

**TALLER DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS DE APOYO**

**PROCESO NIVELATORIO**

**Área**: Natación **Grado**: 5° **Año:** 2024 - 2025

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Los estudiantes que al finalizar el año lectivo hayan obtenido valoración de desempeño bajo dos (2) área del plan de estudios y hayan asistido como mínimo a 75% de las actividades académicas, pueden ser promovidos con programación de actividades complementarias de apoyo, las cuales se presentarán en sesión programada y previamente informada antes de iniciar el año lectivo siguiente y tendrán como plazo máximo para su recuperación el primer periodo académico del mismo.*

Observaciones Generales:

Desarrolle el taller correspondiente al área en la cual presentó debilidades académicas, según lo muestra el informe final entregado al acudiente al final del año lectivo.

Presentación:

El taller debe presentarse a mano completamente diligenciado con normas A.P.A. y ser entregado el \_\_17 de enero del 2025\_\_\_, donde el estudiante dará cuenta de sus conocimientos y competencias.

**PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS**

1. ¿Cómo me identifico y relaciono con los hábitos y rutinas del medio acuático?
2. ¿Cómo puedo ejecutar algunos movimientos con base en la posición, patada, respiración y brazada del estilo libre en fase estabilizada?
3. ¿Cómo puedo desplazarme realizando algunos movimientos con base en la posición, patada, punto fijo y brazada del estilo espalda en fase estabilizada?
4. ¿Cómo puedo coordinar algunos movimientos con base en la posición, patada, respiración y brazada del estilo pecho o rana y posición y patada del estilo mariposa en fase estabilizada?
5. ¿De qué manera se puede afianzar las Habilidades Motrices Básicas acuáticas a través del juego con base en la posición, patada, respiración y brazada del estilo mariposa en fase estabilizada?

**ACTIVIDADES:**

1. Explicar brevemente las Habilidades Motrices Básicas acuáticas de propulsión, entradas controladas, flotación, giros y virajes.
2. Definir en pocas palabras la posición en la que se nada, la patada, la brazada, la respiración y la coordinación del estilo libre (o también llamado crol) de natación
3. Describir en pocas palabras la posición en la que se nada, la patada, la brazada y la coordinación del estilo espalda.
4. Explicar brevemente la posición en la que se nada, la patada, la brazada, la respiración y la coordinación del estilo pecho.
5. Detallar de manera simple la posición en la que se nada, la patada, la brazada, la respiración y la coordinación del estilo mariposa.

**Referentes bibliográficos**

* <https://reader.digitalbooks.pro/content/preview/books/30644/book/OEBPS/Text/CH1.html>
* <https://harrobia.net/wp-content/uploads/2014/11/de-5-a-adultos.pdf>