**

*PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO*

*Asignatura: Natación Grado: 10° 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 serán atendidos de la semana del 15 al 25 de octubre del 2024. El estudiante debe consultar los referentes bibliográficos citados por el docente en cada asignatura y entregar los cinco productos del periodo por medio de trabajos escritos empleando normas básicas que den cuenta de las competencias adquiridas.*

1. *Pregunta problematizadora*

* *¿Cómo desarrollo mis capacidades físicas, fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad y las aplico en las actividades deportivas subacuáticas como el hockey?*

1. *Metas de aprendizaje*

* *Desarrollar ejercicios de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad y la fundamentación técnica básica, basadas en ejercicios específicos segmentados en aras de consolidar el aprendizaje de los deportes subacuáticos como el hockey.*

1. *Productos del periodo*

* *Investigar 4 preguntas y sus respetivas respuestas sobre el reglamento el hockey subacuático.*
* *Explica cada una de las capacidades físicas.*
* *Cuáles son las capacidades físicas específicas y como las desarrollo en el hockey subacuático.*
* *Selecciona una selección de hockey subacuático de la elite mundial y escribe una breve reseña.*
* *Realiza un paralelo de las ventajas y desventajas de realizar la práctica deportiva del hockey.*
* *Realiza una investigación sobre el manejo respiratorio en el hockey subacuático.*
* *Realiza un texto argumentativo de 2 páginas sobre la importancia que tiene la condición física en la práctica deportiva.*
* *Realizar un ensayo de 2 páginas los beneficios de la práctica deportiva subacuática.*

1. *Referentes bibliográficos*

* *Explicaciones de las clases.*
* *Cibergrafia:*

<https://www.youtube.com/watch?v=_racEj4w4TM>

<https://www.youtube.com/watch?v=wXCSwBViv04&spfreload=10>

<https://www.youtube.com/watch?v=0IT3dvxuO9>

<https://www.youtube.com/watch?v=-ylBLd3bQlc>