



# Lista de Verificación de Entrenamiento Básico con Colegas

Tu compañero te observa mientras haces la **rutina básica**. Si se hace cada instrucción por rutina, tu compañero marca **SI**; si no, marca **NO**. Suma cada **SI** y escribe el total a la derecha. Consigue 3 SI's para calificar para Certificación de SFI. Usa la escala de clasificación para evaluar tu rendimiento de Forma Física de Grupo. Contesta las preguntas al final de la página.

|          | Colega Observador | Rutina Básica                              | Instrucciones   | ¿Siguió las Instrucciones Correctamente? |    | Total "SI"  |
|----------|-------------------|--|---|--|----|---|
|          |                   |  |   | Sí                                       | No |   |
| YOGA     |                   | <b>Saludo "Divertido"</b>                  | 1. Respira profundo<br>2. Mantén el balance<br>3. Estira = inhala;<br>Pliega = exhala |  |    |    |
| AEROBICS |                   | <b>Aerobics d Estilo Libre</b>             | 1. Respira<br>2. Mantén el Ritmo<br>3. Escucha y Observa                              |  |    |   |
| PATADA-C |                   | <b>¡Da una patada!</b>                     | 1. Control de Cuerpo/<br>Autocontrol<br>2. Mantén el Balance<br>3. Escucha y Observa  |  |    |  |
| H.I.I.T. |                   | <b>Entrenamiento de Sprint de H.I.I.T.</b> | 1. Respira<br>2. Concéntrate en Forma<br>3. Escucha y Observa                         |  |    |  |

## Escala de Evaluación de Forma Física de Grupo

|  |                                       |  |                                    |
|--|---------------------------------------|--|------------------------------------|
| ___ # de SI's  | <input type="checkbox"/> 0 – 1 Novato | <input type="checkbox"/> 2 Aprendiz                          | <input type="checkbox"/> 3 Maestro |
| ¿Cuál es tu evaluación para cada tipo de Forma Física de Grupo |                                       | ¿Cómo vas a mejorar tu rendimiento en Forma Física de Grupo? |                                    |