BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**1**
GRUPO:	**INFANTIL Y JUVENIL**	**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO** **3:30 a.m.** / **FINAL** **8:30 a.m.**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MAYO**	**N° SESION: 1**	

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	120 min	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO, RELATO HISTORICO DE LA CAPOERIA, FORMAS JUGADAS,	1. EXPLORO LAS POSTURAS CORPORALES A PARTIR DE LA IMITACIÓN DE DIFERENTES MOVIMIENTOS DE ANIMALES. 2. CONOZCO LA HISTORIA DE LA CAPOEIRA A S DE UN RELATO, DIBUJO O CUENTO. 3. IDENTIFICO LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS.	EXPLORAR PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO, CONCEPTO E HISTORIA DE LA CAPOEIRA	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR Diofer Gross Luna

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**4**	
GRUPO:	**INFANTIL Y JUVENIL**	**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					10:00 am	**1:00pm**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MAYO**	**N° SESION: 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO, RELATO HISTORICO DE LA CAPOERIA, FORMAS JUGADAS,	1. EXPLORO LAS POSTURAS CORPORALES A PARTIR DE LA IMITACIÓN DE DIFERENTES MOVIMIENTOS DE ANIMALES. 2. CONOZCO LA HISTORIA DE LA CAPOEIRA A S DE UN RELATO, DIBUJO O CUENTO. 3. IDENTIFICO LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS.	EXPLORAR PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO, CONCEPTO E HISTORIA DE LA CAPOEIRA	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR

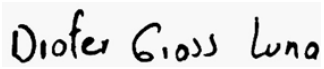
FIRMA SUPERVISOR Diofer Gross Luna

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**6**	
GRUPO:	**INSCRITOS DE LA CASA DE LA CULTURA**	**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30 PM	**8:30 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MAYO**	**N° SESION: 3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	BASES DE GINGA - PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO, FORMAS JUGADAS	1. REALIZAR SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS DESDE LA EXPLORACIÓN DE LAS BASES DE GINGA Y SU LATERALIDAD. 2. EJECUCION DE JUEGOS QUE DESARROLLAN LOS CONCEPTOS DE DERECHA E IZQUIERDA.	EXPLORAR PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO, TECNICA BÁSICA DE LA CAPOEIRA, LATERALIDAD Y DIRECCIONALIDAD	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

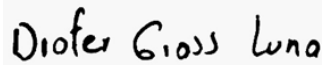
OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR 	**FIRMA SUPERVISOR** 

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**8**	
GRUPO:		**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30 PM	**8:30 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MAYO**	**N° SESION: 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	BASES DE GINGA - PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO, FORMAS JUGADAS	1. REALIZAR SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS DESDE LA EXPLORACIÓN DE LAS BASES DE GINGA Y SU LATERALIDAD. 2. EJECUCION DE JUEGOS QUE DESARROLLAN LOS CONCEPTOS DE DERECHA E IZQUIERDA.	EXPLORAR PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO, TECNICA BÁSICA DE LA CAPOEIRA, LATERALIDAD Y DIRECCIONALIDAD	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

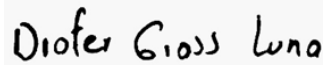
OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR 	**FIRMA SUPERVISOR** 

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**11**
GRUPO:		**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO** 10:00AM / **FINAL** 1:00PM
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MAYO**	**N° SESION: 5**	

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	120 min	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	BASES DE GINGA - PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO, FORMAS JUGADAS	1. REALIZAR SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS DESDE LA EXPLORACIÓN DE LAS BASES DE GINGA Y SU LATERALIDAD. 2. EJECUCION DE JUEGOS QUE DESARROLLAN LOS CONCEPTOS DE DERECHA E IZQUIERDA.	EXPLORAR PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO, TECNICA BÁSICA DE LA CAPOEIRA, LATERALIDAD Y DIRECCIONALIDAD	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR 	**FIRMA SUPERVISOR** 

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**13**	
GRUPO:		**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30PM	**8:30PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MAYO**	**N° SESION: 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**12 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO		SONIDO
CENTRAL	BASES DE GINGA, IMAGEN Y PERCEPCIÓN, FORMAS JUGADAS	1. EXPLORAR SITUACIONES DE EQUILIBRIO, FORMAS Y POSIBILIDAD DE MOVIMIENTO DESDE LA GINGA 2. PROPONER E IMAGINAR DIFERENTES POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO EN LOS EGOS Y LÚDICAS 3. RECONOCER LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DEL CUERPO, HIGIENE Y POSTURA CORPORAL.	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, TECNICAS BASICAS Y EQUILIBRIO		SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.		BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

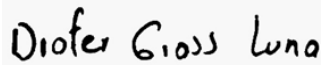
OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR 	**FIRMA SUPERVISOR** Diofer Gross Luna

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**15**	
GRUPO:		**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30PM	**8:30PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MAYO**	**N° SESION: 7**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**12 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO		SONIDO
CENTRAL	BASES DE GINGA, IMAGEN Y PERCEPCIÓN, FORMAS JUGADAS	1. EXPLORAR SITUACIONES DE EQUILIBRIO, FORMAS Y POSIBILIDAD DE MOVIMIENTO DESDE LA GINGA 2. PROPONER E IMAGINAR DIFERENTES POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO EN LOS EGOS Y LÚDICAS 3. RECONOCER LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DEL CUERPO, HIGIENE Y POSTURA CORPORAL.	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, TECNICAS BASICAS Y EQUILIBRIO		SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.		BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

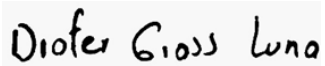
OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR 	**FIRMA SUPERVISOR** 

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**18**	
GRUPO:		**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					10:00AM	**1:00PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MAYO**	**N° SESION: 8**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**12 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO		SONIDO
CENTRAL	BASES DE GINGA, IMAGEN Y PERCEPCIÓN, FORMAS JUGADAS	1. EXPLORAR SITUACIONES DE EQUILIBRIO, FORMAS Y POSIBILIDAD DE MOVIMIENTO DESDE LA GINGA 2. PROPONER E IMAGINAR DIFERENTES POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO EN LOS EGOS Y LÚDICAS 3. RECONOCER LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DEL CUERPO, HIGIENE Y POSTURA CORPORAL.	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, TECNICAS BASICAS Y EQUILIBRIO		SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.		BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR 	**FIRMA SUPERVISOR** 

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**20**	
GRUPO:		**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30 PM	**8:30 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MAYO**	**N° SESION: 9**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, HABILIDADES MOTRICES, FORMAS JUGADAS	1. EXPLORAR MOVIMIENTOS DESDE LA GINGA Y LOS DESPLAZAMIENTOS A DIFERENTES RITMOS Y OMANDOS DE VOZ. 2. ASOCIAR LA PARTE CULTURAL Y MUSICAL FUNDAMENTAL EN LA CAPOEIRA. 3. PARTICIPAR DE JUEGOS QUE DESARROLLAN LOS CONCEPTOS DE TIEMPO, ESPACIO Y RITMO	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR	**FIRMA SUPERVISOR** Diofer Gross Luna

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**22**	
GRUPO:		**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30 PM	**8:30 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MAYO**	**N° SESION: 10**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, HABILIDADES MOTRICES, FORMAS JUGADAS	1. EXPLORAR MOVIMIENTOS DESDE LA GINGA Y LOS DESPLAZAMIENTOS A DIFERENTES RITMOS Y OMANDOS DE VOZ. 2. ASOCIAR LA PARTE CULTURAL Y MUSICAL FUNDAMENTAL EN LA CAPOEIRA. 3. PARTICIPAR DE JUEGOS QUE DESARROLLAN LOS CONCEPTOS DE TIEMPO, ESPACIO Y RITMO	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR

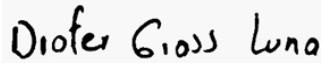
FIRMA SUPERVISOR Diofer Gross Luna

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**25**	
GRUPO:		**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					10:00AM	**1:00 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MAYO**	**N° SESION: 11**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, HABILIDADES MOTRICES, FORMAS JUGADAS	1. EXPLORAR MOVIMIENTOS DESDE LA GINGA Y LOS DESPLAZAMIENTOS A DIFERENTES RITMOS Y OMANDOS DE VOZ. 2. ASOCIAR LA PARTE CULTURAL Y MUSICAL FUNDAMENTAL EN LA CAPOEIRA. 3. PARTICIPAR DE JUEGOS QUE DESARROLLAN LOS CONCEPTOS DE TIEMPO, ESPACIO Y RITMO	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

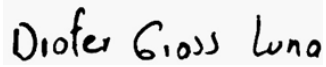
OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR 	**FIRMA SUPERVISOR** 

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**27**	
GRUPO:		**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30 PM	**8:30 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MAYO**	**N° SESION: 12**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, HABILIDADES MOTRICES, FORMAS JUGADAS	1. EXPLORAR MOVIMIENTOS DESDE LA GINGA Y LOS DESPLAZAMIENTOS A DIFERENTES RITMOS Y OMANDOS DE VOZ. 2. ASOCIAR LA PARTE CULTURAL Y MUSICAL FUNDAMENTAL EN LA CAPOEIRA. 3. PARTICIPAR DE JUEGOS QUE DESARROLLAN LOS CONCEPTOS DE TIEMPO, ESPACIO Y RITMO	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR 	**FIRMA SUPERVISOR** 

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**29**
GRUPO:		**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO** 3:30 PM / **FINAL** 8:30 PM
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y**		**MES: MAYO**	**N° SESION: 13**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, HABILIDADES MOTRICES, FORMAS JUGADAS	1. EXPLORAR MOVIMIENTOS DESDE LA GINGA Y LOS DESPLAZAMIENTOS A DIFERENTES RITMOS Y OMANDOS DE VOZ. 2. ASOCIAR LA PARTE CULTURAL Y MUSICAL UNDAMENTAL EN LA CAPOEIRA. 3. PARTICIPAR DE JUEGOS QUE DESARROLLAN LOS CONCEPTOS DE TIEMPO, ESPACIO Y RITMO	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR Diofer Gross Luna