilidades y criterios en los Tracks evaluados de Certificación (incluidas las habilidades / criterios de Grado 1 y Grado 2) 	
Comentarios	
<p>.</p>	

CONEXIÓN	Grado de plaquita otorgado o N/A
Grado 1	

<p>Habilidades: Parece preocuparse por los participantes y realmente quiere que obtengan resultados. Se comunica de una manera auténtica y sincera. Muestra respeto (o al menos nunca falta al respeto) por todos los participantes y parece estar ahí principalmente para los participantes en lugar de para ellos mismos.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en ~70% de las habilidades y criterio en ~70% de los Tracks de Revisión de Calificaciones
<p>Grado 2</p> <p>Habilidades: Parece tener un fuerte vínculo con los participantes. Es relajado y natural. Tiene una comunicación genuina y contacto visual con las personas durante la clase. No usa los nombres de las personas de manera falsa. Construye relaciones. (Incluye todas las habilidades y criterios en el Grado 1)</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en ~70% de las habilidades y criterios en ~70% de las pistas de Revisión de Calificaciones (incluyendo ~70% de las habilidades/criterios de Grado 1)
<p>Grado 3</p> <p>Habilidades: Es probable que atraiga a los participantes y llene los estudios a través del dominio de los grados 1 y 2 y la experiencia en el arte de la comunicación. Los maestros tienden a ser personas desinteresadas y cariñosas que encuentran una gran alegría en ayudar a otros a mejorar sus vidas. Llenan los estudios porque a la gente le encanta la comunidad y sentirse valorada. (Incluye todas las habilidades y criterios de 1° y 2° grado)</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en ~ 80% de las habilidades y criterios en todas los Tracks de revisión de calificaciones (incluidas las habilidades / criterios de grado 1 y grado 2)
<p>Comentarios</p>

PERFORMANCE	<i>Grado de plaquita otorgado o N/A</i>
<p>Grado 1</p> <p>Habilidades: Presenta una clase preparada profesionalmente, en un estilo apropiado para la música y el género de ejercicio / Esencia del programa.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en ~70% de las habilidades y criterio en ~70% de los Tracks de Revisión de Calificaciones 	
<p>Grado 2</p> <p>Habilidades: Crea una experiencia para los participantes a través de la interpretación profesional de la música, la coreografía y la esencia del programa. (Incluye todas las habilidades y criterios en el Grado 1)</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en ~70% de las habilidades y criterios en ~70% de los Tracks de Revisión de Calificaciones (incluyendo ~70% de las habilidades/criterios de Grado 1) 	
<p>Grado 3</p> <p>Habilidades: Es probable que atraigan a los participantes y llenen los estudios porque crean experiencias poderosas e inspiradoras para su audiencia. Los instructores con fortalezas en esta área tienden a tener experiencia en actuación, canto y otras artes escénicas. Los maestros son artistas excepcionales a los que les encanta estar en el escenario y, a menudo, han pasado años aprendiendo a articular emociones y desarrollar su presencia. (Incluye todas las habilidades y criterios de 1° y 2° grado)</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en ~ 80% de las habilidades y criterios en todas las pistas de revisión de calificaciones (incluidas las habilidades / criterios de grado 1 y grado 2) 	
<p>Comentarios</p>	

Metas
Plan de Desarrollo

VARIACIONES DE LA TÉCNICA BODYCOMBAT

A continuación se enumeran los ejercicios/variaciones clave, junto con sus componentes y habilidades para la evaluación. Un ejercicio es competente cuando los componentes obligatorios de la Posición (P) y la Ejecución (E) se demuestran de manera segura y efectiva, incluyendo todas las habilidades bajo el ejercicio/variación que se aplican.

Marque casilla de Competencia de variante o déjela en blanco si no se ha logrado la competencia

JAB / CRUZ

P: Rodillas blandas; abdominales reforzados (Postura frontal) Pies más anchos que los hombros, dedos de los pies hacia adelante; el cuerpo mira hacia adelante (Postura de combate) Pies escalonados a la anchura de los hombros, pie delantero hacia el objetivo, pie trasero @ 45°; pecho y caderas alineados, mirando más hacia adelante que hacia los lados (Boxing Guard) Nudillos a la mandíbula/mejillas; codos a las costillas; barbilla hacia adentro; hombros ligeramente redondeados; puños apretados

E: Gire el torso para llevar el hombro hacia adelante, empuje el peso del pie trasero levantando el talón; golpee el puño delantero / trasero directamente hacia la nariz / labio / barbilla del oponente; gire la muñeca, el codo gira hacia afuera a medida que el brazo se extiende, mantenga el codo suave; Recargar

GANCHO

P: Rodillas blandas; abdominales reforzados (Postura frontal) Pies más anchos que los hombros, dedos de los pies hacia adelante; el cuerpo mira hacia adelante (Postura de combate) Pies escalonados a la anchura de los hombros, pie delantero hacia el objetivo, pie trasero @ 45°; pecho y caderas alineados, mirando más hacia adelante que hacia los lados (Boxing Guard) Nudillos a la mandíbula/mejillas; codos a las costillas; barbilla hacia adentro; hombros ligeramente redondeados; puños apretados

E: Manteniendo el puño en la guardia, lleve el hombro hacia atrás, levante el codo a la altura del hombro (el codo a 90° y ligeramente más alto que la muñeca); suelte el talón del lado que golpea, gire la cadera, el torso, el hombro en un golpe; el puñetazo circular apunta al menos 2" (5 cm) más allá de la mandíbula/sien del oponente; Recargar

GANCHO

P: Rodillas blandas; abdominales reforzados (Postura frontal) Pies más anchos que los hombros, dedos de los pies hacia adelante; el cuerpo mira hacia adelante (Postura de combate) Pies escalonados a la anchura de los hombros, pie delantero hacia el objetivo, pie trasero @ 45°; pecho y caderas alineados, mirando más hacia adelante que hacia los lados (Boxing Guard) Nudillos a la mandíbula/mejillas; codos a las costillas; barbilla hacia adentro; hombros ligeramente redondeados; puños apretados

E: Manteniendo el brazo doblado y el puño en guardia, gire el torso llevando el hombro opuesto hacia adelante para cargar el golpe, doble las rodillas y suelte el talón opuesto; luego gire hacia arriba y abra el codo de golpeo a 45° apuntando verticalmente hasta la barbilla del oponente (puños cara al pecho), conduzca con las piernas / caderas; Recargar

VARIACIÓN DEL CODO

P: Rodillas suaves; abdominales reforzados (Postura frontal) Pies más anchos que los hombros, dedos de los pies hacia adelante; el cuerpo mira hacia adelante (Postura de combate) Pies escalonados a la anchura de los hombros, pie delantero hacia el objetivo, pie trasero @ 45°; pecho y caderas alineados, mirando más hacia adelante que hacia los lados (Boxing Guard / Muay Thai Guard) según la coreografía, manos altas, puños relajados o cerrados

E: Mantenga el codo doblado y la mano cerca del cuerpo; suelte el talón del lado y el codo que golpean simultáneamente; gire la cadera, el torso y el hombro y conduzca el codo bruscamente al objetivo previsto con ROM apropiado; la mano/brazo opuestos se mueve como se indica; Recargar

VARIACIÓN DE BLOCK

P: Postura de Karate: piernas anchas y bajas, con los pies apoyados en el suelo, abdominales apoyados; postura erguida (Postura Frontal) El cuerpo mira hacia adelante (Postura de Combate) Pies escalonados, pie delantero hacia el objetivo, pie trasero @ 45°; pecho y caderas alineados, mirando más hacia adelante que hacia los lados (Guardia de Artes Marciales) Puños apretados frente al pecho, brazo delantero ligeramente alejado del cuerpo, antebrazo trasero tocando las costillas; codos hacia abajo; nudillos inclinados hacia el frente (Karate) Puños apretados a las costillas; codos tensados a la parte trasera

E: ROM según la coreografía; acabado con superficie de impacto en línea para proteger la parte correcta del cuerpo; crear tensión en el punto de impacto; Recargar (un solo brazo) Acerque el brazo/puño del opp. al área adecuada

RODILLA DELANTERA / RODILLA TRASERA

P: Rodillas suaves; abdominales reforzados (Postura frontal) Pies más anchos que los hombros, dedos de los pies hacia adelante; el cuerpo mira hacia adelante (Postura de combate) Pies escalonados a la anchura de los hombros, pie delantero hacia el objetivo, pie trasero @ 45°; pecho y caderas alineados, mirando más hacia adelante que hacia los lados (Guardia) según la coreografía

E: Lleva la rodilla hacia arriba en línea recta hacia el abdomen del oponente; empuja las caderas hacia adelante, inclina los hombros ligeramente hacia atrás; mantén los dedos de los pies hacia abajo y el talón cerca del trasero; extiende los brazos hacia arriba y hacia adelante para agarrar y luego ambos puños tiran hacia abajo fuera de la cadera del mismo lado; regresa a la posición

PATADA FRONTAL

P: Rodillas blandas; abdominales reforzados (Postura frontal) Pies más anchos que los hombros, dedos de los pies hacia adelante; el cuerpo mira hacia adelante (Postura de combate) Pies escalonados a la anchura de los hombros, pie delantero hacia el objetivo, pie trasero @ 45°; pecho y caderas alineados, mirando más hacia adelante que hacia los lados (Guardia baja) Artes marciales específicas según la coreografía

E: Dé un paso atrás con el pie hacia adentro para equilibrar el peso, gire los dedos de los pies ligeramente hacia afuera; Levante la rodilla hacia el objetivo; extienda la rodilla y empuje la bola del pie hacia adelante hasta la rodilla/abdomen del oponente; empuje las caderas hacia adelante, los hombros se inclinen; no hiperextienda la rodilla; retraiga el talón hacia el trasero antes de regresar a la posición

PATADA LATERAL

P: Rodillas suaves; abdominales reforzados (Postura frontal) Pies más anchos que los hombros, dedos de los pies hacia adelante; el cuerpo mira hacia adelante (Postura de combate) Pies escalonados a la anchura de los hombros, pie delantero hacia el objetivo, pie trasero @ 45°; pecho y caderas alineados, mirando más hacia adelante que hacia los lados (Guardia) según la coreografía

E: Coloque el talón opuesto en el objetivo, rodilla suave; incline el torso hacia afuera, la cabeza hacia arriba para mantener el equilibrio; lleve la rodilla hacia el pecho a través del centro de la línea del cuerpo para cargar; tobillo hacia afuera, talón hacia el trasero, dedos de los pies ligeramente hacia abajo; extienda la rodilla / hoja del pie hacia la rodilla / torso del oponente; recargue la rodilla hacia atrás hacia el pecho a través del centro de la línea del cuerpo y levante el torso antes de regresar a la posición

PATADA DE CASA REDONDA

P: Rodillas suaves; abdominales reforzados (Postura frontal) Pies más anchos que los hombros, dedos de los pies hacia adelante; el cuerpo mira hacia adelante (Postura de combate) Pies escalonados a la anchura de los hombros, pie delantero hacia el objetivo, pie trasero @ 45°; pecho y caderas alineados, mirando más hacia adelante que hacia los lados (Guardia) según la coreografía

E: Coloque el talón opuesto al objetivo, rodilla suave; incline el torso hacia afuera, la cabeza erguida para mantener el equilibrio; levante la rodilla hacia el objetivo, las caderas abiertas, el talón cerca del trasero, los dedos de los pies apuntando; extienda la rodilla y el látigo de la espinilla inferior a las piernas / cuerpo del oponente; retraerse en la misma ROM antes de volver a la posición

PATADA EN LA ESPALDA

P: Rodillas blandas; abdominales reforzados (Postura de combate) Pies escalonados a la anchura de los hombros, pie delantero hacia el objetivo, pie trasero @ 45°; pecho y caderas alineados, mirando más hacia adelante que hacia los lados (Guardia) según la coreografía

E: Dé un paso adelante con el pie delantero hacia atrás debajo del cuerpo, mire por encima del hombro, cambie el peso a la pierna delantera; baje el torso hacia adelante, levante y doble la rodilla hacia atrás (del talón al trasero, los dedos de los pies hacia abajo); extender la rodilla y llevar el talón a la rodilla/inglete del oponente; doblar la rodilla y retraer el talón al trasero antes de volver a la postura; mantener el talón hacia arriba y los dedos de los pies hacia abajo

LES MILLS