**Indicador de desempeño:**  Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.

**Tema:** El entrenamiento.

 **Nota 1: Las fotos del trabajo debe ser enviado al correo juliangov@campus.com.co con el nombre de la niña y grado.**

       Nota 2:  lo consignado en el blog, es una guía explicativa donde se desarrollaran los temas, teniendo en cuenta la ayuda del padre de familia durante el proceso educativo, en está encontrara la explicación del tema, vídeos relacionados y jugos o actividades del tema propuesto. Realiza un resumen de lo visto en el blog.

**El entrenamiento.**

El entrenamiento es cualquier preparación o adiestramiento con el propósito de mejorar el rendimiento físico o intelectual. En conexión con el deporte, el entrenamiento implica una preparación física, técnica y psicológica para el desarrollo máximo de las capacidades del deportista.

Video explicativo.

<https://www.youtube.com/watch?v=D-w6GY7gaA0>

**Tipos de entrenamiento.**

Entrenamiento de fuerza

El ejercicio de fuerza es el uso de la resistencia para lograr la contracción muscular, y así incrementar la resistencia anaeróbica, la fuerza muscular y el tamaño de los músculos.

Video explicativo.

<https://www.youtube.com/watch?v=zyPYe1jyJqc>

Actividad.

1. realiza una rutina de cuatro ejercicios de fuerza, teniendo en cuenta:

- explicación del ejercicio.

- imagen relacionada del ejercicio.

- ninguno de los 4 ejercicios puede tener trabajo con pesos externos, solo trabajo con el peso propio.

Ejemplo.

Plancha para realizar este ejercicio debes apoyarte en tus codos y muñeca, y también la punta de los pies, mantener una posición recta donde la cadera no esté muy alta ni tampoco este en el suelo, para ello tenemos que tensar el abdomen y los glúteos.

