BOGOTÁ
Alcaldía Local de Tunjuelito

PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: HENRY TEQUIA GARZON				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			**DEPORTE**	**CAPOEIRA**
FECHA	**ACTIVIDADES/ CONTENIDOS**	**ASPECTOS INTEGRALES**		
		OBJETIVOS MOTRICES	**OBJETIVOS SOCIALES**	**OBJETIVOS COGNITIVOS**
SEMANA 1	SESIONES DE CLASE : PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO, RELATO HISTORICO DE LA CAPOERIA, FORMAS JUGADAS	DESARROLLAR EL CONTROL CORPORAL Y LA COORDINACIÓN MOTRIZ A TRAVÉS DE LA EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DE CAPOEIRA, INTEGRANDO DESPLAZAMIENTOS, GIROS Y ESQUIVAS EN FORMA JUGADA.	FOMENTAR LA COOPERACIÓN, EL RESPETO MUTUO Y LA PARTICIPACIÓN ACTIVA ENTRE COMPAÑEROS MEDIANTE LA PRÁCTICA EN PAREJA O EN GRUPO DE SECUENCIAS DE CAPOEIRA, VALORANDO LA DIVERSIDAD CULTURAL.	RECONOCER EL ORIGEN HISTÓRICO Y CULTURAL DE LA CAPOEIRA, COMPRENDIENDO SU EVOLUCIÓN COMO UNA PRÁCTICA DE RESISTENCIA AFROBRASILEÑA Y SU TRANSFORMACIÓN EN UNA EXPRESIÓN ARTÍSTICA Y DEPORTIVA.
1/6/2025	4° CAMPEONATO DISTRITAL JOGA MANEIRO	FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y ESPECÍFICAS DE LA CAPOEIRA, COMO EL EQUILIBRIO, LA COORDINACIÓN, LA AGILIDAD Y LA FUERZA, A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA Y LA COMPETENCIA EN UN ENTORNO CONTROLADO Y SEGURO QUE PROMUEVA EL APRENDIZAJE PROGRESIVO Y LA EXPRESIÓN CORPORAL.	FOMENTAR LA CONVIVENCIA, EL RESPETO MUTUO Y EL TRABAJO EN EQUIPO ENTRE LOS PARTICIPANTES, PROMOVIENDO VALORES COMO LA SOLIDARIDAD, LA COOPERACIÓN, LA EMPATÍA Y EL ESPÍRITU DEPORTIVO DENTRO Y FUERA DEL CONTEXTO COMPETITIVO.	ESTIMULAR EL PENSAMIENTO ESTRATÉGICO, LA TOMA DE DECISIONES Y EL CONOCIMIENTO CULTURAL E HISTÓRICO DE LA CAPOEIRA, BRINDANDO A LOS NIÑOS Y JÓVENES HERRAMIENTAS PARA COMPRENDER LA IMPORTANCIA DE ESTA ARTE MARCIAL AFROBRASILEÑA COMO FORMA DE IDENTIDAD, RESISTENCIA Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA.
SEMANA 2	SESIONES DE CLASE: BASES DE GINGA - PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO, FORMAS JUGADAS	DESARROLLAR LA COORDINACIÓN, EL EQUILIBRIO Y LA MOVILIDAD CORPORAL MEDIANTE LA PRÁCTICA DE LA GINGA COMO MOVIMIENTO BASE DE LA CAPOEIRA, INTEGRÁNDOLA EN FORMAS JUGADAS.	PROMOVER LA INTERACCIÓN Y EL TRABAJO EN EQUIPO A TRAVÉS DE DINÁMICAS LÚDICAS BASADAS EN LA GINGA, RESPETANDO EL RITMO Y LOS MOVIMIENTOS DE LOS COMPAÑEROS.	COMPRENDER LA IMPORTANCIA DE LA GINGA COMO BASE TÉCNICA Y RÍTMICA DE LA CAPOEIRA, IDENTIFICANDO SU FUNCIÓN EN EL JUEGO Y SU RELACIÓN CON EL CONTROL DEL CUERPO.
SEMANA 3	SESIONES DE CLASE: BASES DE GINGA, IMAGEN Y PERCEPCIÓN, FORMAS JUGADAS	FORTALECER EL CONTROL CORPORAL Y LA COORDINACIÓN MOTRIZ A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE LA GINGA, UTILIZANDO FORMAS JUGADAS QUE ESTIMULEN LA PERCEPCIÓN ESPACIAL Y EL RITMO.	FOMENTAR LA INTERACCIÓN RESPETUOSA Y COLABORATIVA ENTRE LOS PARTICIPANTES MEDIANTE ACTIVIDADES LÚDICAS BASADAS EN LA GINGA, VALORANDO LA EXPRESIÓN CORPORAL INDIVIDUAL Y GRUPAL.	COMPRENDER LA RELACIÓN ENTRE LA IMAGEN CORPORAL, LA PERCEPCIÓN DEL MOVIMIENTO Y LA GINGA COMO BASE TÉCNICA DE LA CAPOEIRA, RECONOCIENDO SU APORTE AL DESARROLLO INTEGRAL.
SEMANA 4	SESIONES DE CLASE: GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, HABILIDADES MOTRICES, FORMAS JUGADAS	MEJORAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS COMO EL EQUILIBRIO, LA COORDINACIÓN Y LA AGILIDAD A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE LA GINGA COMBINADA CON DESPLAZAMIENTOS EN FORMAS JUGADAS.	FAVORECER LA CONVIVENCIA Y EL RESPETO ENTRE COMPAÑEROS MEDIANTE ACTIVIDADES COLABORATIVAS Y LÚDICAS BASADAS EN LA GINGA Y LOS DESPLAZAMIENTOS.	COMPRENDER EL PROPÓSITO DE LA GINGA Y LOS DESPLAZAMIENTOS DENTRO DE LA CAPOEIRA COMO HERRAMIENTAS PARA EL DESARROLLO CORPORAL Y LA TOMA DE DECISIONES EN SITUACIONES MOTRICES.

FIRMA DEL PROFESOR: ___ _____

V° DEL COORDINADOR: DIOFER GRASS LUNA

MES: JUNIO

PERIODO: 1