



Provincia del Neuquén.  
Consejo Provincial de Educación.  
Centro Provincial de Enseñanza Media N°23

**POEC 2022**

**CPEM23**

Asignatura: Educación Física

Profesor: Rocio Zangla

Curso: NATACION

Turno: Mañana y tarde

### **Pautas generales**

El POEC abarca un periodo de tres semanas, del 24/11 al 16/12. Deberán asistir todos los/las estudiantes que posean calificación anual entre 4 (cuatro) y 6 (seis), siendo aprobado con un mínimo de 7 (siete).

La aprobación o no del periodo, se define el ultimo día del mismo y no antes. Dado que no se trata de evaluaciones eliminatorias, sino complementarias para recuperar solo los contenidos desaprobados durante el año.

Las evaluaciones escritas no se entregarán a los/las estudiantes y deberán guardarse en el establecimiento.

Cantidad de evaluaciones que se tomarán: 4 evaluaciones

Fechas de cada evaluación: 7 /12-9/12-14/12-16/12

Clase de consulta: 30/11

Criterios de aprobación: Asistencia obligatoria a todo el periodo de Poec(clases de consultas y evaluaciones)

-Las evaluaciones serán teóricas y prácticas, adquiriendo los contenidos.

-Deberán presentarse con ropa cómoda y acorde a la actividad.

### **CONTENIDOS PROMOCIONALES**

Cada estudiante deberá: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**FECHA**

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES - EVALUACIONES**

1er Encuentro Fecha: 7/12	<b>CUERPO HUMANO</b> -Segmentos corporales. Nombrarlos y ubicarlos correctamente. -Articulaciones. Que son, cómo se clasifican, nombrarlas y ubicarlas correctamente. Saber que movimientos realizan cada una, poder mostrarlo. -Capacidades condicionales: Reconocimiento de cada una de ellas <b>Natación</b> - Medidas de seguridad -Higiene
2do Encuentro Fecha: 9/12	<b>ENTRADA EN CALOR</b> -Definición, objetivos. -Partes de una entrada en calor. Que significa entrada en calor general y específico. -Elongación: Ubicación de los grandes grupos musculares. <b>Natación:</b> -Ambientación del medio acuático( Flotación estática y dinámica) -Crol: Posición del cuerpo, patada, brazada, respiración
3er Encuentro Fecha: 14/12	-Espalda: <b>posición del cuerpo, patada, brazada, respiración</b>
4to Encuentro Fecha: 16/12	-Resistencia en el estilo crol, espalda. -Partida -Nado sub acuático

**OBSERVACIONES:** Deberán presentarse con ropa cómoda y acorde a la actividad. \_\_\_\_\_

---



---



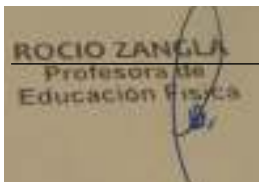
---



---

**Firma del Docente:**

**Aclaración:**



\_\_\_\_\_  
**ROCIO ZANGLA**