

## PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO

Asignatura: Natación

Grado: 7°

Periodo: 2

Año: 2019



### 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 20 al 24 de mayo de 2019**. 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 la condición física y la adapto a los fundamentos técnicos básicos para la natación?*

#### 2. Metas de aprendizaje

- *Desarrollar ejercicios de fundamentación técnica básica, basadas en ejercicios específicos segmentados en aras de consolidar el aprendizaje de la técnica del estilo.*

#### 3. Productos del periodo

- Investigar 4 preguntas y sus respectivas respuestas sobre estilo libre y espalda.
- En el cuaderno de educación física resolver las siguientes preguntas: Cuál es estilo libre y espalda explica el gesto técnico de cada uno de ellos.
- Selecciona un nadador de la elite mundial y escribe una breve reseña
- Realiza un escrito de 1 página sobre las diferentes formas de desplazamientos en el agua.
- Realizar un escrito de 1 páginas sobre la importancia de nadar en estilo espalda.

#### 4. Referentes bibliográficos

- Explicaciones de las clases.
- Cibergrafía:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5WHIGIFzdU>

[https://www.youtube.com/watch?v=2nuUXbU\\_9jU](https://www.youtube.com/watch?v=2nuUXbU_9jU)

<https://www.youtube.com/watch?v=Gp3UqXhx1Og>