** Evaluación N° 01 “Video Cualidades condicionales”**

* **Curso:** NM1
* **Integrantes: Grupo 05 Flexibilidad Francisca Ulloa, Daniela Ruidias, Barbara Jorquera, Maite Arias, Diego Morales**
* **Objetivo General:** Realizar un video en donde se realice y exponga una sesión de entrenamiento relacionado con alguna de las 4 cualidades condicionales.
* **Fecha de entrega:** Lunes 03 de Mayo

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.- Entregan el video editado, indicando participantes y cuenta con un título. |  |  |  | X |
| 2.- Eligen una cualidad condicional y la explican previamente a modo de introducción. | X |  |  |  |
| 3.- El video supera los 7 minutos mínimos de duración. |  | X |  |  |
| 4.- Aparecen todos los integrantes del grupo en el video, ya sea en imagen o voz en off. |  |  |  | X |
| 5.- Muestran en el video como realizar los ejercicios expuestos dentro de la sesión. |  |  |  | X |
| 6.- Explican los ejercicios a trabajar dentro de la sesión. |  |  | x |  |
| 7.- Los ejercicios demostrados en la sesión de entrenamiento tienen directa relación con la cualidad elegida. |  |  |  | X |

Puntos: 22/28 pts. **NOTA: 5,4**