**PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO**

**Asignatura: Natación Grado: Quinto Periodo:4° Año: 2024**

**RECOMENDACIONES**

*Cada periodo el docente formula una pregunta problematizadora o situación problema relacionada con las metas de aprendizaje que le ayudan al estudiante a prepararse para sustentar sus conocimientos y niveles de competencia desde cada área. Los planes de apoyo serán atendidos de las semanas del* ***15 al 18 y del 21 al 25 de octubre de 2024****. Los planes se sustentarán en clase de natación, donde cada estudiante deberá demostrar las competencias requeridas para aprobar el periodo anteriormente periodo.*

**Pregunta problematizadora**

¿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?

1. **Metas de aprendizaje**

Identifico algunos conceptos del movimiento de la posición, patada, respiración y brazada del estilo pecho en fase estabilizada, la posición y patada del estilo mariposa.

Inicio movimientos de la posición, patada y la brazada del estilo pecho en fase estabilizada.

Reconozco y respeto mi cuerpo, el cuerpo de los demás y sus posibilidades de movimiento en el medio acuático.

1. **Temáticas del periodo**

Habilidades motrices básicas y estilo pecho en fase estabilizada

Ambientación con el medio acuático

Posición de los estilos pecho y mariposa

Patada de los estilos pecho y mariposa

Brazada del estilo pecho

Coordinación del estilo pecho

1. **Cuestionario**
   1. Describe ¿Cómo se mueven las piernas en el estilo pecho?
   2. Relata ¿Cómo se mueven los brazos en el estilo pecho?
   3. ¿Qué es importante recordar al nadar cualquier estilo para mantener la velocidad?
   4. ¿Cuál es el movimiento característico de las piernas en el estilo mariposa? con qué otro movimiento se puede relacionar.
   5. ¿Cómo se realiza la respiración en el estilo pecho?
2. **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>