**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.

**Entrenamiento de fuerza**

      Este tipo de entrenamiento tiene unas leyes establecidas, que son:

1. Desarrollo de la flexibilidad articular: El incremento de la flexibilidad permite mayor amplitud de movimiento, con lo cual favorecerá el desarrollo de la fuerza y el aumento de tensión muscular a lo largo de todo el movimiento.
2. Desarrollo de la fuerza de los tendones: Una mejor planificación y trabajo de los tendones, permitirá un proceso de refuerzo, profilaxis y ajuste a las sobrecargas sometida en sus bases y tendones.
3. Desarrollo de la fuerza del tronco: Se debe favorecer principalmente el mayor desarrollo de los músculos abdominales y espinales. Todo con la finalidad de evitar posibles desestabilizaciones, asimetrías y/o patologías por sobrecarga.
4. Desarrollo de los músculos estabilizadores: Si los músculos estabilizadores son débiles o poco entrenados inhiben la capacidad de contracción de los músculos motores primarios, por ello la importancia del fortalecimiento y desarrollo muscular de los músculos fijadores o estabilizadores
5. Desarrollo multiarticular: En el entrenamiento de la fuerza aplicada, no debemos entrenar solo en forma aislada, sino que debemos entrenar también los músculos en forma multiarticular, es decir varias articulaciones al mismo tiempo.

Video explicativo

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

<https://www.youtube.com/watch?v=G0d3YNl9y0k>

Actividad.

1. consulta los diferentes tipos de entrenamiento de fuerza, escribe los que encuentres y elige 2 de estos para explicarlos y profundizar en este tema, además soluciona: ¿De qué manera trabajarías la fuerza con peso en tu casa? ¿Que elementos de tu casa puedes utilizar para trabajar la fuerza?