**Actividad “El calentamiento”**

Luego de ver el video responde las siguientes preguntas:

1. Explica por qué es importante hacer calentamiento antes de realizar actividad física.
2. De los ejercicios que aparecen en el video elige el que más te haya gustado y explica por qué.
3. Escribe el nombre del último ejercicio del video.
4. Explique por qué es importante ducharse después de hacer actividad física.

**Nota:** Recuerda enviar tus respuestas y tus consultas al correo bessysandoval@hotmail.com

**Fecha de entrega, viernes 8 de mayo.**

¡Saludos y cuídate mucho!

**Lista de cotejo (Actividad El calentamiento)**

**Ptje. Ideal: 15 Ptos. Nota:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N°** | **Indicadores de Logro** | **Valor****Puntos** | **Puntos****Obtenidos** |
| 1 | Comprende la importancia del calentamiento | 5 |  |
| 2 | Observa video y responde preguntas | 5 |  |
| 3 | Comprende la importancia del aseo personal después de realizar actividad física. | 5 |  |
|  |  **Ptje. Total** | **15** |  |