**Cuestionario N° 5**

<https://www.youtube.com/watch?v=XWSiJdAXIMc>

Luego de ver el video y hacer la rutina de jercicios, responde lo siguiente.

1. Investiga los músculos que trabajan en cada ejercicio del video.
2. Investiga que ocurre en los músculos cuando hacemos ejercicios.
3. ¿Por qué se debe hacer calentamiento antes de comenzar la rutina de ejercicios?
4. ¿Por qué se debe elongar después de realizar la rutina de ejercicios?

**Nota:** Recuerda lavarte las manos y enviar tus respuestas y tus consultas al correo [bessysandoval@hotmail.com](mailto:bessysandoval@hotmail.com)

**Fecha de entrega, lunes 6 de Julio.**

¡Saludos y cuídate mucho!

**Lista de cotejo N° 5**

**Ptje. Ideal: 20 Ptos. Nota:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N°** | **Indicadores de Logro** | **Valor**  **Puntos** | **Puntos**  **Obtenidos** |
| 1 | Investiga músculos que trabajan en los ejercicios. | 5 |  |
| 2 | Investiga que ocurre en los músculos al realizar ejercicios. | 5 |  |
| 3 | Reconoce la importancia de hacer calentamiento antes de hacer la rutina. | 5 |  |
| 4 | Reconoce la importancia de elongar después de hacer la rutina. | 5 |  |
|  | **Ptje. Total** | **20** |  |