



Vídeo 101

Como hacer un buen vídeo

Un video puede ser una excelente manera de llevar a sus jugadas de alimentación saludable y actividad física y mostrar sus éxitos a los demás. ¡Ya sea que decida usar su propia cámara digital o el equipo prestado de su escuela, siga estos consejos para hacer que su video sea un placer de ver para multitud!

Antes de Iniciar

Haga un esquema.

Decida de antemano que cosas desea incluir y en qué orden seguirán. Algunas cosas a considerar:

- ¿Cuál es el propósito general de su video? ¿Qué quiere que la gente sepa después de ver este vídeo?
- ¿Cómo iniciara su vídeo?
- ¿Qué actividades quiere grabar que el personal esté realizando?
- ¿A quién quiere entrevistar?
- ¿Como finalizará su vídeo?
- Haga un calendario de cuando planea realizar las grabaciones y cuándo el personal estará disponible para ser entrevistados.
- Determine dónde compartirá su video: ¿En línea? ¿En una asamblea escolar? ¿Con noticias locales? ¿Todas las anteriores?

Práctica, práctica, práctica.

- Póngase cómodo con la cámara y el proceso de grabación.
- Averigüe que funciona (y qué no funciona) y practique para que pueda volver a suceder.
- Realice una “prueba de funcionamiento” antes de la sesión real para resolver cualquier problema y resolver cualquier inconveniente
- Asegúrese de desactivar la función de fecha/reloj en la cámara antes de grabar.

Encender.

- Comience con una batería completamente cargada y llévese una batería cargada de repuesto por si acaso.
- Asegúrese de que el lente de la cámara esté limpia antes de comenzar a grabar.
- Double-check that you have plenty of memory cards for recording.
- Verifique que tenga suficientes tarjetas de memoria para grabar.

En el Rodaje

Mantenga su enfoque

- Mantenga su cámara lo más estable posible. Colóquela en una mesa, o mejor aún, use un trípode. Las cosas como la respiración y los movimientos ligeros del cuerpo se exageran en la cámara, por lo que un trípode hará que su video se vea más profesional.

Haga una prueba de sonido

- La buena calidad de sonido es una necesidad para un video exitoso. Si es posible, no use el micrófono incorporado; use un micrófono de mano, una solapa u otro micrófono externo.
- El ruido de fondo – como tráfico y la gente que habla, puede interferir con su toma. Intente filmar lejos del ruido, o si tiene sentido, haga que el ruido forme parte de su video incluyendo a la multitud o la calle en su filmación

Mantenga organizado.

- Comience cada grabación (o “Clip”) anunciando lo que está grabando y cuál es la toma (tal como se ve en la televisión “¡Tome uno!”
- Escriba a quién o qué está grabando y la “marca de tiempo” de la cámara; en otras palabras, lo que dice el temporizador de la cámara cuando presiona “grabar” y cuando presiona “detener”.
- Asegúrese de dejar aproximadamente dos segundos de tiempo de inicio al principio y al final de cada clip, para que pueda editar si lo necesita. Cuando presione “grabar, esperar dos segundos antes de que alguien comience a hablar; después de que la persona deja de hablar, espere dos segundos antes de pulsar “detener”

Cuide su luz.

- Recuerde que, como el sonido, la luz también hace una diferencia en la calidad de su video.
- Asegúrese de que no haya sombras o resplandores en las caras o frentes de las personas a las que está grabando.

Sepa cuándo acercarse y cuándo retirarse.

- Si está filmando entrevistas para publicarlas en un sitio web, vaya por un “plano ajustado”. encuadre a las personas muy de cerca y grábelas desde la cintura o el pecho hacia arriba.
- Asegúrese de que la cámara este a la altura de la vista con la persona que está entrevistando para que mire hacia adelante, no hacia abajo. ¡Recuérdale a la persona que mire directamente a la cámara!
- If you’re shooting a physical activity (like walking), it’s best to stand still and shoot from a fixed location. You can even move to different fixed locations and shoot. But don’t try to tape while you’re moving – the video will turn out shaky.

- Si está realizando una actividad física (como caminar), lo mejor es quedarse quieto y grabar desde una ubicación fija. Incluso puedes moverte a diferentes ubicaciones fijas y grabar. Pero no intente grabar mientras esta en movimiento, el video saldrá inestable.

Después de la última grabación

Editar.

- Solicite la ayuda de su(s) asesor(es) del programa y otros adultos, si es necesario, para editar su video y juntarlo todo.

Organice una fiesta de proyección

- Reúnase con su equipo y con el (los) asesor(es) del programa para ver el video y celebrar sus éxitos.

¡Comparta su video final!

- ¡Publique su video en línea en FuelUpToPlay60.com! Con la guía del asesor del programa, envíelo a los medios de noticias locales, o transmítalo a través de la estación de TV de circuito cerrado de toda la escuela (si tiene uno) o en una asamblea. ¡Es hora de mostrar su trabajo y sentirse orgulloso!