

EXPERIENCIA 14

Nombre de la experiencia o serie de experiencias	“Tarde de piscina, juegos y diversión”
En qué se centra la experiencia (área de CAS y justificación)	<p>Actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Esta actividad se centra en el área de servicio debido a que se puede tener una actividad física constante además de evidenciar también como el bienestar físico hace parte de un estilo de vida sano saludable muy relevante. Por medio de juegos de diversión y de la práctica de la natación durante un período de tiempo extenso el cual logra que nuestro organismo se acostumbre a tener ritmos de actividad altos los cuales mejoran considerablemente nuestro estado de salud físico .
Numera los objetivos de aprendizaje de este experiencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar el deporte de la natación durante un período extenso de tiempo para mejorar la actividad física 2. Hacer conciencia de la importancia que tiene el bienestar físico con relación a mantener actividad constante 3. Realizar juegos por los cuales podamos experimentar diversión y nos haga mejorar nuestro rendimiento físico 4. Mantener un estilo de vida saludable por medio de la actividad física constante y la importancia de realizar esfuerzos físico
Tiempo que se estima en esta experiencia	Aproximadamente 4 a 5 horas
Etapas de CAS	
Investigación	<ul style="list-style-type: none"> ● No hubo investigación previa en sí, debido a que esta experiencia se llevó a cabo durante un encuentro con amigos en donde. prevaleció el ejercicio físico y tuvimos varias sesiones de natación y de juegos dinámicos en donde podemos mejorar nuestra actividad física
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> ● Nos preparamos haciendo actividades de calentamiento físico para que nuestro organismo estuviera acostumbrado al constante esfuerzo físico que conllevaba hacer tantas actividades juntas

	<p>como lo serían los juegos, y posteriormente lo sería la larga sesión de natación que tendríamos de tres a cuatro horas</p>
<p>Acción</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Hacer ejercicios de calentamiento para que nuestro organismo se acostumbra a los extensos juegos y sesiones de natación que tendríamos durante la tarde ● Realizar juegos en los cuales podríamos demostrar una actividad física constante para que nuestro organismo puede tener un mejor desarrollo del bienestar físico que requerimos para tener un estilo de vida saludable ● Tuvimos una sesión de natación de aproximadamente 3 a 4 horas en donde, pudimos hacer varias actividades juegos dinámicas y divertirnos mientras teníamos una actividad constante física ● Finalmente, después de 4 a 5 horas de actividad física constante e ininterrumpida tomamos el descanso necesario y tuvimos en cuenta el gran esfuerzo físico Que realizamos durante el día
<p>Reflexión</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprendí lo importante que es mantener un ritmo físico constante ya sea por medio de actividades deportivas como que sería la natación o por juegos didácticos los cuales deberían tener un esfuerzo físico notable de manera entretenida ● Implementar los juegos como medio de actividad física, considero que es algo muy importante que deberíamos hacer más constantemente para evitar la costumbre de no hacer actividad física ● Finalmente, considero que mejoré mis habilidades en la natación debido a la extensa práctica del deporte que tuve durante esa tarde junto a las personas que me ayudaron a desarrollar estas habilidades de manera que mejorará también mi rendimiento físico. ● También me surgen algunas preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué tanto la natación mejora mi rendimiento físico y de qué maneras puedo aprovechar esa ayuda? - ¿Tener diversión con amigos puede ser un mecanismo viable de realizar actividad física de manera entretenida? <p>Resultados de aprendizaje CAS</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● 1. Identificar en uno mismo los puntos fuertes y las áreas en las que se necesita mejorar. ● 2. Mostrar que se han afrontado desafíos y se han desarrollado nuevas habilidades en el proceso.
<p>Demostración: evidencias que se hayan podido recolectar en el proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Por lo que, la evidencia fotográfica de esta sesión de juegos y natación con amigos se encuentra en la siguiente carpeta de Google Drive: <p>https://drive.google.com/drive/folders/1MfCKUiR1L0M0yRGvMeuApDVyRAmayP2g?usp=sharing</p> 
<p>Nombre de la organización con la que (o para la que) se organiza o realiza la experiencia, si aplica</p>	<p>No aplica</p>

Profesor u otro supervisor externo, si corresponde	No aplica
¿Se necesita evaluación de riesgos?	Si / No
¿Se ha completado la evaluación de riesgos?	Si / No