**PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO**

**Asignatura: Natación Grado: Tercero 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 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 ejecutar algunos movimientos con base en la posición, patada, respiración y brazada del estilo libre en fase tosca?

1. **Metas de aprendizaje**

Identifico algunos conceptos del movimiento de la posición, patada, respiración y brazada del estilo libre en fase tosca.

Inicio movimientos de la posición, patada, respiración y la brazada del estilo libre en fase tosca.

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 juegos lúdicos.

Ambientación en el medio acuático

Seguridad en el medio acuático

Habilidades propias del estilo libre (posición, patada, brazada, respiración y coordinación del estilo libre)

Motivación

Higiene

1. **Cuestionario**
   1. ¿Cuál es la posición del cuerpo en el agua cuando se nada estilo libre?
   2. ¿Cómo se mueven las piernas en el estilo libre?
   3. ¿Qué parte del brazo se utiliza para impulsarse en el estilo libre?
   4. ¿Cuál es el objetivo de la respiración en el estilo libre?
   5. ¿Qué es importante recordar al nadar estilo libre para mantener la velocidad?
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>