**Cuestionario N° 6**

<https://www.youtube.com/watch?v=934Lcf6N2w8&t=8s&ab_channel=BessySandoval>

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 cuales son los beneficios de la plancha lateral.
3. Investiga cuáles son los beneficios de los saltos.
4. Según lo que se explica el video ¿Durante cuánto tiempo se debe hacer cada ejercicio y cuánto tiempo de descanso debe tener cada uno?

**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 20 de Julio.**

¡Saludos y cuídate mucho!

**Lista de cotejo N° 6**

**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 | Investiga los beneficios de algunos ejercicios. | 5 |  |
| 3 | Comprende información entregada en el video sobre el tiempo que debe durar cada ejercicio y su descanso. | 5 |  |
|  | **Ptje. Total** | **15** |  |