**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. Explica la diferencia entre calentamiento general y especifico.
3. Menciona cuatro músculos que se trabajan en el último ejercicio que aparece en el video.
4. Explique por qué es importante hidratarse durante y después del ejercicio.

**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: 20 Ptos. Nota:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N°** | **Indicadores de Logro** | **Valor****Puntos** | **Puntos****Obtenidos** |
| 1 | Comprende la importancia del calentamiento. | 5 |  |
| 2 | Observa video y conoce algunos músculos del cuerpo. | 5 |  |
| 3 | Logra diferenciar calentamiento general y calentamiento especifico  | 5 |  |
| 4 | Conoce la importancia de la hidratación durante y después del ejercicio. | 5 |  |
|  |  **Ptje. Total** | **20** |  |