**Cuestionario N° 4**

**Video:** v=cQvcnZPfxmk

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

1. Investigar los músculos que se trabajan en cada ejercicio del video.
2. ¿Qué se debe hacer después de la rutina de ejercicios?
3. ¿crees tú que una rutina de ejercicios como esta ayuda a prevenir el estrés?

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

**Fecha de entrega, Lunes 8 de Junio.**

¡Saludos y cuídate mucho!

**Lista de cotejo N° 4**

**Curso: 8°\_\_\_**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N°** | **Indicadores de Logro** | **Valor****Puntos** | **Puntos****Obtenidos** |
| 1 | Investiga músculos que trabajan en los ejercicios. | 5 |  |
| 2 | Reconoce la importancia de elongar después de hacer actividad física | 5 |  |
| 3 | Reconoce los beneficios de hacer actividad física | 5 |  |
|  |  **Ptje. Total** | **15** |  |