

LES MILLS *POWERJUMP* FORMULARIO DE DESARROLLO DE ENTRENAMIENTO INICIAL Y CERTIFICACIÓN

Nombre del Instructor		Entrenador/Asesor	Número de Release	Track(s)	
Tipo de evaluación		Posible resultado	Resultado		
Entrenamiento inicial	√	<i>Aprobado o nuevo video</i>	Aprobado	Nuevo video	
Certificación internacional		<i>Certificado con nivel o nuevo video</i>	Certificado nivel	Nuevo video	

El resultado de tu entrenamiento inicial se basa en alcanzar la competencia de Grado 1 en COREOGRAFÍA, TÉCNICA y COACHING. Recibirás una calificación indicativa/sugerida para Conexión y Entrenamiento según la ruta asignada. Para la Formación Inicial se le otorga un Grado 1 o un N/A (no aplicado). No se podrá otorgar un Grado superior al Grado 1 hasta la Certificación.

El resultado de su certificación se basa en las calificaciones obtenidas para cada uno de los 5 elementos clave. La certificación de nivel 1 se basa en alcanzar la competencia de grado 1 en la coreografía, técnica y coaching. Los niveles de certificación más altos se basan en la obtención de calificaciones más altas.

FEEDBACK DEL TRABAJO PREVIO

FEEDBACK DE NUEVO VIDEO (si aplica)

Recuerda que se consideran los 3 elementos clave para ser evaluados.

PLAN DE DESARROLLO DE FORTALEZAS Y OBJETIVOS

Les Mills Qualifications es un sistema de desarrollo basado en las fortalezas. Consulte los puntos fuertes que detectó tu evaluador y asegúrate de escribir tus objetivos y su plan de desarrollo para crear tus próximos pasos en función del asesoramiento y los comentarios proporcionados en las secciones siguientes. Para ayudarte con tu plan de desarrollo, puede consultar el manual del instructor y hacerte estas preguntas:
¿Qué necesito hacer para alcanzar mis metas? ¿Cómo impactarán mis metas en mis clases?

FORTALEZAS

5 ELEMENTOS CLAVE DE *POWERJUMP*

Para la Certificación Internacional, a cada Elemento Clave se le otorga una calificación específica que refleja el dominio en los elementos y criterios enumerados.

N/A indica elementos y criterios que no alcanzan el mínimo para ser calificados y se requiere trabajo adicional para lograr la competencia de Grado 1.

Los elementos y habilidades de cada grado están vinculados, es decir, no se puede otorgar un Grado 2 a menos que se demuestre competencia en el Grado 1. Esto también se aplica al tercer grado, donde es necesario demostrar la competencia en los grados 1, 2 para otorgar el Grado 3.

ELEMENTO CLAVE: COREOGRAFÍA	Coloca el grado o N/A
Grado 1	
Habilidad: Realiza la coreografía con precisión y conocimiento de esta (ejecuta los movimientos, las secuencias y transiciones indicadas en notas de la coreografía y video). Criterios de capacitación inicial: ≤ 1 error significativo en el track asignado. Un error significativo es realizar el movimiento incorrecto, secuencia o combinación completa durante 32 cuentas musicales o más. Criterios de Certificación: ≤ 3 errores significativos en toda la clase evaluada para la Certificación. Un error significativo es realizar el movimiento incorrecto, secuencia o combinación completa durante 32 cuentas musicales o más.	
Grado 2	
Habilidad: Realiza la coreografía de forma fluida y automática sin aparente energía mental dedicada al proceso de seguir los movimientos. Criterios de certificación: ≤ 2 errores significativos en toda la clase evaluada para la Certificación. Un error significativo es realizar el movimiento incorrecto, secuencia o combinación completa durante 32 cuentas musicales o más.	

Comentarios de coreografía:

ELEMENTO CLAVE: TÉCNICA	<i>Coloca el grado o N/A</i>	
--------------------------------	------------------------------	--

Grado 1

Habilidad: Demuestra ejercicios y movimientos en 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, tal como se define en los manuales de Les Mills.

Criterios de capacitación inicial: muestra dominio en más del 50% de los movimientos y variaciones de ejercicios del track asignado para la evaluación inicial. Cada movimiento incluye la revisión de:

- Técnica de aterrizaje
- Diferencia entre grupo 1 y 2

Criterios de certificación: muestra dominio en más del 70% de los movimientos y variaciones de ejercicios de los track requeridos para la certificación internacional. Cada movimiento incluye la revisión de:

- Área de contacto
- Técnica de aterrizaje
- Sensibilidad
- Ritmo

Grado 2

Habilidad: Demuestra los ejercicios y movimientos con un nivel profesional de precisión y energía. Postura, alineación, rango de movimiento y control preciso.

Criterio: muestra dominio en mínimo 80% de los ejercicio y variaciones que se presentan a lo largo de la evaluación de certificado. Esto incluye, pero no está limitado a la zona de contacto en la que pisa el mini trampolín y la fluctuación de su cuerpo entre los movimientos de grupo 1 y 2.

Grado 3

Habilidad: Demuestra los ejercicios en un nivel que inspira y es factible que atraiga a los participantes a llenar salones de clases. Presenta alienaciones elegantes de piernas y brazos. Muestra con claridad la diferencia entre los niveles 1, 2, 3 y 4

Criterio: muestra dominio en el 100 % de los ejercicios, movimientos y variaciones que se presentan para evaluar. Esto incluye:

- Pierna líder
- Pie que empuja
- Inclinación del tronco

Comentario de técnica:

ELEMENTO CLAVE: COACHING	<i>Coloca el grado o N/A</i>	
---------------------------------	------------------------------	--

Grado 1

Habilidad: Ofrece comandos verbales y señales de fase 1 que incluyen señales de dirección y cantidad de repeticiones, en la medida que los participantes puedan entenderlas y seguirlas fácilmente, y sin riesgo significativo de lesiones. Demuestra ejercicios, variaciones y combinaciones de ejercicios, y señala cambios. Los ítems de fase 1 para revisar son:

- Objetivo/Nombre del track
- Foco del track
- Movimientos principales
- Dirección de los pies durante los movimientos/Área de contacto en el mini trampolín
- Postura del tren inferior y superior dependiendo del grupo de movimiento
- Pautas de seguridad
- Cantidad de repeticiones

Criterios de capacitación inicial: muestra dominio en al menos 50% de los ítems a revisar para el track asignado.
Criterios de certificación: muestra dominio en al menos 70% de los ítems a revisar para la certificación.

Grado 2

Habilidad: Demuestra y brinda instrucción técnica y motivacional a nivel profesional utilizando una combinación de comandos y señales de fase 1, 2 y 3 que ayudan a mejorar la ejecución, comprensión y motivación de los ejercicios en los participantes.

Criterios: muestra dominio en al menos 70% de las habilidades y criterios en los tracks de evaluación de certificación. Esto incluye por lo menos el 70% de los criterios del Grado 1.

Grado 3
Habilidad: Demuestra una dirección magistral de su grupo, tiene la capacidad de "mirar, ver y responder" y proyecta imágenes poderosas utilizando comandos y señales de las fases 1, 2 y 3 que probablemente atraigan a los participantes y llenen los salones porque las personas se sienten inspiradas y enriquecidas por su experiencia.
Criterios: muestra dominio del 80% de las habilidades y criterios en los tracks mostrados para la Certificación que incluyen los criterios de Grado 1 y 2.
Comentarios de coaching:

ELEMENTO CLAVE: CONEXIÓN	<i>Coloca el grado o N/A</i>
Grado 1	
Habilidad: Parece preocuparse por los participantes y realmente desea que obtengan resultados. Se comunica de forma auténtica y sincera. Muestra respeto (o al menos nunca falta de respeto) por todos los participantes y parece estar ahí principalmente para los participantes y no para el mismo.	
Criterios: muestra dominio en 70% de las habilidades y criterios en por lo menos 70 % del tiempo que dura su presentación de evaluación de certificado.	
Grado 2	
Habilidad: Parece tener un fuerte vínculo con los participantes. Es relajado y natural. Tiene comunicación genuina y contacto visual con las personas durante la clase. No utiliza nombres de personas de forma falsa, es decir, cada que se dirige a una persona lo hace con un motivo relativo al entrenamiento. Construye relaciones. Incluye todas las habilidades y criterios del Grado 1, también incluye la conexión que el instructor genera con él y la música (disfruta las canciones), la conexión entre la música y los movimientos o la música y los participantes.	
Criterios: muestra dominio en 70% de las habilidades y criterios en por lo menos 70 % del tiempo que dura su presentación de evaluación de certificado. Incluye el 70% de las habilidades/criterios del Grado 1.	
Grado 3	
Habilidad: Es probable que atraiga participantes y llene salones mediante el dominio de los grados 1 y 2 y la experiencia en el arte de la comunicación. Los que dominan este grado tienden a ser personas interesadas en los demás y afectuosas que encuentran una gran alegría en ayudar a otros a mejorar sus vidas. Llenan salones porque a las personas les encanta la comunidad que se crea en sus clases y se sienten valoradas. Incluye todas las habilidades y criterios de los grados 1 y 2, también incluye la conexión que el instructor genera entre la música y los movimientos y la música y los participantes.	
Criterios: muestra dominio en 80% de las habilidades y criterios en todo el tiempo de su evaluación de la Certificación. Incluye habilidades/criterios de Grado 1 y 2.	
Comentarios de Conexión:	

ELEMENTO CLAVE: ENTRETENIMIENTO	<i>Coloca el grado o N/A</i>
Grado 1	
Habilidad: Presenta una clase preparada profesionalmente en un estilo apropiado para POWERJUMP .	
Criterios: muestra dominio en 70% de las habilidades y criterios anteriores (coreografía, técnica, coaching, conexión) en 70% del tiempo de su evaluación de la certificación.	
Grado 2	

Habilidad: Crea una experiencia para los participantes fluyendo de forma natural con la coreografía, dirigiendo de forma magistral y conectando con los participantes, la música y la esencia del programa. Incluye todas las habilidades y criterios del Grado 1. El instructor conecta de forma natural y auténtica las presentaciones dramáticas y se nota en el entretenimiento que esto genera en los participantes.

Criterios: muestra competencia en 70% de las habilidades y criterios en 70% del tiempo de su evaluación de la certificación. Incluye el 70% de las habilidades/criterios del Grado 1.

Grado 3

Habilidad: Probablemente atraiga participantes y llene espacios de entrenamiento porque crea experiencias poderosas e inspiradoras para sus alumnos. Los maestros en entretenimiento son animadores excepcionales a quienes les encanta liderar y ser dueños del espacio de entrenamiento/escenario y, a menudo, han pasado años aprendiendo a articular emociones y desarrollar su presencia. Incluye todas las habilidades y criterios de los grados 1 y 2.

Criterios: muestra dominio en 80% de las habilidades y criterios en todo el tiempo de su evaluación de la Certificación. Incluye habilidades/criterios de Grado 1 y 2.

Comentarios de Entretenimiento:

Objetivos:

Plan de desarrollo:

LES MILLS POWERJUMP: TÉCNICA Y VARIACIONES

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

Marque la casilla para dominio del movimiento o variación. Dejar en blanco si no se alcanzó la competencia.

CORRIDAS Y CORRIDAS HOP

Pisando punta bola y talón. Aterrizaje en el centro del mini trampolín. Enfoque en empujar la lona hacia abajo.
Espalda recta, abdomen contraído, hombros relajados, brazos alternados con las piernas. Postura Atlética.

CORRIDAS ATLETICAS

Pisando punta bola y talón. Aterrizaje en las orillas del mini trampolín con los pies cerca mas no pisando las costuras.
Espalda recta, abdomen contraído, hombros relajados, brazos alternados con las piernas. Postura Atlética.

SPRINT Y SPRINT 1-2-3

Pisando punta y bola del pie. Aterrizaje en el centro del mini trampolín. Enfoque en ganar velocidad.
Espalda recta con inclinación 45°, abdomen contraído, hombros firmes sin balanceo, brazos a velocidad de piernas. Postura Atlética.

TALONES AL FRENTE O ATRÁS

Piernas separadas al ancho del mini trampolín, pisada plana sin rebote, rodillas semi flexionadas, enfoque en empujar hacia abajo.
Espalda recta, abdomen contraído, hombros relajados, al ritmo de las piernas. Postura elegante, no joroba.

ELEVACIONES DE RODILLAS Y VARIACIONES

Piernas separadas al ancho del mini trampolín, pisada plana sin rebote, rodillas se eleva por frente de cadera.
Espalda recta, abdomen contraído, brazos estirados de acuerdo con la variación. Postura elegante, no joroba.

COWBOYS Y VARIACIONES

Pisando punta bola y talón. Pierna líder pisa en la zona central y trasera el mini trampolín sin tocar la costura ni rebotar.
COWBOY BAJO: Pierna de adelante flexión de rodilla para picar la lona con el talón
COWBOY ALTO: Pierna que sube hace una abducción o apertura de cadera
Espalda recta, abdomen contraído, hombros relajados. Postura elegante.

HIP-HOP Y VARIACIONES

Pisada plana con toda la suela del tenis. Pies en los laterales del mini trampolín. Rodillas semi flexionadas, no hay valgo de rodilla*.
Cadera ligeramente atrás. Pie que sube hace un curl de femoral.
Espalda larga sin joroba. Brazos controlados en cualquier posición de la variación.

AGRUPADOS Y VARIACIONES

Pisada plana con toda la suela del tenis al centro del mini trampolín. Rodillas flexionadas, no hay valgo de rodilla*.
Cadera ligeramente atrás. Espalda larga sin joroba. Brazos controlados en cualquier posición de la variación.

LATERALES Y VARIACIONES

Pisada plana con toda la suela del tenis. Piernas por debajo de la línea de la cadera. Pies en los laterales del mini trampolín. Rodillas flexionadas, no hay valgo de rodilla*. Cadera ligeramente atrás.
Espalda larga sin joroba. Brazos controlados en cualquier posición de la variación.

TIJERAS Y VARIACIONES

Pisada plana con toda la suela del tenis. Una pierna adelante y la otra atrás por debajo de la línea de la cadera. Pies separados.
Rodillas flexionadas, no hay valgo de rodilla*. Cadera ligeramente atrás.

*Valgo de rodilla: condición anatómica donde las rodillas colapsan hacia el centro del cuerpo.

