**Video sobre el trabajo de la Velocidad**

* **Curso:** NM2
* **Integrantes:** Grupo 3 (Paulina Alarcón, Estefanía Apablaza, Florencia González, Isidora Sereño)
* **Objetivo General:** Realizar un video en donde se realice y exponga una sesión de entrenamiento relacionado a la cualidad condicional de laVelocidad.
* **Fecha de entrega:** Lunes 05 de Abril

OA 03: Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

OA 05: Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo, Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores** | **Deficiente (requiere mejorar) 1pt.** | **Regular (modificar algunos elementos) 2pts.** | **Bueno**  **(puede ser mejorado) 3pts.** | **Excelente**  **(cumple totalmente)**  **4pts.** |
| 1.- Realizan el trabajo en grupos de 4 estudiantes. |  |  |  | X |
| 2.- El video está editado, indicando participantes y cuenta con un título. |  |  |  | X |
| 3.- El video supera los 5 minutos mínimos de duración. |  |  |  | X |
| 4.- Todos los integrantes del grupo aparecen en el video. |  |  |  | X |
|  |  |  |  |  |
| 5.- Se muestra en el video como realizar los ejercicios expuestos dentro de la sesión. |  |  |  | X |
| 6.- Se explican los ejercicios a trabajar dentro de la sesión. |  |  |  | X |
| 7.- Los ejercicios demostrados en la sesión de entrenamiento tienen directa relación con el trabajo de la velocidad. |  |  | X |  |

Puntos: 27/28 pts. **NOTA: 6,7**