**Actividad “El calentamiento”**

Luego de ver el video responde las siguientes preguntas:

1. Explica por qué es importante hacer un calentamiento adecuado antes de realizar actividad física.
2. De los ejercicios que aparecen en el video elige 2 que más te hayan gustado y explica por qué.
3. Menciona 2 juegos para realizar calentamiento.
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](mailto:bessysandoval@hotmail.com)

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

¡Saludos y cuídate mucho!

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

**Ptje. Ideal: 20 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 | Conoce juegos de calentamiento. | 5 |  |
| 4 | Comprende la importancia del aseo personal después de realizar actividad física. | 5 |  |
|  | **Ptje. Total** | **20** |  |