

Lista de verificación de fidelidad de GenteFuerte Cuerpos Fuertes

Para clases presenciales y virtuales

Instrucciones para el observador: Por favor, programe una hora para observar al líder, ya sea en persona o virtualmente. Complete la siguiente lista de verificación de fidelidad para indicar hasta qué punto el líder está entregando el programa según lo previsto. Cada sección recibirá una puntuación basada en las instrucciones proporcionadas. Al finalizar, totaliza las puntuaciones en la última página para proporcionar una descripción de la puntuación. Revise el documento con el líder e indique cualquier área de mejora.

SITIO:		FECHA:	
OBSERVADOR:		HONORARIO:	
LIDER:		# DE ASISTENTES:	

Lista de verificación previa

Revise los siguientes elementos antes o después de la clase para asegurarse de que el líder conozca / comprenda los requisitos. Estos ítems no serán puntuados.

	SI	NO
El líder se ha asegurado de que el mapa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes actualice con información de clase.		
El líder sabe dónde ubicar Gente Fuerte Cuerpos Fuertes evaluación .		
El líder sabe dónde informar la demografía y la asistencia de los participantes (según sea necesario para la organización).		
El líder está al día con la RCP y / u otro papeleo organizacional requerido (como el papeleo del Voluntario de Extensión)		
El pasivo fiscal y el pasivo del programa caen bajo una organización sin fines de lucro _____ (nombre de la organización).		

	1. EL AMBIENTE	SI (1)	NO (0)
	Puntaje: 1 = Sí o 0 = No		
1	Los participantes pueden ver y escuchar al líder y las sillas están configuradas adecuadamente (<i>con preferencia por un círculo para las clases en persona</i>).		
2	El instructor recuerda a los participantes que mantengan las pesas y las colchonetas debajo de las sillas o a un lado para reducir el riesgo de tropiezos.		

El Programa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes

Un programa de entrenamiento de fuerza progresivo basado en la evidencia

3	El instructor recuerda a los participantes que se den suficiente espacio para el ejercicio seguro.		
4	Los participantes tienen suficiente espacio para el ejercicio seguro.		
5	El espacio del instructor es seguro y está libre de desorden.		
6	<i>Para las clases virtuales:</i> Se revisó la lista de verificación de seguridad en el hogar con los participantes. <i>Para clases en persona:</i> El equipo compartido se limpia y almacena correctamente.		
Puntuación de la sección 1:		/6	
Sección 1 Comentarios:			

2. CONTENIDO Y LIDERAZGO		SI (1)	NO (0)
Puntaje: 1 = Sí o 0 = No			
1	El líder saluda a todos a su llegada.		
2	El líder usa / sabe los nombres de los participantes y / o los participantes tienen etiquetas de nombre.		
3	El líder mantiene la asistencia.		
4	El líder tiene una manera no verbal positiva y relajada.		
5	El líder facilita las conversaciones apropiadas durante la clase.		
6	El líder guía al grupo a través de todos los ejercicios.		
7	El líder realizó los ejercicios en el orden apropiado.		
8	El líder maneja positivamente a las personas que necesitan atención especial.		
9	El líder alentó el uso de registros de ejercicios.		
10	El líder recordaba regularmente a los participantes que respiraran.		
11	El líder recordaba regularmente a los participantes que respiraran.		
12	Hubo descansos de 1 minuto entre sets.		
13	El programa comienza y termina a tiempo.		
Puntuación de la sección 2:		/13	
Sección 2 Comentarios:			

El Programa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes

Un programa de entrenamiento de fuerza progresivo basado en la evidencia

3. LECCIONES DE SALUD Y NUTRICIÓN (OPCIONAL)		SI	NO
Puntaje: 1= Completado or 0= No complete El total de la Sección 3 no se incluirá en el puntaje general.			
1	La educación nutricional y salud se presentó adecuadamente.		
2	El contenido provenía de una fuente de buena reputación.		
3	La lección fue simple y fácil de entender.		
Comentarios:			

4(a). Ejercicios OPCIÓN PRINCIPIANTE					
Puntuación: 2 = Observado correctamente; 1 = Observado y oportunidad de mejora; 0 = No observado					
10 rep/2 sets	Correctamente modelado/ explicó el ejercicio Y las modificaciones aprobadas, si usado.	Beneficios discutidos y músculos utilizados	Dio retroalimentación a los participantes como necesario	Cada repetición fue de 8-10 segundos. El esfuerzo es igual en todo.	Total de puntos
5 min de calentamiento					/6
1. Sentadilla de Piernas Anchas - No deje que las rodillas pasen por encima de los dedos de los pies. - Mantenga el tronco fuerte y el pecho hacia arriba con los hombros relajados. - Los ojos deben mirar hacia adelante y no hacia el suelo.					/8
2. Curl de Piernas de Pie - Mantenga los muslos y las caderas uniformes y las rodillas tocándose. - No arquee la espalda. - No permita que la rodilla o el muslo se muevan hacia adelante mientras la parte inferior de la pierna se dobla hacia arriba.					/8

El Programa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes

Un programa de entrenamiento de fuerza progresivo basado en la evidencia

3. Extensión de Rodilla (con pesas para los tobillos) • No arquees la espalda. • Estire las piernas tanto como sea posible al final del levantamiento; la última parte de la contracción muscular es la más importante.					/8
4. Elevación Lateral de la Cadera (con pesas para los tobillos) • Conducir con el talón. • Mantenga el torso erguido durante este ejercicio, sin inclinarse hacia un lado. • Levante la pierna a no más de 12 pulgadas del suelo. • Mantenga las yemas de los dedos sobre la silla para mantener el equilibrio.					/8
5. Curl de Bíceps • Mantenga la espalda recta con los hombros relajados. • Mantenga las muñecas rectas durante todo el levantamiento. • Sostenga las mancuernas de forma segura sin apretar el puño. • Mantenga los hombros presionados hacia abajo y hacia atrás. • Imagínese un periódico debajo de la parte superior del brazo, no lo deje caer.					/8
6. Press Sobre la Cabeza • No arquee la espalda, ya que puede ejercer presión sobre la parte inferior de la columna. • Mantenga los hombros presionados hacia abajo y hacia atrás					/8

El Programa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes

Un programa de entrenamiento de fuerza progresivo basado en la evidencia

7. Volar Hacia Adelante Inclinado - Mantenga los codos doblados en el mismo ángulo durante todo el movimiento. - No arquee ni mueva la espalda.					/8
8. Soporte del Dedo del Pie - Mantenga una buena postura erguida. - El dedo del pie se para lentamente - mucha gente tiende a subir y bajar demasiado rápido.					/8
Estiramiento de Isquiotibiales y Pantorrillas - Mantenga las piernas rectas sin bloquear las rodillas. - Mantén la espalda plana.				Retención de 20-30 segundos	/8
Estiramiento del Cuádriceps - Mantenga las piernas rectas sin bloquear las rodillas. - Párate derecho. - Si no pueden alcanzar el tobillo, pídales que mantengan la espinilla lo más paralela posible al grupo y que mantengan la flexión.				Retención de 30 segundos	/8
Estiramiento de Pecho y Brazo - Asegúrese de que los brazos estén rectos antes de levantarlos. - Mantenga el pecho hacia adelante y los hombros hacia atrás.				Retención de 30 segundos	/8
Estiramiento de la Parte Superior de la Espalda - Mantenga las piernas rectas sin bloquear las rodillas. - Levante los brazos aproximadamente a la altura del pecho				Retención de 30 segundos	/8
Puntuación de la sección 4(a) Principiante: _____ / 102					

El Programa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes

Un programa de entrenamiento de fuerza progresivo basado en la evidencia

4(b). Ejercicios OPCIÓN INTERMEDIOS

Puntuación: 2 = Observado correctamente; 1 = Observado y oportunidad de mejora; 0 = No observado

10 rep/2 sets	Correctament e modelado/ explicó el ejercicio Y las modificacione s aprobadas, si usado.	Beneficios discutidos y músculos utilizados	Dio retroal iment- ación a los partici pantes como neces ario	Cada repetición fue de 6-8 segundos	Total de puntos
5 min de calentamiento					/6
1. Sentadilla de Piernas Anchas - No deje que las rodillas pasen por encima de los dedos de los pies. - Mantenga el tronco fuerte y el pecho hacia arriba con los hombros relajados. - Los ojos deben mirar hacia adelante y no hacia el suelo.					/8
2. Press de Hombros - No arquee la espalda, ya que puede ejercer presión sobre la parte inferior de la columna. - Mantenga los hombros presionados hacia abajo y hacia atrás					/8
3. Volar Hacia Adelante Inclinado - Mantenga los codos doblados en el mismo ángulo durante todo el movimiento. - No arquee ni mueva la espalda.					/8

El Programa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes

Un programa de entrenamiento de fuerza progresivo basado en la evidencia

4. Curl de Bíceps • Mantenga la espalda recta con los hombros relajados. • Mantenga las muñecas rectas durante todo el levantamiento. • Sostenga las mancuernas de forma segura sin apretar el puño. • Mantenga los hombros presionados hacia abajo y hacia atrás. • Imagínese un periódico debajo de la parte superior del brazo, no lo deje caer.					/8
5. Curl de Muñeca (con pesas) • Mantenga los antebrazos apoyados en los muslos. • Mantenga la espalda recta.					/8
6. Levantamiento de Pantorrillas y Dedos de los Pies de Pie • Mantenga el torso lo más erguido posible, resistiendo la tentación de inclinarse hacia adelante mientras está parado sobre los talones. • Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas para que no se bloqueen. • Haga este ejercicio lentamente: muchas personas tienden a subir y bajar demasiado rápido.					/8

El Programa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes

Un programa de entrenamiento de fuerza progresivo basado en la evidencia

7. Extensión de Espalda (I & D) - Mantenga el torso lo más erguido posible, resistiendo el impulso de inclinarse hacia adelante mientras está parado sobre los talones. - Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas para que no se bloqueen. - Haga este ejercicio lentamente: muchas personas tienden a subir y bajar demasiado rápido. - Mantenga la nariz apuntando hacia el piso para mantener la alineación adecuada de la cabeza y la espalda.					/8
8. Ejercicio Abdominal - Mantenga la parte baja de la espalda pegada al suelo. - Concéntrese en mantener los muslos relajados e inclinados en lugar de levantar el abdomen.					/8
9. Elevación Lateral de Piernas (I & D) - Mantenga el cuerpo en línea recta. - Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia adelante, no hacia arriba.					/8
10. Prensa de Pecho - Mantenga la parte baja de la espalda presionada contra el suelo. - Mantenga el cuello y los hombros relajados. - Mantenga las muñecas rectas y las mancuernas sobre el pecho (no el cuello).					/8
Cigüeña de una Pierna - No coloque el pie en el lado de la rodilla. - Concéntrese en una ubicación que se encuentra al frente.				Hasta 2 min	/8

El Programa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes

Un programa de entrenamiento de fuerza progresivo basado en la evidencia

Caminata en Tándem - Mire al frente, no a los pies. - Camine en línea recta; los talones y los dedos de los pies se tocan.				20 pasos en cada dirección	/8
Estiramiento de Isquiotibiales y Pantorrillas - Mantenga las piernas rectas sin bloquear las rodillas. - Mantén la espalda plana.				Retención de 20-30 segundos	/8
Estiramiento del Cuádriceps - Mantenga las piernas rectas sin bloquear las rodillas. - Párate derecho. - Si no pueden alcanzar el tobillo, pídeles que mantengan la espinilla lo más paralela posible al grupo y que mantengan la flexión.				Retención de 30 segundos	/8
Estiramiento de Pecho y Brazo - Asegúrese de que los brazos estén rectos antes de levantarlos. - Mantenga el pecho hacia adelante y los hombros hacia atrás.				Retención de 30 segundos	/8
Estiramiento de la Parte Superior de la Espalda - Mantenga las piernas rectas sin bloquear las rodillas. - Levante los brazos aproximadamente a la altura del pecho				Retención de 30 segundos	/8
Puntuación de la sección 4(b) Intermedio: _____ / 161					

El Programa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes

Un programa de entrenamiento de fuerza progresivo basado en la evidencia

Descripción de la puntuación

Por favor, introduzca las puntuaciones de las siguientes secciones:

Seccion 1: _____ Seccion 2: _____ Seccion 4(a/b): _____ TOTAL: _____

Principiante:	Por debajo de 73	73-84	85-96	97-108	109-121
Intermedio:	Por debajo de 89	89-104	105-120	121-136	137-153
	Por debajo de las expectativas	Justo	Bien	Muy Bien	Excelente
	Principales problemas de cumplimiento identificados. El líder debe dejar de enseñar en este momento y crear un plan de seguimiento con el equipo de Gente Fuerte Cuerpos Fuertes.	Algunos problemas de cumplimiento identificados y algunas expectativas no cumplidas. Líder para revisar el plan de estudios, discutir con el observador de fidelidad y / o el equipo de Gente Fuerte Cuerpos Fuertes, y debe completar una segunda verificación de fidelidad dentro de los 3 meses para continuar enseñando.	Algunos problemas de cumplimiento. Líder para discutir con el observador de fidelidad para mejorar la comprensión de los requisitos y hacer correcciones. No se requiere seguimiento.	Problemas de cumplimiento menores identificados. Líder para discutir con el observador de fidelidad para mejorar la comprensión y los requisitos para hacer correcciones. No se requiere seguimiento.	Se identificaron problemas de cumplimiento mínimos. El observador de fidelidad puede recomendar cambios menores. No se requiere seguimiento.