*PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO*

*Asignatura: Natación Grado: 10° Periodo: 3 Año: 2023*

*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 14 al 17 de agosto y del 22 al 25 de agosto del 2023. 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?*

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 rugby.*

1. *Productos del periodo*

* *El rugby subacuático.*
* *Historia del rugby subacuático.*
* *Ventajas y desventajas del rugby subacuático.*
* *Herramientas para la práctica de este deporte.*
* *Capacidades físicas específicas y el rugby subacuático.*
* *Rugby subacuático de la elite mundial.*
* *Deportes subacuáticos.*

1. *Referentes bibliográficos*

* *Explicaciones de las clases.*

<https://www.youtube.com/watch?v=nqBOP6vP8tQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=-Te4Vqat2HQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=hmMtNLg97JA>