

## PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO

**Asignatura:** Natación

**Grado:** 10°

**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 valoro mis capacidades físicas, fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad y las aplico en las actividades deportivas?

#### 2. 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 diferentes deportes acuáticos como el water polo

#### 3. Productos del periodo

- Investigar 4 preguntas y sus respectivas respuestas sobre el reglamento del waterpolo.
- En el cuaderno de educación física resolver las siguientes preguntas: Cuáles son las capacidades físicas específicas y como las desarrollo en el waterpolo.
- Selecciona una selección de waterpolo de la elite mundial y escribe una breve reseña
- 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 es el agua.

#### **4. Referentes bibliográficos**

- Explicaciones de las clases.
- Cibergrafia:

<https://www.youtube.com/watch?v=act8WAEVwf8>

<https://www.youtube.com/watch?v=1DZII0ImC-I>

[https://www.youtube.com/watch?v=NugM\\_D4SJ2s](https://www.youtube.com/watch?v=NugM_D4SJ2s)

<https://www.youtube.com/watch?v=QA12UoYVaz8>

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