EVIDENCIA
OBLIGACION #1

ACTIVIDAD
GRUPO 1

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-06	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Cualidades físicas básicas a trabajar: coordinación y equilibrio

COGNITIVA :
Se fomenta la atención, la memoria y la capacidad de seguir instrucciones utilizando el juego como herramienta de conexión para el asentamiento de estas: Juegos para Estimular la Cognición. Memorama Temático: Usa tarjetas con imágenes relacionadas con un movimiento de la capoeira (Ginga, esquiva, pateos de linea, pateos giratorios). Objetivo: Mejorar la memoria y la concentración. Adivina el movimiento: Un niño describe un movimiento de capoeira sin decirlo y los demás deben adivinarlo. Objetivo: Desarrollar el vocabulario y la capacidad de expresión.

PSICOSOCIAL :
Se promueve la interacción, el respeto, el trabajo en equipo, la toma de desiciones y las emociones, se utiliza el juego como herramienta de conexión para el fortalecimiento e este componente. Juego de la Roda de Presentación Descripción: Los niños forman un círculo (roda) y, uno por uno, entran al centro para presentarse con su nombre y un movimiento de capoeira que les guste. Objetivo Psicosocial: Fomentar la confianza y la expresión individual, Crear un ambiente de inclusión y respeto. Juego de la Telaraña de la Amistad Descripción: Los niños se sientan en círculo y lanzan un ovillo de lana mientras dicen algo positivo sobre otro compañero. Objetivo Psicosocial: Fortalecer los vínculos entre los participantes, Promover la autoestima y el reconocimiento de los demás. Juego de Roles en la Roda Descripción: Asignar roles como "mestre" (maestro), "músico" (tocador de berimbau o pandeiro) y "jugador" (quien realiza los movimientos). Los niños rotan los roles durante la sesión. Objetivo Psicosocial: Enseñar la importancia de cada rol en la capoeira, Fomentar la responsabilidad y la cooperación. Juego de la Esquiva Cooperativa Descripción: Por parejas, un niño realiza un movimiento de ataque (como un pateo suave) y el otro practica una esquiva. Luego, intercambian roles. Objetivo Psicosocial: Promover la confianza y el respeto mutuo, Fomentar la comunicación no verbal y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Se integra el juego y la música para hacer la actividad divertida y motivadora. Juegos para Desarrollar Habilidades Motrices Carrera de Obstáculos: Crea un circuito con conos, aros y cuerdas para que los niños salten, corran y gateen. Objetivo: Mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad. El Juego del Espejo: Un niño hace movimientos y el otro debe imitarlos como si fuera su reflejo. Objetivo: Fomentar la conciencia corporal y la coordinación. Juegos para la Relajación y la Calma El Juego de la Estrella: Los niños se acuestan boca arriba, cierran los ojos y respiran profundamente mientras imaginan que son estrellas. Objetivo: Promover la relajación y la concentración.

TEMA :
FUNDAMENTOS BASICOS DE LA CAPOEIRA

SUBTEMAS :
Secuencias Coordinativas GINGA-ESQUIVAS-GOLPES DE LINEA-GOLPES GIRATORIOS

IMPLEMENTACION :
Instrumentos Musicales Berimbau: El instrumento principal de la capoeira, que marca el ritmo de la roda. Pandeiro: Un tipo de pandereta que complementa el ritmo. Materiales para la Roda y el Espacio Cuerda o Cinta: Para marcar el círculo de la roda en el suelo. Colchonetas: Para proteger a los niños durante caídas o movimientos en el suelo. Conos o Aros: Para delimitar el espacio o crear circuitos de entrenamiento. Materiales para la Motivación y el Juego Música Grabada: Canciones tradicionales de capoeira (ladainhas, corridos) para ambientar la sesión.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento, Estiramiento y Movilidad Articular Objetivo: Preparar el cuerpo y la mente para la actividad física, fomentando la conciencia corporal y la socialización. Ejercicios de Calentamiento: Carrera suave en círculo o en el lugar Saltos con palmadas Movimientos de brazos (círculos hacia adelante y atrás) Estiramientos Dinámicos: Estiramiento de piernas (tocar los dedos de los pies con las manos). Estiramiento de brazos (cruzar un brazo sobre el pecho). Movimientos de cadera (círculos suaves). Movilidad Articular: Rotaciones de tobillos, rodillas y hombros. Movimientos de cuello (suavemente de lado a lado).

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnicas Básicas de Capoeira Objetivo: Desarrollar habilidades motrices, cognitivas y sociales a través de la práctica de la capoeira. Secuencias coordinativas de golpes lineales: Explicación y demostración de movimientos básicos de ataque lineal (martelo, ponteira, bencao), Practicar por parejas o en grupo, fomentando la interacción y el ritmo. Esquivas Básicas: Enseñanza de la esquiva de frente y lateral (movimientos para evitar un ataque). Juego de imitación: un niño realiza un movimiento y el otro lo esquiva. Pateos giratorios: Demostración de pateos básicos Giratorios como la queixada, armada, meia lua de frente, Practicar por parejas, con énfasis en la coordinación y el control. Juego de Roda: Formación de un círculo (roda) donde los niños practican los pateos lineales, giratorios, las esquivas por parejas, acompañados por ritmos de berimbau y palmas.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Crear una secuencia coordinativa con los ejercicios vistos en clase (gingar-esquivar-patear)

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la Calma Objetivo: Relajar el cuerpo, fomentar la reflexión y fortalecer el vínculo grupal. Ejercicios de Relajación: Respiración profunda (inhalar por la nariz, exhalar por la boca), Estiramientos suaves (piernas, brazos y espalda). Actividad Lúdica: Juego de "la estatua": los niños se mueven al ritmo de la música y se detienen cuando esta se detiene. Reflexión Grupal: Preguntas como: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Qué les gustó más? ¿Cómo se sintieron durante la roda?

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-06	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	CAPOEIRA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028404558	JOHAN CAMILO PULIDO	Asistio
1062610131	LEANDRO MANUEL SEVERICHE	Asistio
1028405396	SHARITH NATALIA PULIDO	Asistio
1028406246	JOHAN ALEJANDRO MORENO	Asistio
1068666667	ELIECER DARIO MONTES	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-08	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación: A través de movimientos rítmicos y juegos. Equilibrio: Mediante posturas y ejercicios en un pie a dos pies. Fuerza: Con ejercicios adaptados y juegos que involucren el uso del propio peso corporal (Auto carga)

COGNITIVA :
Estimulación del pensamiento crítico: Los niños aprenden a analizar situaciones y encontrar soluciones. Mejora de la memoria y atención: Actividades que requieren recordar movimientos o nombres ayudan a desarrollar estas habilidades. Fomento de la creatividad: Al permitir que los niños improvisen y creen, se estimula su imaginación. Desarrollo de habilidades sociales: Trabajar en grupo mejora la comunicación y la colaboración.

PSICOSOCIAL :
Beneficios de las Actividades Psicosociales Mejora de la comunicación: Fomenta la expresión verbal y no verbal. Desarrollo de la empatía: Ayuda a los niños a entender y valorar las emociones de los demás. Fortalecimiento de la cohesión grupal: Promueve un sentido de pertenencia y amistad. Habilidades de resolución de conflictos: Enseñar a los niños a manejar desacuerdos de manera constructiva. Trabajo en equipo: Fomentar la colaboración en juegos y técnicas. Respeto y tolerancia: A través de la interacción en la roda y el aprendizaje de la historia de la capoeira. Desarrollo Emocional: Confianza: Al aprender nuevas habilidades y participar en juegos. Expresión: Mediante la música y el movimiento, permitir a los niños expresar sus emociones. Dinámicas de Presentación Actividad: Cada niño se presenta diciendo su nombre y un movimiento de capoeira que le guste (puede ser una patada o una postura). Objetivo: Fomentar la confianza y la comunicación entre los niños. Juegos de Confianza Actividad: Caída de confianza: Por parejas, un niño se deja caer hacia atrás mientras su compañero lo atrapa. Caminata vendada: Un niño con los ojos vendados es guiado por su compañero a través de un recorrido simple. Objetivo: Desarrollar la confianza mutua.

LUDICA :
Aumento de la motivación: Los juegos hacen que la práctica sea más atractiva y divertida. Desarrollo de habilidades sociales: Interactuar en un ambiente lúdico mejora la comunicación y la amistad entre los niños. Mejora de la condición física: Las actividades físicas lúdicas contribuyen al desarrollo de la fuerza, la agilidad y la coordinación. Fomento de la creatividad: Permitir a los niños improvisar y jugar libremente estimula su imaginación.

TEMA :
Ataque - Contra Ataque

SUBTEMAS :
Guardia alta - Esquivas Guardia baja (movimiento de defensa)

IMPLEMENTACION :
Materiales de Entrenamiento Colchonetas: Para realizar ejercicios en el suelo y evitar lesiones. Conos: Para delimitar áreas de entrenamiento o crear circuitos de obstáculos. Aros: Para ejercicios de coordinación y agilidad. Pelotas: Para juegos y actividades que impliquen lanzamientos o pases. Cuerdas: Para saltar o como parte de un circuito de obstáculos. Materiales Musicales Berimbau: Instrumento tradicional de capoeira que marca el ritmo durante las sesiones. Pandeiro: Otro instrumento que se utiliza en la música de capoeira. Altavoces portátiles: Para reproducir música de capoeira durante las clases. Cds o listas de reproducción digital: Con música de capoeira para ambientar las sesiones

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira. Ginga: Practicar el movimiento de ginga en diferentes direcciones. Estiramientos: Enfocarse en las piernas, brazos y espalda. Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física y familiarizarse con el movimiento de ginga. Práctica de Ginga Actividad: Realizar la ginga como el movimiento fundamental de la capoeira, Hacer que los niños practiquen la ginga por parejas, mirándose y sincronizando sus movimientos. Objetivo: Familiarizar a los niños con la base de la capoeira y fomentar la coordinación. Ejercicio de guardia Alta: Actividad: Gingar con los brazos en guardia alta cubriendo rostro y parte del menton, Hacer que los niños practiquen la guardia alta y luego por parejas, donde uno sostiene ejecuta un golpe. Objetivo: Desarrollar la técnica de guardia alta, mejorar la precisión y fuerza. Juego de Esquivas (Guardia baja) Actividad: Crear un Jogo de capoeira donde un niño intenta "atacar" con una patada suave (puede ser lineal o giratoria), y el otro debe esquivar segun el lado de ataque, Alternar roles para que todos practiquen tanto atacar como esquivar. Objetivo: Mejorar la agilidad y la capacidad de reacción, así como la comprensión de la esquiva en capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Revisión y Práctica de Técnicas Actividad: Hacer una revisión rápida de la ginga, los pateos y las esquivas, Dividir a los niños por parejas y hacer que practiquen estas técnicas, alternando roles. Objetivo: Reforzar la comprensión y la ejecución correcta de las técnicas básicas. Ejercicio de Guardia alta Actividad: Enseñar la posición de guardia alta y su importancia en la defensa; Practicar la transición entre la guardia alta y la ginga, y cómo utilizarla para esquivar. Objetivo: Familiarizar a los niños con la guardia alta y su uso en situaciones de juego. Juego de Esquivas y Pateos Actividad: Organizar un jogo por parejas donde un niño intenta patear (suave) mientras el otro debe esquivar y contraatacar con una patada. Alternar roles después de un tiempo determinado. Objetivo: Mejorar la reacción y la defensa, así como la aplicación de las técnicas en un contexto dinámico. Circuito de Técnicas Actividad: Crear estaciones donde los niños practiquen diferentes combinaciones: Estación 1: Ginga y pateo (combinación de movimientos). Estación 2: Esquivas (practicar esquivar diferentes ataques). Estación 3: Guardia alta (mantener la posición y moverse desde allí), Cada estación puede durar 5 minutos. Objetivo: Reforzar la práctica de técnicas en un entorno activo y variado. Combate Controlado Actividad: Organizar combates controlados donde los niños se enfrenten por parejas, utilizando ginga, pateos y esquivas. Establecer reglas claras para mantener la seguridad y el respeto. Objetivo: Aplicar las técnicas aprendidas en un contexto de combate, promoviendo la estrategia y el respeto mutuo. Juego de Roles Actividad: Crear escenarios donde los niños asuman diferentes roles (atacante, defensor) y deban utilizar ginga, pateos, esquivas (guardia baja) y guardia alta. Pueden improvisar situaciones y resolverlas utilizando las técnicas aprendidas. Objetivo: Fomentar la creatividad y la aplicación práctica de las técnicas en situaciones diversas.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

realizar 2 secuencias coordinativas con los movimientos vistos y ponerlos en practica dentro de la roda de capoeira (Ginga-guardia alta-esquivas-pateos)

TIEMPO

20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Guiados Actividad: Realizar una serie de estiramientos suaves que incluyan: Estiramientos de piernas (cuádriceps, isquiotibiales). Estiramientos de brazos y espalda, Movimientos de cuello y hombros. Objetivo: Relajar los músculos y prevenir lesiones. Respiración Profunda Actividad: Guiar a los niños en ejercicios de respiración profunda. Instruirles a inhalar por la nariz, sostener el aire un momento y exhalar lentamente por la boca. Objetivo: Promover la relajación y la concentración. Reflexión en Grupo Actividad: Reunir a los niños en un círculo y hacer preguntas sobre la sesión: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Cómo se sintieron al practicar las técnicas? Objetivo: Fomentar la comunicación y la reflexión sobre la experiencia de aprendizaje. Cierre con Música Actividad: Terminar la sesión con música de capoeira suave, Permitir que los niños se muevan libremente al ritmo de la música o simplemente se relajen. Objetivo: Crear un ambiente positivo y cerrar la sesión de manera agradable. Agradecimientos y Despedida de Actividad: Agradecer a los niños por su participación y esfuerzo; Reforzar la importancia del respeto y la disciplina en capoeira. Objetivo: Fomentar un sentido de comunidad y motivación para futuras sesiones.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-08	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	CAPOEIRA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028404558	JOHAN CAMILO PULIDO	Asistio
1062610131	LEANDRO MANUEL SEVERICHE	Asistio
1028405396	SHARITH NATALIA PULIDO	Asistio
1028406246	JOHAN ALEJANDRO MORENO	Asistio
1068666667	ELIECER DARIO MONTES	Asistio

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-13	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo de Habilidades Motrices Coordinación: La capoeira implica movimientos complejos que ayudan a mejorar la coordinación general de los niños. Equilibrio: Las acrobacias y movimientos de la capoeira fomentan el desarrollo del equilibrio estático y dinámico. Agilidad: Los cambios rápidos de dirección y velocidad son esenciales en la capoeira, contribuyendo a una mayor agilidad. Condición Física Fuerza: La práctica regular de la capoeira ayuda a desarrollar la fuerza muscular, especialmente en las piernas y el tronco. Resistencia: Las sesiones de capoeira pueden mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Flexibilidad: Los movimientos de la capoeira requieren y mejoran la flexibilidad, lo cual es crucial para evitar lesiones.

COGNITIVA :
Desarrollo Cognitivo Concentración: La práctica de la capoeira requiere atención y concentración, lo que puede beneficiar el rendimiento académico. Memoria: Aprender secuencias de movimientos y canciones ayuda a mejorar la memoria. Estimulación Cognitiva Desarrollo de estrategias: Los juegos y dinámicas de la capoeira requieren que los niños piensen estratégicamente sobre sus movimientos y acciones. Memoria y atención: Aprender coreografías y seguir el ritmo de la música estimula la memoria y la atención. Fomento de la Autonomía Toma de decisiones: Los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones en el contexto del juego, lo que fomenta la autonomía y la confianza en sí mismos. Responsabilidad: Al ser parte de un grupo, los niños aprenden a ser responsables de sus acciones y de cómo estas afectan a los demás.

PSICOSOCIAL :
Desarrollo Social y Emocional Trabajo en equipo: La capoeira se practica a menudo en grupo, lo que fomenta la colaboración y el trabajo en equipo. Autoestima: Aprender y dominar nuevas habilidades puede aumentar la confianza en sí mismos de los niños. Expresión emocional: La capoeira combina música y danza, lo que permite a los niños expresarse emocionalmente. Interacción Social Amistades: La práctica en grupo permite que los niños establezcan lazos de amistad y desarrollen habilidades sociales. Respeto y cooperación: A través de la capoeira, los niños aprenden a respetar a sus compañeros y a trabajar juntos, promoviendo la cooperación. Desarrollo de Habilidades Sociales Comunicación: Los niños aprenden a comunicarse efectivamente, tanto verbal como corporalmente, durante las sesiones de capoeira. Resolución de conflictos: Al interactuar con otros, los niños desarrollan habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural.

LUDICA :
Juego y Diversión Motivación: La capoeira se presenta como un juego, lo que aumenta la motivación y el interés de los niños por participar. Creatividad: Los movimientos acrobáticos y la improvisación en la capoeira fomentan la creatividad y la expresión personal. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural. Juegos Musicales "La capoeira musical": Al sonar la música, los niños se mueven; cuando se detiene, deben hacer una postura de capoeira. Cantar y bailar: Introduce canciones relacionadas con la capoeira y permite que los niños se expresen a través del baile.

TEMA :
Rolamentos, Pasada lateral, pasada frontal

SUBTEMAS :
Relación espacio-tiempo

IMPLEMENTACION :
Cuerdas o cintas: Para marcar líneas en el suelo o crear circuitos de obstáculos. Instrumentos musicales: Berimbau: Es ideal para introducir la música de capoeira. Panderetas: Fáciles de usar y muy divertidas para los niños. Pelotas: Para juegos de coordinación y equilibrio. Colchonetas: Para practicar movimientos acrobáticos de manera segura. Conos o marcadores: Para delimitar áreas de juego o crear circuitos. Cajas o bloques: Para crear obstáculos o estructuras para saltar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movimientos de Imitación Imitación de animales: Los niños imitan diferentes animales (saltar como un canguro o arrastrarse como una serpiente) para calentar el cuerpo. Movimientos de capoeira: Pide a los niños que imiten movimientos básicos de capoeira, como la ginga, el au (voltereta lateral) y el cocorinha (sentadilla). Juego de Calentamiento "El juego del espejo": Un niño realiza movimientos y los demás deben imitarlos como si fueran su reflejo. "La carrera de obstáculos": se crea un circuito con diferentes estaciones donde los niños deben realizar movimientos de capoeira (saltos, giros, desplazamientos). Ejercicios de Calentamiento Estiramientos Dinámicos, Estiramientos de brazos y piernas: Realiza movimientos suaves para estirar los músculos, como círculos con los brazos y estiramientos de piernas. Estiramientos de espalda: Inclínate hacia adelante y hacia atrás, y haz giros suaves de cintura. Ejercicios de Calentamiento Cardiovascular Saltos: Realiza saltos suaves en el lugar o saltos con desplazamiento. Correr en el lugar: Correr suavemente en el lugar, elevando las rodillas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Rolamentos (Rodadas o giros) Ejercicio de Rolamentos: Objetivo: Aprender a rodar correctamente para la seguridad al caer. Actividad: Los niños se colocan en posición de cuclillas y realizan el rollito hacia adelante y hacia atrás, Instrucciones para rodar desde el hombro, asegurándose de no golpear la cabeza. Rolamento en Secuencia: Objetivo: Integrar el rolamento en una secuencia de movimientos. Actividad: Crear una secuencia que incluya ginga, un rolamento y una patada (por ejemplo, queixada). Los niños practican esta secuencia por parejas, alternando roles. Pasadas en Movimientos de Ataque y Defensa Ejercicio de Pasadas: Objetivo: Practicar la movilidad y la ubicación espacial. Actividad: Se Coloca conos en el suelo para definir áreas donde los niños deben moverse, Los niños practican pasar por debajo de los brazos de sus compañeros (defensa) y realizar ataques suaves con las piernas (patadas). Juego de Ataque y Defensa: Objetivo: Aplicar movimientos de ataque y defensa en un contexto de juego. Actividad: Por parejas, un niño intenta tocar el hombro del otro mientras este último realiza movimientos defensivos (pasadas, esquivas). Cambiar roles después de un tiempo determinado. Integración de Movimientos Circuito de Movimientos: Objetivo: Integrar los rolamentos y pasadas en un circuito. Actividad: Circuito que incluya estaciones para rolamentos, pasadas, ginga y patadas; Los niños rotan entre estaciones, practicando cada movimiento durante un tiempo específico. Combos Creativos: Objetivo: Fomentar la creatividad en la combinación de movimientos. Actividad: Los niños crean sus propias combinaciones de rolamentos y pasadas, presentándolas al grupo, Fomentar la improvisación y la expresión personal. Juego de Espacio “El juego del espacio”: Objetivo: Mejorar la conciencia espacial y la movilidad. Actividad: Los niños se mueven libremente por el espacio, haciendo rolamentos y pasadas cuando se les indique (por ejemplo, al sonar el berimbao) Introducir cambios en la música o sonidos para que adapten sus movimientos.

TIEMPO

60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

Reto de Rolamentos Descripción: Completar una serie de rolamentos en diferentes direcciones. Objetivo: Mejorar la técnica y la confianza en los rolamentos. Variaciones: Rolamentos desde la ginga, Rolamentos desde los pateos giratorios, rolamneots desde las esquivas

TIEMPO

20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Estáticos Descripción: Realizar estiramientos suaves para todos los grupos musculares. Ejercicios: Estiramiento de piernas: Sentados en el suelo, estirar las piernas hacia adelante y alcanzar los pies. Estiramiento de brazos: Llevar un brazo por encima de la cabeza y doblarlo hacia el lado opuesto. Estiramiento de cuello: Inclinar la cabeza hacia un lado y mantener durante 15-20 segundos, luego cambiar de lado. Respiración Profunda Descripción: Ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo. Ejercicio: Inhalación y exhalación: Sentados en círculo, los niños inhalan profundamente por la nariz contando hasta 4, sostienen la respiración contando hasta 4, y exhalan lentamente por la boca contando hasta 6, Repetir varias veces. Movimientos Lentos Descripción: Realizar movimientos suaves y controlados. Ejercicio: Ginga lenta: Practicar la ginga a un ritmo muy lento, enfocándose en la técnica y la relajación. Movimientos de brazos: Hacer movimientos circulares con los brazos hacia adelante y hacia atrás. Meditación Guiada Descripción: Tomar unos minutos para meditar y reflexionar sobre la clase. Ejercicio: Cierre de ojos: Los niños se sientan en silencio, cierran los ojos y se concentran en su respiración, se pueden guiar con frases como "siente cómo tu cuerpo se relaja" o "piensa en lo que aprendiste hoy". Juego de Relajación Descripción: Un juego que promueva la relajación y la atención. Ejercicio: “El juego del silencio”: Los niños deben moverse suavemente por el espacio, tratando de no hacer ruido, Cuando alguien hace ruido, debe detenerse y realizar un estiramiento antes de continuar. Estiramiento por Parejas Descripción: Realizar estiramientos por parejas para fomentar la colaboración. Ejercicio: Estiramiento de espalda: De pie, un niño se inclina hacia adelante mientras su pareja lo sostiene suavemente por los hombros para ayudarlo a estirarse. Estiramiento de piernas: Un niño se sienta con las piernas separadas y su pareja ayuda a empujar suavemente hacia abajo en las piernas.

TIEMPO

20 minutos

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-15	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo de Habilidades Motrices Coordinación: La capoeira implica movimientos complejos que ayudan a mejorar la coordinación general de los niños. Equilibrio: Las acrobacias y movimientos de la capoeira fomentan el desarrollo del equilibrio estático y dinámico. Agilidad: Los cambios rápidos de dirección y velocidad son esenciales en la capoeira, contribuyendo a una mayor agilidad. Condición Física Fuerza: La práctica regular de la capoeira ayuda a desarrollar la fuerza muscular, especialmente en las piernas y el tronco. Resistencia: Las sesiones de capoeira pueden mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Flexibilidad: Los movimientos de la capoeira requieren y mejoran la flexibilidad, lo cual es crucial para evitar lesiones.

COGNITIVA :
Desarrollo Cognitivo Concentración: La práctica de la capoeira requiere atención y concentración, lo que puede beneficiar el rendimiento académico. Memoria: Aprender secuencias de movimientos y canciones ayuda a mejorar la memoria. Estimulación Cognitiva Desarrollo de estrategias: Los juegos y dinámicas de la capoeira requieren que los niños piensen estratégicamente sobre sus movimientos y acciones. Memoria y atención: Aprender coreografías y seguir el ritmo de la música estimula la memoria y la atención. Fomento de la Autonomía Toma de decisiones: Los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones en el contexto del juego, lo que fomenta la autonomía y la confianza en sí mismos. Responsabilidad: Al ser parte de un grupo, los niños aprenden a ser responsables de sus acciones y de cómo estas afectan a los demás.

PSICOSOCIAL :
Desarrollo Social y Emocional Trabajo en equipo: La capoeira se practica a menudo en grupo, lo que fomenta la colaboración y el trabajo en equipo. Autoestima: Aprender y dominar nuevas habilidades puede aumentar la confianza en sí mismos de los niños. Expresión emocional: La capoeira combina música y danza, lo que permite a los niños expresarse emocionalmente. Interacción Social Amistades: La práctica en grupo permite que los niños establezcan lazos de amistad y desarrollen habilidades sociales. Respeto y cooperación: A través de la capoeira, los niños aprenden a respetar a sus compañeros y a trabajar juntos, promoviendo la cooperación. Desarrollo de Habilidades Sociales Comunicación: Los niños aprenden a comunicarse efectivamente, tanto verbal como corporalmente, durante las sesiones de capoeira. Resolución de conflictos: Al interactuar con otros, los niños desarrollan habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural.

LUDICA :
Juego y Diversión Motivación: La capoeira se presenta como un juego, lo que aumenta la motivación y el interés de los niños por participar. Creatividad: Los movimientos acrobáticos y la improvisación en la capoeira fomentan la creatividad y la expresión personal. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural. Juegos Musicales "La capoeira musical": Al sonar la música, los niños se mueven; cuando se detiene, deben hacer una postura de capoeira. Cantar y bailar: Introduce canciones relacionadas con la capoeira y permite que los niños se expresen a través del baile.

TEMA :
Rolamentos, Pasada de espalda

SUBTEMAS :
Relación espacio-tiempo

IMPLEMENTACION :
Cuerdas o cintas: Para marcar líneas en el suelo o crear circuitos de obstáculos. Instrumentos musicales: Berimbau: Es ideal para introducir la música de capoeira. Panderetas: Fáciles de usar y muy divertidas para los niños. Pelotas: Para juegos de coordinación y equilibrio. Colchonetas: Para practicar movimientos acrobáticos de manera segura. Conos o marcadores: Para delimitar áreas de juego o crear circuitos. Cajas o bloques: Para crear obstáculos o estructuras para saltar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movimientos de Imitación Imitación de animales: Los niños imitan diferentes animales (saltar como un canguro o arrastrarse como una serpiente) para calentar el cuerpo. Movimientos de capoeira: Pide a los niños que imiten movimientos básicos de capoeira, como la ginga, el au (voltereta lateral) y el cocorinha (sentadilla). Juego de Calentamiento "El juego del espejo": Un niño realiza movimientos y los demás deben imitarlos como si fueran su reflejo. "La carrera de obstáculos": se crea un circuito con diferentes estaciones donde los niños deben realizar movimientos de capoeira (saltos, giros, desplazamientos). Ejercicios de Calentamiento Estiramientos Dinámicos, Estiramientos de brazos y piernas: Realiza movimientos suaves para estirar los músculos, como círculos con los brazos y estiramientos de piernas. Estiramientos de espalda: Inclínate hacia adelante y hacia atrás, y haz giros suaves de cintura. Ejercicios de Calentamiento Cardiovascular Saltos: Realiza saltos suaves en el lugar o saltos con desplazamiento. Correr en el lugar: Correr suavemente en el lugar, elevando las rodillas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Rolamentos (Rodadas o giros) Ejercicio de Rolamentos: Objetivo: Aprender a rodar correctamente para la seguridad al caer. Actividad: Los niños se colocan en posición de cuclillas y realizan el rollito hacia adelante y hacia atrás, Instrucciones para rodar desde el hombro, asegurándose de no golpear la cabeza. Rolamento en Secuencia: Objetivo: Integrar el rolamento en una secuencia de movimientos. Actividad: Crear una secuencia que incluya ginga, un rolamento y una patada (por ejemplo, queixada). Los niños practican esta secuencia por parejas, alternando roles. Pasadas en Movimientos de Ataque y Defensa Ejercicio de Pasadas: Objetivo: Practicar la movilidad y la ubicación espacial. Actividad: Se Coloca conos en el suelo para definir áreas donde los niños deben moverse, Los niños practican pasar por debajo de los brazos de sus compañeros (defensa) y realizar ataques suaves con las piernas (patadas). Juego de Ataque y Defensa: Objetivo: Aplicar movimientos de ataque y defensa en un contexto de juego. Actividad: Por parejas, un niño intenta tocar el hombro del otro mientras este último realiza movimientos defensivos (pasadas, esquivas). Cambiar roles después de un tiempo determinado. Integración de Movimientos Circuito de Movimientos: Objetivo: Integrar los rolamentos y pasadas en un circuito. Actividad: Circuito que incluya estaciones para rolamentos, pasadas, ginga y patadas; Los niños rotan entre estaciones, practicando cada movimiento durante un tiempo específico. Combos Creativos: Objetivo: Fomentar la creatividad en la combinación de movimientos. Actividad: Los niños crean sus propias combinaciones de rolamentos y pasadas, presentándolas al grupo, Fomentar la improvisación y la expresión personal. Juego de Espacio “El juego del espacio”: Objetivo: Mejorar la conciencia espacial y la movilidad. Actividad: Los niños se mueven libremente por el espacio, haciendo rolamentos y pasadas cuando se les indique (por ejemplo, al sonar el berimbao) Introducir cambios en la música o sonidos para que adapten sus movimientos.

TIEMPO

60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

Aplicar el rolamento de espalda y la pasada de espalda con relación a los ataques giratorios dentro de los jogos de capoeira teniendo en cuenta el tiempo y la ubicación espacial dentro de la roda de capoeira

TIEMPO

20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Estáticos Descripción: Realizar estiramientos suaves para todos los grupos musculares. Ejercicios: Estiramiento de piernas: Sentados en el suelo, estirar las piernas hacia adelante y alcanzar los pies. Estiramiento de brazos: Llevar un brazo por encima de la cabeza y doblarlo hacia el lado opuesto. Estiramiento de cuello: Inclinar la cabeza hacia un lado y mantener durante 15-20 segundos, luego cambiar de lado. Respiración Profunda Descripción: Ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo. Ejercicio: Inhalación y exhalación: Sentados en círculo, los niños inhalan profundamente por la nariz contando hasta 4, sostienen la respiración contando hasta 4, y exhalan lentamente por la boca contando hasta 6, Repetir varias veces. Movimientos Lentos Descripción: Realizar movimientos suaves y controlados. Ejercicio: Ginga lenta: Practicar la ginga a un ritmo muy lento, enfocándose en la técnica y la relajación. Movimientos de brazos: Hacer movimientos circulares con los brazos hacia adelante y hacia atrás. Meditación Guiada Descripción: Tomar unos minutos para meditar y reflexionar sobre la clase. Ejercicio: Cierre de ojos: Los niños se sientan en silencio, cierran los ojos y se concentran en su respiración, se pueden guiar con frases como "siente cómo tu cuerpo se relaja" o "piensa en lo que aprendiste hoy". Juego de Relajación Descripción: Un juego que promueva la relajación y la atención. Ejercicio: “El juego del silencio”: Los niños deben moverse suavemente por el espacio, tratando de no hacer ruido, Cuando alguien hace ruido, debe detenerse y realizar un estiramiento antes de continuar. Estiramiento por Parejas Descripción: Realizar estiramientos por parejas para fomentar la colaboración. Ejercicio: Estiramiento de espalda: De pie, un niño se inclina hacia adelante mientras su pareja lo sostiene suavemente por los hombros para ayudarlo a estirarse. Estiramiento de piernas: Un niño se sienta con las piernas separadas y su pareja ayuda a empujar suavemente hacia abajo en las piernas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-15	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	CAPOEIRA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028404558	JOHAN CAMILO PULIDO	Asistio
1062610131	LEANDRO MANUEL SEVERICHE	Asistio
1028405396	SHARITH NATALIA PULIDO	Asistio
1028406246	JOHAN ALEJANDRO MORENO	Asistio
1068666667	ELIECER DARIO MONTES	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-20	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación: A través de movimientos rítmicos y juegos. Equilibrio: Mediante posturas y ejercicios en un pie a dos pies. Fuerza: Con ejercicios adaptados y juegos que involucren el uso del propio peso corporal (autocarga)

COGNITIVA :
Estimulación del pensamiento crítico: Los niños aprenden a analizar situaciones y encontrar soluciones. Mejora de la memoria y atención: Actividades que requieren recordar movimientos o nombres ayudan a desarrollar estas habilidades. Fomento de la creatividad: Al permitir que los niños improvisen y creen, se estimula su imaginación. Desarrollo de habilidades sociales: Trabajar en grupo mejora la comunicación y la colaboración.

PSICOSOCIAL :
Beneficios de las Actividades Psicosociales Mejora de la comunicación: Fomenta la expresión verbal y no verbal. Desarrollo de la empatía: Ayuda a los niños a entender y valorar las emociones de los demás. Fortalecimiento de la cohesión grupal: Promueve un sentido de pertenencia y amistad. Habilidades de resolución de conflictos: Enseña a los niños a manejar desacuerdos de manera constructiva. Trabajo en equipo: Fomentar la colaboración en juegos y técnicas. Respeto y tolerancia: A través de la interacción en la roda y el aprendizaje de la historia de la capoeira. Desarrollo Emocional: Confianza: Al aprender nuevas habilidades y participar en juegos. Expresión: Mediante la música y el movimiento, permitiendo a los niños expresar sus emociones.

LUDICA :
Aumento de la motivación: Los juegos hacen que la práctica sea más atractiva y divertida. Desarrollo de habilidades sociales: Interactuar en un ambiente lúdico mejora la comunicación y la amistad entre los niños. Mejora de la condición física: Las actividades físicas lúdicas contribuyen al desarrollo de la fuerza, la agilidad y la coordinación. Fomento de la creatividad: Permitir a los niños improvisar y jugar libremente estimula su imaginación.

TEMA :
Combinaciones de Acrobacias Básicas de capoeira dentro de la roda

SUBTEMAS :
Martelo rodado, Macaco, au batido.

IMPLEMENTACION :
Materiales de Entrenamiento Colchonetas: Para realizar ejercicios en el suelo y evitar lesiones. Conos: Para delimitar áreas de entrenamiento Aros: Para ejercicios de coordinación y agilidad. Materiales Musicales Berimbau: Instrumento tradicional de capoeira que marca el ritmo durante las sesiones. Pandeiro: Otro instrumento que se utiliza en la música de capoeira. Altavoces o altavoces portátiles: Para reproducir música de capoeira durante las clases. Cds o listas de reproducción digital: Con música de capoeira para ambientar las sesiones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de calentamiento: Realiza un juego como "el juego del espejo" donde los niños imitan los movimientos de un líder, incluyendo giros, saltos y movimientos de brazos. Ejercicios como tocarse los pies, estiramientos laterales y giros de cintura. Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira. Ginga: Practicar el movimiento de ginga en diferentes direcciones. Estiramientos: Enfocarse en las piernas, brazos y espalda. Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física y familiarizarse con el movimiento de ginga. Práctica de Ginga Actividad: Enseñar la ginga como el movimiento fundamental de la capoeira, Hacer que los niños practiquen la ginga por parejas, mirándose y sincronizando sus movimientos. Objetivo: Familiarizar a los niños con la base de la capoeira y fomentar la coordinación. Objetivo: Mejorar la agilidad y la capacidad de reacción, así como la comprensión de la esquiva en capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Introducción a los Movimientos Martelo rodado: Demostración: Mostrar cómo se realiza el martelo rodado, explicando la postura y el movimiento. Práctica: Dejar que los niños practiquen por parejas, ayudándose mutuamente a corregir la postura. Macaco: Demostración: Explicar el macaco, enfatizando la importancia de usar las manos y la coordinación. Ejercicio de práctica: Hacer que los niños practiquen el salto hacia atrás, comenzando desde una posición de cuclillas. Au batido: Demostración: Mostrar cómo se realiza el Au batido. Ejercicio de práctica: Permitir que los niños intenten el movimiento, comenzando desde una posición baja para facilitar el movimiento. Secuencias de Movimientos: Crear una secuencia que combine el martelo rodado, el macaco y el au batido; Los niños deben memorizar y ejecutar la secuencia en grupos. Competencia amistosa: Organizar una competencia donde los niños deben mostrar sus secuencias, y los demás pueden aplaudir o animar. Ejercicios de equilibrio: Hacer que los niños practiquen el mantener el equilibrio en un pie mientras realizan movimientos de brazos y piernas. Caminata de animales: Introducir movimientos de animales (como cangrejos o sapos) que integren saltos y giros, ayudando a mejorar la coordinación.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
crear una secuencia coordinativa con los movimientos vistos en clase , manteniendo los fundamentos básicos de la roda de capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Guiados Actividad: Realizar una serie de estiramientos suaves que incluyan Estiramientos de piernas (cuádriceps, isquiotibiales). Estiramientos de brazos y espalda, Movimientos de cuello y hombros. Objetivo: Relajar los músculos y prevenir lesiones. Respiración Profunda Actividad: Guiar a los niños con ejercicios de respiración profunda, Instruirles que inhalen por la nariz, sostener el aire un momento y exhalar lentamente por la boca. Objetivo: Promover la relajación y la concentración. Reflexión en Grupo Actividad: Reunir a los niños en un círculo y hacer preguntas sobre la sesión: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Cómo se sintieron al practicar las técnicas? Objetivo: Fomentar la comunicación y la reflexión sobre la experiencia de aprendizaje. Cierre con Música Actividad: Terminar la sesión con música de capoeira suave, Permitir que los niños se muevan libremente al ritmo de la música o simplemente se relajen. Objetivo: Crear un ambiente positivo y cerrar la sesión de manera agradable, Agradecimientos y Despedida Actividad: Agradecer a los niños por su participación y esfuerzo, Reforzar la importancia del respeto y la disciplina en capoeira. Objetivo: Fomentar un sentido de comunidad y motivación para futuras sesiones.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-20	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	CAPOEIRA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028404558	JOHAN CAMILO PULIDO	Asistio
1062610131	LEANDRO MANUEL SEVERICHE	Asistio
1028405396	SHARITH NATALIA PULIDO	Asistio
1028406246	JOHAN ALEJANDRO MORENO	Asistio
1068666667	ELIECER DARIO MONTES	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-22	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación: A través de movimientos rítmicos y juegos. Equilibrio: Mediante posturas y ejercicios en un pie a dos pies. Fuerza: Con ejercicios adaptados y juegos que involucren el uso del propio peso corporal (autocarga)

COGNITIVA :
Estimulación del pensamiento crítico: Los niños aprenden a analizar situaciones y encontrar soluciones. Mejora de la memoria y atención: Actividades que requieren recordar movimientos o nombres ayudan a desarrollar estas habilidades. Fomento de la creatividad: Al permitir que los niños improvisen y creen, se estimula su imaginación. Desarrollo de habilidades sociales: Trabajar en grupo mejora la comunicación y la colaboración.

PSICOSOCIAL :
Beneficios de las Actividades Psicosociales Mejora de la comunicación: Fomenta la expresión verbal y no verbal. Desarrollo de la empatía: Ayuda a los niños a entender y valorar las emociones de los demás. Fortalecimiento de la cohesión grupal: Promueve un sentido de pertenencia y amistad. Habilidades de resolución de conflictos: Enseña a los niños a manejar desacuerdos de manera constructiva. Trabajo en equipo: Fomentar la colaboración en juegos y técnicas. Respeto y tolerancia: A través de la interacción en la roda y el aprendizaje de la historia de la capoeira. Desarrollo Emocional: Confianza: Al aprender nuevas habilidades y participar en juegos. Expresión: Mediante la música y el movimiento, permitiendo a los niños expresar sus emociones.

LUDICA :
Aumento de la motivación: Los juegos hacen que la práctica sea más atractiva y divertida. Desarrollo de habilidades sociales: Interactuar en un ambiente lúdico mejora la comunicación y la amistad entre los niños. Mejora de la condición física: Las actividades físicas lúdicas contribuyen al desarrollo de la fuerza, la agilidad y la coordinación. Fomento de la creatividad: Permitir a los niños improvisar y jugar libremente estimula su imaginación.

TEMA :
Acrobacias Básicas de capoeira dentro de la roda

SUBTEMAS :
Bananeira- macaquinho- Giro de manos (Piao de mao)

IMPLEMENTACION :
Materiales de Entrenamiento Colchonetas: Para realizar ejercicios en el suelo y evitar lesiones. Conos: Para delimitar áreas de entrenamiento Aros: Para ejercicios de coordinación y agilidad. Materiales Musicales Berimbau: Instrumento tradicional de capoeira que marca el ritmo durante las sesiones. Pandeiro: Otro instrumento que se utiliza en la música de capoeira. Altavoces o altavoces portátiles: Para reproducir música de capoeira durante las clases. Cds o listas de reproducción digital: Con música de capoeira para ambientar las sesiones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de calentamiento: Realiza un juego como "el juego del espejo" donde los niños imitan los movimientos de un líder, incluyendo giros, saltos y movimientos de brazos. Ejercicios como tocarse los pies, estiramientos laterales y giros de cintura. Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira. Ginga: Practicar el movimiento de ginga en diferentes direcciones. Estiramientos: Enfocarse en las piernas, brazos y espalda. Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física y familiarizarse con el movimiento de ginga. Práctica de Ginga Actividad: Enseñar la ginga como el movimiento fundamental de la capoeira, Hacer que los niños practiquen la ginga por parejas, mirándose y sincronizando sus movimientos. Objetivo: Familiarizar a los niños con la base de la capoeira y fomentar la coordinación. Objetivo: Mejorar la agilidad y la capacidad de reacción, así como la comprensión de la esquiva en capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Introducción a los Movimientos Movimientos acrobaticos Demostración: Mostrar cómo se realiza el movimiento Bananeira, explicando la postura y el movimiento. Práctica: Dejar que los niños practiquen por parejas, ayudándose mutuamente a corregir la postura. Macaquinho: Demostración: Explicar el macaquinho enfatizando la importancia de usar las manos y la coordinación. giro de manos : Demostración: Mostrar cómo se realiza el giro en las manos. Ejercicio de práctica: Permitir que los niños intenten el movimiento, comenzando desde una posición baja para facilitar el movimiento. Secuencias de Movimientos: Crear una secuencia que combine bananeira, el macaquinho y el giro en las manos; Los niños deben memorizar y ejecutar la secuencia en grupos.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
crear una secuencia coordinativa con los movimientos vistos en clase , manteniendo los fundamentos básicos de la roda de capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Guiados Actividad: Realizar una serie de estiramientos suaves que incluyan Estiramientos de piernas (cuádriceps, isquiotibiales). Estiramientos de brazos y espalda, Movimientos de cuello y hombros. Objetivo: Relajar los músculos y prevenir lesiones. Respiración Profunda Actividad: Guiar a los niños con ejercicios de respiración profunda, Instruirles que inhalen por la nariz, sostener el aire un momento y exhalar lentamente por la boca. Objetivo: Promover la relajación y la concentración. Reflexión en Grupo Actividad: Reunir a los niños en un círculo y hacer preguntas sobre la sesión: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Cómo se sintieron al practicar las técnicas? Objetivo: Fomentar la comunicación y la reflexión sobre la experiencia de aprendizaje. Cierre con Música Actividad: Terminar la sesión con música de capoeira suave, Permitir que los niños se muevan libremente al ritmo de la música o simplemente se relajen. Objetivo: Crear un ambiente positivo y cerrar la sesión de manera agradable, Agradecimientos y Despedida Actividad: Agradecer a los niños por su participación y esfuerzo, Reforzar la importancia del respeto y la disciplina en capoeira. Objetivo: Fomentar un sentido de comunidad y motivación para futuras sesiones.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-22	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	CAPOEIRA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028404558	JOHAN CAMILO PULIDO	Asistio
1062610131	LEANDRO MANUEL SEVERICHE	Asistio
1028405396	SHARITH NATALIA PULIDO	Asistio
1028406246	JOHAN ALEJANDRO MORENO	Asistio
1068666667	ELIECER DARIO MONTES	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-27	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo de Habilidades Motrices Coordinación: La capoeira implica movimientos complejos que ayudan a mejorar la coordinación general de los niños. Equilibrio: Las acrobacias y movimientos de la capoeira fomentan el desarrollo del equilibrio estático y dinámico. Agilidad: Los cambios rápidos de dirección y velocidad son esenciales en la capoeira, contribuyendo a una mayor agilidad. Condición Física Fuerza: La práctica regular de la capoeira ayuda a desarrollar la fuerza muscular, especialmente en las piernas y el tronco. Resistencia: Las sesiones de capoeira pueden mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Flexibilidad: Los movimientos de la capoeira requieren y mejoran la flexibilidad, lo cual es crucial para evitar lesiones.

COGNITIVA :
Desarrollo Cognitivo Concentración: La práctica de la capoeira requiere atención y concentración, lo que puede beneficiar el rendimiento académico. Memoria: Aprender secuencias de movimientos y canciones ayuda a mejorar la memoria. Estimulación Cognitiva Desarrollo de estrategias: Los juegos y dinámicas de la capoeira requieren que los niños piensen estratégicamente sobre sus movimientos y acciones. Memoria y atención: Aprender coreografías y seguir el ritmo de la música estimula la memoria y la atención. Fomento de la Autonomía Toma de decisiones: Los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones en el contexto del juego, lo que fomenta la autonomía y la confianza en sí mismos. Responsabilidad: Al ser parte de un grupo, los niños aprenden a ser responsables de sus acciones y de cómo estas afectan a los demás

PSICOSOCIAL :
Desarrollo Social y Emocional Trabajo en equipo: La capoeira se practica a menudo en grupo, lo que fomenta la colaboración y el trabajo en equipo. Autoestima: Aprender y dominar nuevas habilidades puede aumentar la confianza en sí mismos de los niños. Expresión emocional: La capoeira combina música y danza, lo que permite a los niños expresarse emocionalmente. Interacción Social Amistades: La práctica en grupo permite que los niños establezcan lazos de amistad y desarrollen habilidades sociales. Respeto y cooperación: A través de la capoeira, los niños aprenden a respetar a sus compañeros y a trabajar juntos, promoviendo la cooperación. Desarrollo de Habilidades Sociales Comunicación: Los niños aprenden a comunicarse efectivamente, tanto verbal como corporalmente, durante las sesiones de capoeira. Resolución de conflictos: Al interactuar con otros, los niños desarrollan habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural.

LUDICA :
Juego y Diversión Motivación: La capoeira se presenta como un juego, lo que aumenta la motivación y el interés de los niños por participar. Creatividad: Los movimientos acrobáticos y la improvisación en la capoeira fomentan la creatividad y la expresión personal. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural. Juegos Musicales "La capoeira musical": Al sonar la música, los niños se mueven; cuando se detiene, deben hacer una postura de capoeira. Cantar y bailar: Introduce canciones relacionadas con la capoeira y permite que los niños se expresen a través del baile.

TEMA :
Trabajo del Ritmo en Capoeira

SUBTEMAS :
Lateralidad

IMPLEMENTACION :
Instrumento de capoeira: Berimbao, Panderiro Usb con muica de capoeira

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de movilidad: movimientos articulares (cuello, hombros, caderas, rodillas, tobillos). Juego de imitación: los niños imitan movimientos rítmicos que el profesor realiza. Introducción al Ritmo Explicación breve: qué es el ritmo y su importancia en la capoeira. Ejercicio de palmas: todos aplauden al unísono en diferentes patrones rítmicos (por ejemplo, 4/4, 3/4). Uso de instrumentos: Berimbau y pandeiro, demostración de cómo se utilizan y su sonido. Juego de Calentamiento "El juego del espejo": Un niño realiza movimientos y los demás deben imitarlos como si fueran su reflejo. "La carrera de obstáculos": se crea un circuito con diferentes estaciones donde los niños deben realizar movimientos de capoeira (saltos, giros, desplazamientos). Ejercicios de Calentamiento Estiramientos Dinámicos, Estiramientos de brazos y piernas: Realiza movimientos suaves para estirar los músculos, como círculos con los brazos y estiramientos de piernas. Estiramientos de espalda: Inclínate hacia adelante y hacia atrás, y haz giros suaves de cintura. Ejercicios de Calentamiento Cardiovascular Saltos: Realiza saltos suaves en el lugar o saltos con desplazamiento. Correr en el lugar: Correr suavemente en el lugar, elevando las rodillas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ejercicios de Palmas Aplausos Rítmicos: Los niños aplauden en diferentes patrones rítmicos, se empieza con un ritmo simple y luego aumentar la complejidad. Ritmos en Cadena: Un niño comienza un ritmo con palmas y los demás lo repiten, creando una cadena. 2. Caminata Rítmica Caminata al Ritmo: Los niños caminan por el espacio siguiendo un ritmo marcado por un instrumento o música, se varia la velocidad y la dirección. Cambios de Ritmo: Durante la caminata, cambiar de ritmo y los niños deben adaptarse rápidamente. 3. Juegos de Imitación Imitación Rítmica: El profesor realiza un patrón rítmico (con palmas, pies o voz) y los niños deben imitarlo. Simón Dice Rítmico: Similar al juego clásico, pero usando patrones rítmicos en lugar de acciones. 4. Instrumentos de Percusión Uso de Pandeiro y Berimbau: Permitir que los niños experimenten con ellos, enseñanza de ritmos básicos que ellos puedan replicar. Ritmos en Grupo: Se Divide a los niños en grupos y asigna diferentes instrumentos, Cada grupo toca un ritmo diferente, creando una mezcla. 5. Movimientos de Capoeira al Ritmo Ginga Rítmica: Practicar la ginga (el movimiento básico de capoeira) siguiendo un ritmo específico, usando música de capoeira para guiar el ritmo. Esquivas y Aú: Integra movimientos como la esquiva y el aú, ejecutándolos al compás de un ritmo marcado. 6. Coreografías Simples Coreografía Rítmica: Crear una pequeña coreografía que incluya movimientos de capoeira y que los niños deben seguir al ritmo de la música. Baile Libre: Permitir que los niños se expresen libremente al ritmo de la música, incorporando movimientos de capoeira. 7. Roda de Capoeira: Organizar una roda donde los niños se turnen para entrar y salir, improvisando movimientos al ritmo de la música, Esto les ayudará a sentir el ritmo en un contexto social. 8. Ejercicios de Respiración y Ritmo Respiración Rítmica: Practica de la respiración en sincronía con un ritmo, ayudando a los niños a conectar su respiración con el movimiento.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecutar una secuencia de movimientos acorde al ritmo del berimbao, se evaluara la cadencia de los movimientos y el ritmo en la ejecución

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos Estáticos Descripción: Realizar estiramientos suaves para todos los grupos musculares. Ejercicios: Estiramiento de piernas: Sentados en el suelo, estirar las piernas hacia adelante y alcanzar los pies. Estiramiento de brazos: Llevar un brazo por encima de la cabeza y doblarlo hacia el lado opuesto. Estiramiento de cuello: Inclinar la cabeza hacia un lado y mantener durante 15-20 segundos, luego cambiar de lado. Respiración Profunda Descripción: Ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo. Ejercicio: Inhalación y exhalación: Sentados en círculo, los niños inhalan profundamente por la nariz contando hasta 4, sostienen la respiración contando hasta 4, y exhalan lentamente por la boca contando hasta 6, Repetir varias veces. Movimientos Lentos Descripción: Realizar movimientos suaves y controlados. Ejercicio: Ginga lenta: Practicar la ginga a un ritmo muy lento, enfocándose en la técnica y la relajación. Movimientos de brazos: Hacer movimientos circulares con los brazos hacia adelante y hacia atrás. Meditación Guiada Descripción: Tomar unos minutos para meditar y reflexionar sobre la clase. Ejercicio: Cierre de ojos: Los niños se sientan en silencio, cierran los ojos y se concentran en su respiración, se pueden guiar con frases como "siente cómo tu cuerpo se relaja" o "piensa en lo que aprendiste hoy". Juego de Relajación Descripción: Un juego que promueva la relajación y la atención. Ejercicio: “El juego del silencio”: Los niños deben moverse suavemente por el espacio, tratando de no hacer ruido, Cuando alguien hace ruido, debe detenerse y realizar un estiramiento antes de continuar. Estiramiento por Parejas Descripción: Realizar estiramientos por parejas para fomentar la colaboración. Ejercicio: Estiramiento de espalda: De pie, un niño se inclina hacia adelante mientras su pareja lo sostiene suavemente por los hombros para ayudarlo a estirarse. Estiramiento de piernas: Un niño se sienta con las piernas separadas y su pareja ayuda a empujar suavemente hacia abajo en las piernas.

TIEMPO
20 minutos

EVIDENCIA
OBLIGACION #1

ACTIVIDAD
GRUPO 2

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-06	4. HORA:	Martes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Cualidades físicas básicas a trabajar: coordinación y equilibrio

COGNITIVA :
Se fomenta la atención, la memoria y la capacidad de seguir instrucciones utilizando el juego como herramienta de conexión para el asentamiento de estas: Juegos para Estimular la Cognición. Memorama Temático: Usa tarjetas con imágenes relacionadas con un movimiento de la capoeira (Ginga, esquiva, pateos de linea, pateos giratorios). Objetivo: Mejorar la memoria y la concentración. Adivina el movimiento: Un niño describe un movimiento de capoeira sin decirlo y los demás deben adivinarlo. Objetivo: Desarrollar el vocabulario y la capacidad de expresión.

PSICOSOCIAL :
Se promueve la interacción, el respeto, el trabajo en equipo, la toma de desiciones y las emociones, se utiliza el juego como herramienta de conexión para el fortalecimiento e este componente. Juego de la Roda de Presentación Descripción: Los niños forman un círculo (roda) y, uno por uno, entran al centro para presentarse con su nombre y un movimiento de capoeira que les guste. Objetivo Psicosocial: Fomentar la confianza y la expresión individual, Crear un ambiente de inclusión y respeto. Juego de la Telaraña de la Amistad Descripción: Los niños se sientan en círculo y lanzan un ovillo de lana mientras dicen algo positivo sobre otro compañero. Objetivo Psicosocial: Fortalecer los vínculos entre los participantes, Promover la autoestima y el reconocimiento de los demás. Juego de Roles en la Roda Descripción: Asignar roles como "mestre" (maestro), "músico" (tocador de berimbau o pandeiro) y "jugador" (quien realiza los movimientos). Los niños rotan los roles durante la sesión. Objetivo Psicosocial: Enseñar la importancia de cada rol en la capoeira, Fomentar la responsabilidad y la cooperación. Juego de la Esquiva Cooperativa Descripción: Por parejas, un niño realiza un movimiento de ataque (como un pateo suave) y el otro practica una esquiva. Luego, intercambian roles. Objetivo Psicosocial: Promover la confianza y el respeto mutuo, Fomentar la comunicación no verbal y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Se integra el juego y la música para hacer la actividad divertida y motivadora. Juegos para Desarrollar Habilidades Motrices Carrera de Obstáculos: Crea un circuito con conos, aros y cuerdas para que los niños salten, corran y gateen. Objetivo: Mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad. El Juego del Espejo: Un niño hace movimientos y el otro debe imitarlos como si fuera su reflejo. Objetivo: Fomentar la conciencia corporal y la coordinación. Juegos para la Relajación y la Calma El Juego de la Estrella: Los niños se acuestan boca arriba, cierran los ojos y respiran profundamente mientras imaginan que son estrellas. Objetivo: Promover la relajación y la concentración.

TEMA :
FUNDAMENTOS BASICOS DE LA CAPOEIRA

SUBTEMAS :
Secuencias Coordinativas GINGA-ESQUIVAS-GOLPES DE LINEA-GOLPES GIRATORIOS

IMPLEMENTACION :
Instrumentos Musicales Berimbau: El instrumento principal de la capoeira, que marca el ritmo de la roda. Pandeiro: Un tipo de pandereta que complementa el ritmo. Materiales para la Roda y el Espacio Cuerda o Cinta: Para marcar el círculo de la roda en el suelo. Colchonetas: Para proteger a los niños durante caídas o movimientos en el suelo. Conos o Aros: Para delimitar el espacio o crear circuitos de entrenamiento. Materiales para la Motivación y el Juego Música Grabada: Canciones tradicionales de capoeira (ladainhas, corridos) para ambientar la sesión.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento, Estiramiento y Movilidad Articular Objetivo: Preparar el cuerpo y la mente para la actividad física, fomentando la conciencia corporal y la socialización. Ejercicios de Calentamiento: Carrera suave en círculo o en el lugar Saltos con palmadas Movimientos de brazos (círculos hacia adelante y atrás) Estiramientos Dinámicos: Estiramiento de piernas (tocar los dedos de los pies con las manos). Estiramiento de brazos (cruzar un brazo sobre el pecho). Movimientos de cadera (círculos suaves). Movilidad Articular: Rotaciones de tobillos, rodillas y hombros. Movimientos de cuello (suavemente de lado a lado).

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnicas Básicas de Capoeira Objetivo: Desarrollar habilidades motrices, cognitivas y sociales a través de la práctica de la capoeira. Secuencias coordinativas de golpes lineales: Explicación y demostración de movimientos básicos de ataque lineal (martelo, ponteira, bencao), Practicar por parejas o en grupo, fomentando la interacción y el ritmo. Esquivas Básicas: Enseñanza de la esquiva de frente y lateral (movimientos para evitar un ataque). Juego de imitación: un niño realiza un movimiento y el otro lo esquiva. Pateos giratorios: Demostración de pateos básicos Giratorios como la queixada, armada, meia lua de frente, Practicar por parejas, con énfasis en la coordinación y el control. Juego de Roda: Formación de un círculo (roda) donde los niños practican los pateos lineales, giratorios, las esquivas por parejas, acompañados por ritmos de berimbau y palmas.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Crear una secuencia coordinativa con los ejercicios vistos en clase (gingar-esquivar-patear)

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la Calma Objetivo: Relajar el cuerpo, fomentar la reflexión y fortalecer el vínculo grupal. Ejercicios de Relajación: Respiración profunda (inhalar por la nariz, exhalar por la boca), Estiramientos suaves (piernas, brazos y espalda). Actividad Lúdica: Juego de "la estatua": los niños se mueven al ritmo de la música y se detienen cuando esta se detiene. Reflexión Grupal: Preguntas como: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Qué les gustó más? ¿Cómo se sintieron durante la roda?

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-06	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028407726	JHON STEVEN LARGO	Asistio
1028407779	JOAN EXTID SOTO	Asistio
1028407655	DILAN CAMILO CASTILLO	Asistio
1014892861	MARIA JOSE SANTAMARIA	Asistio
1033119652	VALERY RINCON	Asistio
1033119543	HELEN VALENTINA GAVILAN	Asistio
1220221615	MARIA CAMILA SOACHA	Asistio
1016607207	ISABELLA HURTADO	Asistio
1020837887	GABRIELA SALOME SICHACA	Asistio
1033800397	PAUL NICOLAS CAICEDO	Asistio
1028406688	MARIA ELENA MAYORAL	Asistio
1028408091	ADRIAN MATIAS MUÑOZ	Asistio
1141356095	AYLEEN MARIANA GUERRERO	Asistio
1020838005	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1028406942	LUCIANA NUÑEZ	Asistio
1141525626	VALERIE SAMANTHA GUTIERREZ	Asistio
1033115834	MARIA JOSE ARAQUE	Asistio
1027296290	MARIA JOSE CUESTA	Asistio
1016605498	NICOLAS STEVEN SUAREZ	Asistio
1016735139	HELLEN SARAY ANGARITA	Asistio
1141339252	SHAIRA DANNIELA TRUJILLO	Asistio
1043189411	ASHLEY ALTAYR LOPEZ	Asistio
1188220633	BENJAMIN JOEL RODRIGUEZ	Asistio
1028406691	ISABELLA LEON	Asistio
1028405729	MARIA ANGEL ARIAS	Asistio
N37664621426	RUBEIDYS MELIBEA QUINTERO	Asistio
1033116440	JUAN JOSE SICUARIZA	Asistio
N37664622408	ODALAYS NAZARETH QUINTERO	Asistio
1189715654	SHAROL KARINA GUTIERREZ	Asistio
1042979559	EMMAR ELENA OLIVEROS	Asistio
1020848825	SHERYL XIMENA LARGO	No asistio
1033114303	LUIS ALFREDO PAVA	No asistio
1108834107	ANDREA YORLEY BARRERO	Asistio
1082479383	LUIS ANGEL PATERNINA	No asistio
1028404698	LUISA FERNANDA GARCIA	Asistio

1033116153	MELANY SOFIA OCHOA	Asistio
6582457	SEBASTIAN ENRIQUE RODRIGUEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-08	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación: A través de movimientos rítmicos y juegos. Equilibrio: Mediante posturas y ejercicios en un pie a dos pies. Fuerza: Con ejercicios adaptados y juegos que involucren el uso del propio peso corporal (Auto carga)

COGNITIVA :
Estimulación del pensamiento crítico: Los niños aprenden a analizar situaciones y encontrar soluciones. Mejora de la memoria y atención: Actividades que requieren recordar movimientos o nombres ayudan a desarrollar estas habilidades. Fomento de la creatividad: Al permitir que los niños improvisen y creen, se estimula su imaginación. Desarrollo de habilidades sociales: Trabajar en grupo mejora la comunicación y la colaboración.

PSICOSOCIAL :
Beneficios de las Actividades Psicosociales Mejora de la comunicación: Fomenta la expresión verbal y no verbal. Desarrollo de la empatía: Ayuda a los niños a entender y valorar las emociones de los demás. Fortalecimiento de la cohesión grupal: Promueve un sentido de pertenencia y amistad. Habilidades de resolución de conflictos: Enseñar a los niños a manejar desacuerdos de manera constructiva. Trabajo en equipo: Fomentar la colaboración en juegos y técnicas. Respeto y tolerancia: A través de la interacción en la roda y el aprendizaje de la historia de la capoeira. Desarrollo Emocional: Confianza: Al aprender nuevas habilidades y participar en juegos. Expresión: Mediante la música y el movimiento, permitir a los niños expresar sus emociones. Dinámicas de Presentación Actividad: Cada niño se presenta diciendo su nombre y un movimiento de capoeira que le guste (puede ser una patada o una postura). Objetivo: Fomentar la confianza y la comunicación entre los niños. Juegos de Confianza Actividad: Caída de confianza: Por parejas, un niño se deja caer hacia atrás mientras su compañero lo atrapa. Caminata vendada: Un niño con los ojos vendados es guiado por su compañero a través de un recorrido simple. Objetivo: Desarrollar la confianza mutua.

LUDICA :
Aumento de la motivación: Los juegos hacen que la práctica sea más atractiva y divertida. Desarrollo de habilidades sociales: Interactuar en un ambiente lúdico mejora la comunicación y la amistad entre los niños. Mejora de la condición física: Las actividades físicas lúdicas contribuyen al desarrollo de la fuerza, la agilidad y la coordinación. Fomento de la creatividad: Permitir a los niños improvisar y jugar libremente estimula su imaginación.

TEMA :
Ataque - Contra Ataque

SUBTEMAS :
Guardia alta - Esquivas Guardia baja (movimiento de defensa)

IMPLEMENTACION :
Materiales de Entrenamiento Colchonetas: Para realizar ejercicios en el suelo y evitar lesiones. Conos: Para delimitar áreas de entrenamiento o crear circuitos de obstáculos. Aros: Para ejercicios de coordinación y agilidad. Pelotas: Para juegos y actividades que impliquen lanzamientos o pases. Cuerdas: Para saltar o como parte de un circuito de obstáculos. Materiales Musicales Berimbau: Instrumento tradicional de capoeira que marca el ritmo durante las sesiones. Pandeiro: Otro instrumento que se utiliza en la música de capoeira. Altavoces portátiles: Para reproducir música de capoeira durante las clases. Cds o listas de reproducción digital: Con música de capoeira para ambientar las sesiones

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira. Ginga: Practicar el movimiento de ginga en diferentes direcciones. Estiramientos: Enfocarse en las piernas, brazos y espalda. Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física y familiarizarse con el movimiento de ginga. Práctica de Ginga Actividad: Realizar la ginga como el movimiento fundamental de la capoeira, Hacer que los niños practiquen la ginga por parejas, mirándose y sincronizando sus movimientos. Objetivo: Familiarizar a los niños con la base de la capoeira y fomentar la coordinación. Ejercicio de guardia Alta: Actividad: Gingar con los brazos en guardia alta cubriendo rostro y parte del menton, Hacer que los niños practiquen la guardia alta y luego por parejas, donde uno sostiene ejecuta un golpe. Objetivo: Desarrollar la técnica de guardia alta, mejorar la precisión y fuerza. Juego de Esquivas (Guardia baja) Actividad: Crear un Jogo de capoeira donde un niño intenta "atacar" con una patada suave (puede ser lineal o giratoria), y el otro debe esquivar segun el lado de ataque, Alternar roles para que todos practiquen tanto atacar como esquivar. Objetivo: Mejorar la agilidad y la capacidad de reacción, así como la comprensión de la esquiva en capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Revisión y Práctica de Técnicas Actividad: Hacer una revisión rápida de la ginga, los pateos y las esquivas, Dividir a los niños por parejas y hacer que practiquen estas técnicas, alternando roles. Objetivo: Reforzar la comprensión y la ejecución correcta de las técnicas básicas. Ejercicio de Guardia alta Actividad: Enseñar la posición de guardia alta y su importancia en la defensa; Practicar la transición entre la guardia alta y la ginga, y cómo utilizarla para esquivar. Objetivo: Familiarizar a los niños con la guardia alta y su uso en situaciones de juego. Juego de Esquivas y Pateos Actividad: Organizar un jogo por parejas donde un niño intenta patear (suave) mientras el otro debe esquivar y contraatacar con una patada. Alternar roles después de un tiempo determinado. Objetivo: Mejorar la reacción y la defensa, así como la aplicación de las técnicas en un contexto dinámico. Circuito de Técnicas Actividad: Crear estaciones donde los niños practiquen diferentes combinaciones: Estación 1: Ginga y pateo (combinación de movimientos). Estación 2: Esquivas (practicar esquivar diferentes ataques). Estación 3: Guardia alta (mantener la posición y moverse desde allí), Cada estación puede durar 5 minutos. Objetivo: Reforzar la práctica de técnicas en un entorno activo y variado. Combate Controlado Actividad: Organizar combates controlados donde los niños se enfrenten por parejas, utilizando ginga, pateos y esquivas. Establecer reglas claras para mantener la seguridad y el respeto. Objetivo: Aplicar las técnicas aprendidas en un contexto de combate, promoviendo la estrategia y el respeto mutuo. Juego de Roles Actividad: Crear escenarios donde los niños asuman diferentes roles (atacante, defensor) y deban utilizar ginga, pateos, esquivas (guardia baja) y guardia alta. Pueden improvisar situaciones y resolverlas utilizando las técnicas aprendidas. Objetivo: Fomentar la creatividad y la aplicación práctica de las técnicas en situaciones diversas.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

realizar 2 secuencias coordinativas con los movimientos vistos y ponerlos en practica dentro de la roda de capoeira (Ginga-guardia alta-esquivas-pateos)

TIEMPO

20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Guiados Actividad: Realizar una serie de estiramientos suaves que incluyan: Estiramientos de piernas (cuádriceps, isquiotibiales). Estiramientos de brazos y espalda, Movimientos de cuello y hombros. Objetivo: Relajar los músculos y prevenir lesiones. Respiración Profunda Actividad: Guiar a los niños en ejercicios de respiración profunda. Instruirles a inhalar por la nariz, sostener el aire un momento y exhalar lentamente por la boca. Objetivo: Promover la relajación y la concentración. Reflexión en Grupo Actividad: Reunir a los niños en un círculo y hacer preguntas sobre la sesión: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Cómo se sintieron al practicar las técnicas? Objetivo: Fomentar la comunicación y la reflexión sobre la experiencia de aprendizaje. Cierre con Música Actividad: Terminar la sesión con música de capoeira suave, Permitir que los niños se muevan libremente al ritmo de la música o simplemente se relajen. Objetivo: Crear un ambiente positivo y cerrar la sesión de manera agradable. Agradecimientos y Despedida de Actividad: Agradecer a los niños por su participación y esfuerzo; Reforzar la importancia del respeto y la disciplina en capoeira. Objetivo: Fomentar un sentido de comunidad y motivación para futuras sesiones.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-08	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028407726	JHON STEVEN LARGO	Asistio
1028407779	JOAN EXTID SOTO	Asistio
1028407655	DILAN CAMILO CASTILLO	Asistio
1014892861	MARIA JOSE SANTAMARIA	Asistio
1033119652	VALERY RINCON	Asistio
1033119543	HELEN VALENTINA GAVILAN	Asistio
1220221615	MARIA CAMILA SOACHA	Asistio
1016607207	ISABELLA HURTADO	Asistio
1020837887	GABRIELA SALOME SICHACA	Asistio
1033800397	PAUL NICOLAS CAICEDO	Asistio
1028406688	MARIA ELENA MAYORAL	Asistio
1028408091	ADRIAN MATIAS MUÑOZ	Asistio
1141356095	AYLEEN MARIANA GUERRERO	Asistio
1020838005	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1028406942	LUCIANA NUÑEZ	Asistio
1141525626	VALERIE SAMANTHA GUTIERREZ	Asistio
1033115834	MARIA JOSE ARAQUE	Asistio
1027296290	MARIA JOSE CUESTA	Asistio
1016605498	NICOLAS STEVEN SUAREZ	Asistio
1016735139	HELLEN SARAY ANGARITA	Asistio
1141339252	SHAIRA DANNIELA TRUJILLO	Asistio
1043189411	ASHLEY ALTAYR LOPEZ	No asistio
1188220633	BENJAMIN JOEL RODRIGUEZ	Asistio
1028406691	ISABELLA LEON	Asistio
1028405729	MARIA ANGEL ARIAS	Asistio
N37664621426	RUBEIDYS MELIBEA QUINTERO	Asistio
1033116440	JUAN JOSE SICUARIZA	No asistio
N37664622408	ODALAYS NAZARETH QUINTERO	No asistio
1189715654	SHAROL KARINA GUTIERREZ	No asistio
1042979559	EMMAR ELENA OLIVEROS	Asistio
1020848825	SHERYL XIMENA LARGO	Asistio
1033114303	LUIS ALFREDO PAVA	No asistio
1108834107	ANDREA YORLEY BARRERO	Asistio
1082479383	LUIS ANGEL PATERNINA	No asistio
1028404698	LUISA FERNANDA GARCIA	Asistio

1033116153	MELANY SOFIA OCHOA	Asistio
6582457	SEBASTIAN ENRIQUE RODRIGUEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-13	4. HORA:	Martes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo de Habilidades Motrices Coordinación: La capoeira implica movimientos complejos que ayudan a mejorar la coordinación general de los niños. Equilibrio: Las acrobacias y movimientos de la capoeira fomentan el desarrollo del equilibrio estático y dinámico. Agilidad: Los cambios rápidos de dirección y velocidad son esenciales en la capoeira, contribuyendo a una mayor agilidad. Condición Física Fuerza: La práctica regular de la capoeira ayuda a desarrollar la fuerza muscular, especialmente en las piernas y el tronco. Resistencia: Las sesiones de capoeira pueden mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Flexibilidad: Los movimientos de la capoeira requieren y mejoran la flexibilidad, lo cual es crucial para evitar lesiones.

COGNITIVA :
Desarrollo Cognitivo Concentración: La práctica de la capoeira requiere atención y concentración, lo que puede beneficiar el rendimiento académico. Memoria: Aprender secuencias de movimientos y canciones ayuda a mejorar la memoria. Estimulación Cognitiva Desarrollo de estrategias: Los juegos y dinámicas de la capoeira requieren que los niños piensen estratégicamente sobre sus movimientos y acciones. Memoria y atención: Aprender coreografías y seguir el ritmo de la música estimula la memoria y la atención. Fomento de la Autonomía Toma de decisiones: Los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones en el contexto del juego, lo que fomenta la autonomía y la confianza en sí mismos. Responsabilidad: Al ser parte de un grupo, los niños aprenden a ser responsables de sus acciones y de cómo estas afectan a los demás.

PSICOSOCIAL :
Desarrollo Social y Emocional Trabajo en equipo: La capoeira se practica a menudo en grupo, lo que fomenta la colaboración y el trabajo en equipo. Autoestima: Aprender y dominar nuevas habilidades puede aumentar la confianza en sí mismos de los niños. Expresión emocional: La capoeira combina música y danza, lo que permite a los niños expresarse emocionalmente. Interacción Social Amistades: La práctica en grupo permite que los niños establezcan lazos de amistad y desarrollen habilidades sociales. Respeto y cooperación: A través de la capoeira, los niños aprenden a respetar a sus compañeros y a trabajar juntos, promoviendo la cooperación. Desarrollo de Habilidades Sociales Comunicación: Los niños aprenden a comunicarse efectivamente, tanto verbal como corporalmente, durante las sesiones de capoeira. Resolución de conflictos: Al interactuar con otros, los niños desarrollan habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural.

LUDICA :
Juego y Diversión Motivación: La capoeira se presenta como un juego, lo que aumenta la motivación y el interés de los niños por participar. Creatividad: Los movimientos acrobáticos y la improvisación en la capoeira fomentan la creatividad y la expresión personal. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural. Juegos Musicales "La capoeira musical": Al sonar la música, los niños se mueven; cuando se detiene, deben hacer una postura de capoeira. Cantar y bailar: Introduce canciones relacionadas con la capoeira y permite que los niños se expresen a través del baile.

TEMA :
Rolamentos, Pasada lateral, pasada frontal

SUBTEMAS :
Relacion espacio - tiempo

IMPLEMENTACION :
Cuerdas o cintas: Para marcar líneas en el suelo o crear circuitos de obstáculos. Instrumentos musicales: Berimbau: Es ideal para introducir la música de capoeira. Panderetas: Fáciles de usar y muy divertidas para los niños. Pelotas: Para juegos de coordinación y equilibrio. Colchonetas: Para practicar movimientos acrobáticos de manera segura. Conos o marcadores: Para delimitar áreas de juego o crear circuitos. Cajas o bloques: Para crear obstáculos o estructuras para saltar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movimientos de Imitación Imitación de animales: Los niños imitan diferentes animales (saltar como un canguro o arrastrarse como una serpiente) para calentar el cuerpo. Movimientos de capoeira: Pide a los niños que imiten movimientos básicos de capoeira, como la ginga, el au (voltereta lateral) y el cocorinha (sentadilla). Juego de Calentamiento "El juego del espejo": Un niño realiza movimientos y los demás deben imitarlos como si fueran su reflejo. "La carrera de obstáculos": se crea un circuito con diferentes estaciones donde los niños deben realizar movimientos de capoeira (saltos, giros, desplazamientos). Ejercicios de Calentamiento Estiramientos Dinámicos, Estiramientos de brazos y piernas: Realiza movimientos suaves para estirar los músculos, como círculos con los brazos y estiramientos de piernas. Estiramientos de espalda: Inclínate hacia adelante y hacia atrás, y haz giros suaves de cintura. Ejercicios de Calentamiento Cardiovascular Saltos: Realiza saltos suaves en el lugar o saltos con desplazamiento. Correr en el lugar: Correr suavemente en el lugar, elevando las rodillas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Rolamentos (Rodadas o giros) Ejercicio de Rolamentos: Objetivo: Aprender a rodar correctamente para la seguridad al caer. Actividad: Los niños se colocan en posición de cuclillas y realizan el rollito hacia adelante y hacia atrás, Instrucciones para rodar desde el hombro, asegurándose de no golpear la cabeza. Rolamento en Secuencia: Objetivo: Integrar el rolamento en una secuencia de movimientos. Actividad: Crear una secuencia que incluya ginga, un rolamento y una patada (por ejemplo, queixada). Los niños practican esta secuencia por parejas, alternando roles. Pasadas en Movimientos de Ataque y Defensa Ejercicio de Pasadas: Objetivo: Practicar la movilidad y la ubicación espacial. Actividad: Se Coloca conos en el suelo para definir áreas donde los niños deben moverse, Los niños practican pasar por debajo de los brazos de sus compañeros (defensa) y realizar ataques suaves con las piernas (patadas). Juego de Ataque y Defensa: Objetivo: Aplicar movimientos de ataque y defensa en un contexto de juego. Actividad: Por parejas, un niño intenta tocar el hombro del otro mientras este último realiza movimientos defensivos (pasadas, esquivas). Cambiar roles después de un tiempo determinado. Integración de Movimientos Circuito de Movimientos: Objetivo: Integrar los rolamentos y pasadas en un circuito. Actividad: Circuito que incluya estaciones para rolamentos, pasadas, ginga y patadas; Los niños rotan entre estaciones, practicando cada movimiento durante un tiempo específico. Combos Creativos: Objetivo: Fomentar la creatividad en la combinación de movimientos. Actividad: Los niños crean sus propias combinaciones de rolamentos y pasadas, presentándolas al grupo, Fomentar la improvisación y la expresión personal. Juego de Espacio “El juego del espacio”: Objetivo: Mejorar la conciencia espacial y la movilidad. Actividad: Los niños se mueven libremente por el espacio, haciendo rolamentos y pasadas cuando se les indique (por ejemplo, al sonar el berimbao) Introducir cambios en la música o sonidos para que adapten sus movimientos.

TIEMPO

60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

Reto de Rolamentos Descripción: Completar una serie de rolamentos en diferentes direcciones. Objetivo: Mejorar la técnica y la confianza en los rolamentos. Variaciones: Rolamentos desde la ginga, Rolamentos desde los pateos giratorios, rolamneots desde las esquivas

TIEMPO

20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Estáticos Descripción: Realizar estiramientos suaves para todos los grupos musculares. Ejercicios: Estiramiento de piernas: Sentados en el suelo, estirar las piernas hacia adelante y alcanzar los pies. Estiramiento de brazos: Llevar un brazo por encima de la cabeza y doblarlo hacia el lado opuesto. Estiramiento de cuello: Inclinar la cabeza hacia un lado y mantener durante 15-20 segundos, luego cambiar de lado. Respiración Profunda Descripción: Ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo. Ejercicio: Inhalación y exhalación: Sentados en círculo, los niños inhalan profundamente por la nariz contando hasta 4, sostienen la respiración contando hasta 4, y exhalan lentamente por la boca contando hasta 6, Repetir varias veces. Movimientos Lentos Descripción: Realizar movimientos suaves y controlados. Ejercicio: Ginga lenta: Practicar la ginga a un ritmo muy lento, enfocándose en la técnica y la relajación. Movimientos de brazos: Hacer movimientos circulares con los brazos hacia adelante y hacia atrás. Meditación Guiada Descripción: Tomar unos minutos para meditar y reflexionar sobre la clase. Ejercicio: Cierre de ojos: Los niños se sientan en silencio, cierran los ojos y se concentran en su respiración, se pueden guiar con frases como "siente cómo tu cuerpo se relaja" o "piensa en lo que aprendiste hoy". Juego de Relajación Descripción: Un juego que promueva la relajación y la atención. Ejercicio: “El juego del silencio”: Los niños deben moverse suavemente por el espacio, tratando de no hacer ruido, Cuando alguien hace ruido, debe detenerse y realizar un estiramiento antes de continuar. Estiramiento por Parejas Descripción: Realizar estiramientos por parejas para fomentar la colaboración. Ejercicio: Estiramiento de espalda: De pie, un niño se inclina hacia adelante mientras su pareja lo sostiene suavemente por los hombros para ayudarlo a estirarse. Estiramiento de piernas: Un niño se sienta con las piernas separadas y su pareja ayuda a empujar suavemente hacia abajo en las piernas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-13	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028407726	JHON STEVEN LARGO	Asistio
1028407779	JOAN EXTID SOTO	Asistio
1028407655	DILAN CAMILO CASTILLO	Asistio
1014892861	MARIA JOSE SANTAMARIA	Asistio
1033119652	VALERY RINCON	Asistio
1033119543	HELEN VALENTINA GAVILAN	Asistio
1220221615	MARIA CAMILA SOACHA	Asistio
1016607207	ISABELLA HURTADO	Asistio
1020837887	GABRIELA SALOME SICHACA	Asistio
1033800397	PAUL NICOLAS CAICEDO	Asistio
1028406688	MARIA ELENA MAYORAL	No asistio
1028408091	ADRIAN MATIAS MUÑOZ	No asistio
1141356095	AYLEEN MARIANA GUERRERO	No asistio
1020838005	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1028406942	LUCIANA NUÑEZ	Asistio
1141525626	VALERIE SAMANTHA GUTIERREZ	Asistio
1033115834	MARIA JOSE ARAQUE	Asistio
1027296290	MARIA JOSE CUESTA	Asistio
1016605498	NICOLAS STEVEN SUAREZ	Asistio
1016735139	HELLEN SARAY ANGARITA	Asistio
1141339252	SHAIRA DANNIELA TRUJILLO	Asistio
1043189411	ASHLEY ALTAYR LOPEZ	Asistio
1188220633	BENJAMIN JOEL RODRIGUEZ	Asistio
1028406691	ISABELLA LEON	Asistio
1028405729	MARIA ANGEL ARIAS	Asistio
N37664621426	RUBEIDYS MELIBEA QUINTERO	Asistio
1033116440	JUAN JOSE SICUARIZA	Asistio
N37664622408	ODALAYS NAZARETH QUINTERO	Asistio
1189715654	SHAROL KARINA GUTIERREZ	Asistio
1042979559	EMMAR ELENA OLIVEROS	Asistio
1020848825	SHERYL XIMENA LARGO	Asistio
1033114303	LUIS ALFREDO PAVA	Asistio
1108834107	ANDREA YORLEY BARRERO	Asistio
1082479383	LUIS ANGEL PATERNINA	Asistio
1028404698	LUISA FERNANDA GARCIA	Asistio

1033116153	MELANY SOFIA OCHOA	Asistio
6582457	SEBASTIAN ENRIQUE RODRIGUEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-15	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo de Habilidades Motrices Coordinación: La capoeira implica movimientos complejos que ayudan a mejorar la coordinación general de los niños. Equilibrio: Las acrobacias y movimientos de la capoeira fomentan el desarrollo del equilibrio estático y dinámico. Agilidad: Los cambios rápidos de dirección y velocidad son esenciales en la capoeira, contribuyendo a una mayor agilidad. Condición Física Fuerza: La práctica regular de la capoeira ayuda a desarrollar la fuerza muscular, especialmente en las piernas y el tronco. Resistencia: Las sesiones de capoeira pueden mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Flexibilidad: Los movimientos de la capoeira requieren y mejoran la flexibilidad, lo cual es crucial para evitar lesiones.

COGNITIVA :
Desarrollo Cognitivo Concentración: La práctica de la capoeira requiere atención y concentración, lo que puede beneficiar el rendimiento académico. Memoria: Aprender secuencias de movimientos y canciones ayuda a mejorar la memoria. Estimulación Cognitiva Desarrollo de estrategias: Los juegos y dinámicas de la capoeira requieren que los niños piensen estratégicamente sobre sus movimientos y acciones. Memoria y atención: Aprender coreografías y seguir el ritmo de la música estimula la memoria y la atención. Fomento de la Autonomía Toma de decisiones: Los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones en el contexto del juego, lo que fomenta la autonomía y la confianza en sí mismos. Responsabilidad: Al ser parte de un grupo, los niños aprenden a ser responsables de sus acciones y de cómo estas afectan a los demás.

PSICOSOCIAL :
Desarrollo Social y Emocional Trabajo en equipo: La capoeira se practica a menudo en grupo, lo que fomenta la colaboración y el trabajo en equipo. Autoestima: Aprender y dominar nuevas habilidades puede aumentar la confianza en sí mismos de los niños. Expresión emocional: La capoeira combina música y danza, lo que permite a los niños expresarse emocionalmente. Interacción Social Amistades: La práctica en grupo permite que los niños establezcan lazos de amistad y desarrollen habilidades sociales. Respeto y cooperación: A través de la capoeira, los niños aprenden a respetar a sus compañeros y a trabajar juntos, promoviendo la cooperación. Desarrollo de Habilidades Sociales Comunicación: Los niños aprenden a comunicarse efectivamente, tanto verbal como corporalmente, durante las sesiones de capoeira. Resolución de conflictos: Al interactuar con otros, los niños desarrollan habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural.

LUDICA :
Juego y Diversión Motivación: La capoeira se presenta como un juego, lo que aumenta la motivación y el interés de los niños por participar. Creatividad: Los movimientos acrobáticos y la improvisación en la capoeira fomentan la creatividad y la expresión personal. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural. Juegos Musicales "La capoeira musical": Al sonar la música, los niños se mueven; cuando se detiene, deben hacer una postura de capoeira. Cantar y bailar: Introduce canciones relacionadas con la capoeira y permite que los niños se expresen a través del baile.

TEMA :
Rolamentos, Pasada de espalda

SUBTEMAS :
Relación espacio - tiempo

IMPLEMENTACION :
Cuerdas o cintas: Para marcar líneas en el suelo o crear circuitos de obstáculos. Instrumentos musicales: Berimbau: Es ideal para introducir la música de capoeira. Panderetas: Fáciles de usar y muy divertidas para los niños. Pelotas: Para juegos de coordinación y equilibrio. Colchonetas: Para practicar movimientos acrobáticos de manera segura. Conos o marcadores: Para delimitar áreas de juego o crear circuitos. Cajas o bloques: Para crear obstáculos o estructuras para saltar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movimientos de Imitación Imitación de animales: Los niños imitan diferentes animales (saltar como un canguro o arrastrarse como una serpiente) para calentar el cuerpo. Movimientos de capoeira: Pide a los niños que imiten movimientos básicos de capoeira, como la ginga, el au (voltereta lateral) y el cocorinha (sentadilla). Juego de Calentamiento "El juego del espejo": Un niño realiza movimientos y los demás deben imitarlos como si fueran su reflejo. "La carrera de obstáculos": se crea un circuito con diferentes estaciones donde los niños deben realizar movimientos de capoeira (saltos, giros, desplazamientos). Ejercicios de Calentamiento Estiramientos Dinámicos, Estiramientos de brazos y piernas: Realiza movimientos suaves para estirar los músculos, como círculos con los brazos y estiramientos de piernas. Estiramientos de espalda: Inclínate hacia adelante y hacia atrás, y haz giros suaves de cintura. Ejercicios de Calentamiento Cardiovascular Saltos: Realiza saltos suaves en el lugar o saltos con desplazamiento. Correr en el lugar: Correr suavemente en el lugar, elevando las rodillas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Rolamentos (Rodadas o giros) Ejercicio de Rolamentos: Objetivo: Aprender a rodar correctamente para la seguridad al caer. Actividad: Los niños se colocan en posición de cuclillas y realizan el rollito hacia adelante y hacia atrás, Instrucciones para rodar desde el hombro, asegurándose de no golpear la cabeza. Rolamento en Secuencia: Objetivo: Integrar el rolamento en una secuencia de movimientos. Actividad: Crear una secuencia que incluya ginga, un rolamento y una patada (por ejemplo, queixada). Los niños practican esta secuencia por parejas, alternando roles. Pasadas en Movimientos de Ataque y Defensa Ejercicio de Pasadas: Objetivo: Practicar la movilidad y la ubicación espacial. Actividad: Se Coloca conos en el suelo para definir áreas donde los niños deben moverse, Los niños practican pasar por debajo de los brazos de sus compañeros (defensa) y realizar ataques suaves con las piernas (patadas). Juego de Ataque y Defensa: Objetivo: Aplicar movimientos de ataque y defensa en un contexto de juego. Actividad: Por parejas, un niño intenta tocar el hombro del otro mientras este último realiza movimientos defensivos (pasadas, esquivas). Cambiar roles después de un tiempo determinado. Integración de Movimientos Circuito de Movimientos: Objetivo: Integrar los rolamentos y pasadas en un circuito. Actividad: Circuito que incluya estaciones para rolamentos, pasadas, ginga y patadas; Los niños rotan entre estaciones, practicando cada movimiento durante un tiempo específico. Combos Creativos: Objetivo: Fomentar la creatividad en la combinación de movimientos. Actividad: Los niños crean sus propias combinaciones de rolamentos y pasadas, presentándolas al grupo, Fomentar la improvisación y la expresión personal. Juego de Espacio “El juego del espacio”: Objetivo: Mejorar la conciencia espacial y la movilidad. Actividad: Los niños se mueven libremente por el espacio, haciendo rolamentos y pasadas cuando se les indique (por ejemplo, al sonar el berimbao) Introducir cambios en la música o sonidos para que adapten sus movimientos.

TIEMPO

60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

Aplicar el rolamento de espalda y la pasada de espalda con relación a los ataques giratorios dentro de los jogos de capoeira teniendo en cuenta el tiempo y la ubicación espacial dentro de la roda de capoeira

TIEMPO

20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Estáticos Descripción: Realizar estiramientos suaves para todos los grupos musculares. Ejercicios: Estiramiento de piernas: Sentados en el suelo, estirar las piernas hacia adelante y alcanzar los pies. Estiramiento de brazos: Llevar un brazo por encima de la cabeza y doblarlo hacia el lado opuesto. Estiramiento de cuello: Inclinar la cabeza hacia un lado y mantener durante 15-20 segundos, luego cambiar de lado. Respiración Profunda Descripción: Ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo. Ejercicio: Inhalación y exhalación: Sentados en círculo, los niños inhalan profundamente por la nariz contando hasta 4, sostienen la respiración contando hasta 4, y exhalan lentamente por la boca contando hasta 6, Repetir varias veces. Movimientos Lentos Descripción: Realizar movimientos suaves y controlados. Ejercicio: Ginga lenta: Practicar la ginga a un ritmo muy lento, enfocándose en la técnica y la relajación. Movimientos de brazos: Hacer movimientos circulares con los brazos hacia adelante y hacia atrás. Meditación Guiada Descripción: Tomar unos minutos para meditar y reflexionar sobre la clase. Ejercicio: Cierre de ojos: Los niños se sientan en silencio, cierran los ojos y se concentran en su respiración, se pueden guiar con frases como "siente cómo tu cuerpo se relaja" o "piensa en lo que aprendiste hoy". Juego de Relajación Descripción: Un juego que promueva la relajación y la atención. Ejercicio: “El juego del silencio”: Los niños deben moverse suavemente por el espacio, tratando de no hacer ruido, Cuando alguien hace ruido, debe detenerse y realizar un estiramiento antes de continuar. Estiramiento por Parejas Descripción: Realizar estiramientos por parejas para fomentar la colaboración. Ejercicio: Estiramiento de espalda: De pie, un niño se inclina hacia adelante mientras su pareja lo sostiene suavemente por los hombros para ayudarlo a estirarse. Estiramiento de piernas: Un niño se sienta con las piernas separadas y su pareja ayuda a empujar suavemente hacia abajo en las piernas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-15	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028407726	JHON STEVEN LARGO	Asistio
1028407779	JOAN EXTID SOTO	Asistio
1028407655	DILAN CAMILO CASTILLO	Asistio
1014892861	MARIA JOSE SANTAMARIA	Asistio
1033119652	VALERY RINCON	Asistio
1033119543	HELEN VALENTINA GAVILAN	Asistio
1220221615	MARIA CAMILA SOACHA	Asistio
1016607207	ISABELLA HURTADO	Asistio
1020837887	GABRIELA SALOME SICHACA	Asistio
1033800397	PAUL NICOLAS CAICEDO	Asistio
1028406688	MARIA ELENA MAYORAL	Asistio
1028408091	ADRIAN MATIAS MUÑOZ	Asistio
1141356095	AYLEEN MARIANA GUERRERO	Asistio
1020838005	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1028406942	LUCIANA NUÑEZ	Asistio
1141525626	VALERIE SAMANTHA GUTIERREZ	Asistio
1033115834	MARIA JOSE ARAQUE	Asistio
1027296290	MARIA JOSE CUESTA	Asistio
1016605498	NICOLAS STEVEN SUAREZ	Asistio
1016735139	HELLEN SARAY ANGARITA	Asistio
1141339252	SHAIRA DANNIELA TRUJILLO	Asistio
1043189411	ASHLEY ALTAYR LOPEZ	Asistio
1188220633	BENJAMIN JOEL RODRIGUEZ	Asistio
1028406691	ISABELLA LEON	Asistio
1028405729	MARIA ANGEL ARIAS	Asistio
N37664621426	RUBEIDYS MELIBEA QUINTERO	Asistio
1033116440	JUAN JOSE SICUARIZA	Asistio
N37664622408	ODALAYS NAZARETH QUINTERO	Asistio
1189715654	SHAROL KARINA GUTIERREZ	Asistio
1042979559	EMMAR ELENA OLIVEROS	Asistio
1020848825	SHERYL XIMENA LARGO	Asistio
1033114303	LUIS ALFREDO PAVA	Asistio
1108834107	ANDREA YORLEY BARRERO	Asistio
1082479383	LUIS ANGEL PATERNINA	Asistio
1028404698	LUISA FERNANDA GARCIA	Asistio

1033116153	MELANY SOFIA OCHOA	Asistio
6582457	SEBASTIAN ENRIQUE RODRIGUEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-20	4. HORA:	Martes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación: A través de movimientos rítmicos y juegos. Equilibrio: Mediante posturas y ejercicios en un pie a dos pies. Fuerza: Con ejercicios adaptados y juegos que involucren el uso del propio peso corporal (autocarga)

COGNITIVA :
Estimulación del pensamiento crítico: Los niños aprenden a analizar situaciones y encontrar soluciones. Mejora de la memoria y atención: Actividades que requieren recordar movimientos o nombres ayudan a desarrollar estas habilidades. Fomento de la creatividad: Al permitir que los niños improvisen y creen, se estimula su imaginación. Desarrollo de habilidades sociales: Trabajar en grupo mejora la comunicación y la colaboración.

PSICOSOCIAL :
Beneficios de las Actividades Psicosociales Mejora de la comunicación: Fomenta la expresión verbal y no verbal. Desarrollo de la empatía: Ayuda a los niños a entender y valorar las emociones de los demás. Fortalecimiento de la cohesión grupal: Promueve un sentido de pertenencia y amistad. Habilidades de resolución de conflictos: Enseña a los niños a manejar desacuerdos de manera constructiva. Trabajo en equipo: Fomentar la colaboración en juegos y técnicas. Respeto y tolerancia: A través de la interacción en la roda y el aprendizaje de la historia de la capoeira. Desarrollo Emocional: Confianza: Al aprender nuevas habilidades y participar en juegos. Expresión: Mediante la música y el movimiento, permitiendo a los niños expresar sus emociones.

LUDICA :
Aumento de la motivación: Los juegos hacen que la práctica sea más atractiva y divertida. Desarrollo de habilidades sociales: Interactuar en un ambiente lúdico mejora la comunicación y la amistad entre los niños. Mejora de la condición física: Las actividades físicas lúdicas contribuyen al desarrollo de la fuerza, la agilidad y la coordinación. Fomento de la creatividad: Permitir a los niños improvisar y jugar libremente estimula su imaginación.

TEMA :
Acrobacias Básicas de capoeira dentro de la roda

SUBTEMAS :
Martelo rodado, Macaco, au batido.

IMPLEMENTACION :
Materiales de Entrenamiento Colchonetas: Para realizar ejercicios en el suelo y evitar lesiones. Conos: Para delimitar áreas de entrenamiento Aros: Para ejercicios de coordinación y agilidad. Materiales Musicales Berimbau: Instrumento tradicional de capoeira que marca el ritmo durante las sesiones. Pandeiro: Otro instrumento que se utiliza en la música de capoeira. Altavoces o altavoces portátiles: Para reproducir música de capoeira durante las clases. Cds o listas de reproducción digital: Con música de capoeira para ambientar las sesiones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de calentamiento: Realiza un juego como "el juego del espejo" donde los niños imitan los movimientos de un líder, incluyendo giros, saltos y movimientos de brazos. Ejercicios como tocarse los pies, estiramientos laterales y giros de cintura. Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira. Ginga: Practicar el movimiento de ginga en diferentes direcciones. Estiramientos: Enfocarse en las piernas, brazos y espalda. Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física y familiarizarse con el movimiento de ginga. Práctica de Ginga Actividad: Enseñar la ginga como el movimiento fundamental de la capoeira, Hacer que los niños practiquen la ginga por parejas, mirándose y sincronizando sus movimientos. Objetivo: Familiarizar a los niños con la base de la capoeira y fomentar la coordinación. Objetivo: Mejorar la agilidad y la capacidad de reacción, así como la comprensión de la esquiva en capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Introducción a los Movimientos Martelo rodado: Demostración: Mostrar cómo se realiza el martelo rodado, explicando la postura y el movimiento. Práctica: Dejar que los niños practiquen por parejas, ayudándose mutuamente a corregir la postura. Macaco: Demostración: Explicar el macaco, enfatizando la importancia de usar las manos y la coordinación. Ejercicio de práctica: Hacer que los niños practiquen el salto hacia atrás, comenzando desde una posición de cuclillas. Au batido: Demostración: Mostrar cómo se realiza el Au batido. Ejercicio de práctica: Permitir que los niños intenten el movimiento, comenzando desde una posición baja para facilitar el movimiento. Secuencias de Movimientos: Crear una secuencia que combine el martelo rodado, el macaco y el au batido; Los niños deben memorizar y ejecutar la secuencia en grupos. Competencia amistosa: Organizar una competencia donde los niños deben mostrar sus secuencias, y los demás pueden aplaudir o animar. Ejercicios de equilibrio: Hacer que los niños practiquen el mantener el equilibrio en un pie mientras realizan movimientos de brazos y piernas. Caminata de animales: Introducir movimientos de animales (como cangrejos o sapos) que integren saltos y giros, ayudando a mejorar la coordinación.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
crear una secuencia coordinativa con los movimientos vistos en clase , manteniendo los fundamentos básicos de la roda de capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Guiados Actividad: Realizar una serie de estiramientos suaves que incluyan Estiramientos de piernas (cuádriceps, isquiotibiales). Estiramientos de brazos y espalda, Movimientos de cuello y hombros. Objetivo: Relajar los músculos y prevenir lesiones. Respiración Profunda Actividad: Guiar a los niños con ejercicios de respiración profunda, Instruirles que inhalen por la nariz, sostener el aire un momento y exhalar lentamente por la boca. Objetivo: Promover la relajación y la concentración. Reflexión en Grupo Actividad: Reunir a los niños en un círculo y hacer preguntas sobre la sesión: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Cómo se sintieron al practicar las técnicas? Objetivo: Fomentar la comunicación y la reflexión sobre la experiencia de aprendizaje. Cierre con Música Actividad: Terminar la sesión con música de capoeira suave, Permitir que los niños se muevan libremente al ritmo de la música o simplemente se relajen. Objetivo: Crear un ambiente positivo y cerrar la sesión de manera agradable, Agradecimientos y Despedida Actividad: Agradecer a los niños por su participación y esfuerzo, Reforzar la importancia del respeto y la disciplina en capoeira. Objetivo: Fomentar un sentido de comunidad y motivación para futuras sesiones.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-20	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028407726	JHON STEVEN LARGO	Asistio
1028407779	JOAN EXTID SOTO	Asistio
1028407655	DILAN CAMILO CASTILLO	Asistio
1014892861	MARIA JOSE SANTAMARIA	Asistio
1033119652	VALERY RINCON	Asistio
1033119543	HELEN VALENTINA GAVILAN	Asistio
1220221615	MARIA CAMILA SOACHA	Asistio
1016607207	ISABELLA HURTADO	Asistio
1020837887	GABRIELA SALOME SICHACA	Asistio
1033800397	PAUL NICOLAS CAICEDO	Asistio
1028406688	MARIA ELENA MAYORAL	Asistio
1028408091	ADRIAN MATIAS MUÑOZ	Asistio
1141356095	AYLEEN MARIANA GUERRERO	Asistio
1020838005	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1028406942	LUCIANA NUÑEZ	Asistio
1141525626	VALERIE SAMANTHA GUTIERREZ	Asistio
1033115834	MARIA JOSE ARAQUE	Asistio
1027296290	MARIA JOSE CUESTA	Asistio
1016605498	NICOLAS STEVEN SUAREZ	Asistio
1016735139	HELLEN SARAY ANGARITA	Asistio
1141339252	SHAIRA DANNIELA TRUJILLO	Asistio
1043189411	ASHLEY ALTAYR LOPEZ	Asistio
1188220633	BENJAMIN JOEL RODRIGUEZ	Asistio
1028406691	ISABELLA LEON	Asistio
1028405729	MARIA ANGEL ARIAS	Asistio
N37664621426	RUBEIDYS MELIBEA QUINTERO	Asistio
1033116440	JUAN JOSE SICUARIZA	Asistio
N37664622408	ODALAYS NAZARETH QUINTERO	Asistio
1189715654	SHAROL KARINA GUTIERREZ	Asistio
1042979559	EMMAR ELENA OLIVEROS	Asistio
1020848825	SHERYL XIMENA LARGO	Asistio
1033114303	LUIS ALFREDO PAVA	No asistio
1108834107	ANDREA YORLEY BARRERO	Asistio
1082479383	LUIS ANGEL PATERNINA	Asistio
1028404698	LUISA FERNANDA GARCIA	Asistio

1033116153	MELANY SOFIA OCHOA	Asistio
6582457	SEBASTIAN ENRIQUE RODRIGUEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-22	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación: A través de movimientos rítmicos y juegos. Equilibrio: Mediante posturas y ejercicios en un pie a dos pies. Fuerza: Con ejercicios adaptados y juegos que involucren el uso del propio peso corporal (autocarga)

COGNITIVA :
Estimulación del pensamiento crítico: Los niños aprenden a analizar situaciones y encontrar soluciones. Mejora de la memoria y atención: Actividades que requieren recordar movimientos o nombres ayudan a desarrollar estas habilidades. Fomento de la creatividad: Al permitir que los niños improvisen y creen, se estimula su imaginación. Desarrollo de habilidades sociales: Trabajar en grupo mejora la comunicación y la colaboración.

PSICOSOCIAL :
Beneficios de las Actividades Psicosociales Mejora de la comunicación: Fomenta la expresión verbal y no verbal. Desarrollo de la empatía: Ayuda a los niños a entender y valorar las emociones de los demás. Fortalecimiento de la cohesión grupal: Promueve un sentido de pertenencia y amistad. Habilidades de resolución de conflictos: Enseña a los niños a manejar desacuerdos de manera constructiva. Trabajo en equipo: Fomentar la colaboración en juegos y técnicas. Respeto y tolerancia: A través de la interacción en la roda y el aprendizaje de la historia de la capoeira. Desarrollo Emocional: Confianza: Al aprender nuevas habilidades y participar en juegos. Expresión: Mediante la música y el movimiento, permitiendo a los niños expresar sus emociones.

LUDICA :
Aumento de la motivación: Los juegos hacen que la práctica sea más atractiva y divertida. Desarrollo de habilidades sociales: Interactuar en un ambiente lúdico mejora la comunicación y la amistad entre los niños. Mejora de la condición física: Las actividades físicas lúdicas contribuyen al desarrollo de la fuerza, la agilidad y la coordinación. Fomento de la creatividad: Permitir a los niños improvisar y jugar libremente estimula su imaginación.

TEMA :
Acrobacias Básicas de capoeira dentro de la roda

SUBTEMAS :
Bananeira- macaquinho- Giro de manos (Piao de mao)

IMPLEMENTACION :
Materiales de Entrenamiento Colchonetas: Para realizar ejercicios en el suelo y evitar lesiones. Conos: Para delimitar áreas de entrenamiento Aros: Para ejercicios de coordinación y agilidad. Materiales Musicales Berimbau: Instrumento tradicional de capoeira que marca el ritmo durante las sesiones. Pandeiro: Otro instrumento que se utiliza en la música de capoeira. Altavoces o altavoces portátiles: Para reproducir música de capoeira durante las clases. Cds o listas de reproducción digital: Con música de capoeira para ambientar las sesiones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de calentamiento: Realiza un juego como "el juego del espejo" donde los niños imitan los movimientos de un líder, incluyendo giros, saltos y movimientos de brazos. Ejercicios como tocarse los pies, estiramientos laterales y giros de cintura. Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira. Ginga: Practicar el movimiento de ginga en diferentes direcciones. Estiramientos: Enfocarse en las piernas, brazos y espalda. Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física y familiarizarse con el movimiento de ginga. Práctica de Ginga Actividad: Enseñar la ginga como el movimiento fundamental de la capoeira, Hacer que los niños practiquen la ginga por parejas, mirándose y sincronizando sus movimientos. Objetivo: Familiarizar a los niños con la base de la capoeira y fomentar la coordinación. Objetivo: Mejorar la agilidad y la capacidad de reacción, así como la comprensión de la esquiva en capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Introducción a los Movimientos Movimientos acrobaticos Demostración: Mostrar cómo se realiza el movimiento Bananeira, explicando la postura y el movimiento. Práctica: Dejar que los niños practiquen por parejas, ayudándose mutuamente a corregir la postura. Macaquinho: Demostración: Explicar el macaquinho enfatizando la importancia de usar las manos y la coordinación. giro de manos : Demostración: Mostrar cómo se realiza el giro en las manos. Ejercicio de práctica: Permitir que los niños intenten el movimiento, comenzando desde una posición baja para facilitar el movimiento. Secuencias de Movimientos: Crear una secuencia que combine bananeira, el macaquinho y el giro en las manos; Los niños deben memorizar y ejecutar la secuencia en grupos.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
crear una secuencia coordinativa con los movimientos vistos en clase , manteniendo los fundamentos básicos de la roda de capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Guiados Actividad: Realizar una serie de estiramientos suaves que incluyan Estiramientos de piernas (cuádriceps, isquiotibiales). Estiramientos de brazos y espalda, Movimientos de cuello y hombros. Objetivo: Relajar los músculos y prevenir lesiones. Respiración Profunda Actividad: Guiar a los niños con ejercicios de respiración profunda, Instruirles que inhalen por la nariz, sostener el aire un momento y exhalar lentamente por la boca. Objetivo: Promover la relajación y la concentración. Reflexión en Grupo Actividad: Reunir a los niños en un círculo y hacer preguntas sobre la sesión: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Cómo se sintieron al practicar las técnicas? Objetivo: Fomentar la comunicación y la reflexión sobre la experiencia de aprendizaje. Cierre con Música Actividad: Terminar la sesión con música de capoeira suave, Permitir que los niños se muevan libremente al ritmo de la música o simplemente se relajen. Objetivo: Crear un ambiente positivo y cerrar la sesión de manera agradable, Agradecimientos y Despedida Actividad: Agradecer a los niños por su participación y esfuerzo, Reforzar la importancia del respeto y la disciplina en capoeira. Objetivo: Fomentar un sentido de comunidad y motivación para futuras sesiones.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-22	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028407726	JHON STEVEN LARGO	Asistio
1028407779	JOAN EXTID SOTO	Asistio
1028407655	DILAN CAMILO CASTILLO	Asistio
1014892861	MARIA JOSE SANTAMARIA	Asistio
1033119652	VALERY RINCON	Asistio
1033119543	HELEN VALENTINA GAVILAN	Asistio
1220221615	MARIA CAMILA SOACHA	Asistio
1016607207	ISABELLA HURTADO	Asistio
1020837887	GABRIELA SALOME SICHACA	Asistio
1033800397	PAUL NICOLAS CAICEDO	Asistio
1028406688	MARIA ELENA MAYORAL	No asistio
1028408091	ADRIAN MATIAS MUÑOZ	Asistio
1141356095	AYLEEN MARIANA GUERRERO	Asistio
1020838005	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1028406942	LUCIANA NUÑEZ	Asistio
1141525626	VALERIE SAMANTHA GUTIERREZ	No asistio
1033115834	MARIA JOSE ARAQUE	No asistio
1027296290	MARIA JOSE CUESTA	Asistio
1016605498	NICOLAS STEVEN SUAREZ	Asistio
1016735139	HELLEN SARAY ANGARITA	Asistio
1141339252	SHAIRA DANNIELA TRUJILLO	Asistio
1043189411	ASHLEY ALTAYR LOPEZ	No asistio
1188220633	BENJAMIN JOEL RODRIGUEZ	No asistio
1028406691	ISABELLA LEON	Asistio
1028405729	MARIA ANGEL ARIAS	Asistio
N37664621426	RUBEIDYS MELIBEA QUINTERO	Asistio
1033116440	JUAN JOSE SICUARIZA	No asistio
N37664622408	ODALAYS NAZARETH QUINTERO	Asistio
1189715654	SHAROL KARINA GUTIERREZ	Asistio
1042979559	EMMAR ELENA OLIVEROS	No asistio
1020848825	SHERYL XIMENA LARGO	No asistio
1033114303	LUIS ALFREDO PAVA	No asistio
1108834107	ANDREA YORLEY BARRERO	No asistio
1082479383	LUIS ANGEL PATERNINA	Asistio
1028404698	LUISA FERNANDA GARCIA	Asistio

1033116153	MELANY SOFIA OCHOA	Asistio
6582457	SEBASTIAN ENRIQUE RODRIGUEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-27	4. HORA:	Martes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo de Habilidades Motrices Coordinación: La capoeira implica movimientos complejos que ayudan a mejorar la coordinación general de los niños. Equilibrio: Las acrobacias y movimientos de la capoeira fomentan el desarrollo del equilibrio estático y dinámico. Agilidad: Los cambios rápidos de dirección y velocidad son esenciales en la capoeira, contribuyendo a una mayor agilidad. Condición Física Fuerza: La práctica regular de la capoeira ayuda a desarrollar la fuerza muscular, especialmente en las piernas y el tronco. Resistencia: Las sesiones de capoeira pueden mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Flexibilidad: Los movimientos de la capoeira requieren y mejoran la flexibilidad, lo cual es crucial para evitar lesiones.

COGNITIVA :
Desarrollo Cognitivo Concentración: La práctica de la capoeira requiere atención y concentración, lo que puede beneficiar el rendimiento académico. Memoria: Aprender secuencias de movimientos y canciones ayuda a mejorar la memoria. Estimulación Cognitiva Desarrollo de estrategias: Los juegos y dinámicas de la capoeira requieren que los niños piensen estratégicamente sobre sus movimientos y acciones. Memoria y atención: Aprender coreografías y seguir el ritmo de la música estimula la memoria y la atención. Fomento de la Autonomía Toma de decisiones: Los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones en el contexto del juego, lo que fomenta la autonomía y la confianza en sí mismos. Responsabilidad: Al ser parte de un grupo, los niños aprenden a ser responsables de sus acciones y de cómo estas afectan a los demás

PSICOSOCIAL :
Desarrollo Social y Emocional Trabajo en equipo: La capoeira se practica a menudo en grupo, lo que fomenta la colaboración y el trabajo en equipo. Autoestima: Aprender y dominar nuevas habilidades puede aumentar la confianza en sí mismos de los niños. Expresión emocional: La capoeira combina música y danza, lo que permite a los niños expresarse emocionalmente. Interacción Social Amistades: La práctica en grupo permite que los niños establezcan lazos de amistad y desarrollen habilidades sociales. Respeto y cooperación: A través de la capoeira, los niños aprenden a respetar a sus compañeros y a trabajar juntos, promoviendo la cooperación. Desarrollo de Habilidades Sociales Comunicación: Los niños aprenden a comunicarse efectivamente, tanto verbal como corporalmente, durante las sesiones de capoeira. Resolución de conflictos: Al interactuar con otros, los niños desarrollan habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural.

LUDICA :
Juego y Diversión Motivación: La capoeira se presenta como un juego, lo que aumenta la motivación y el interés de los niños por participar. Creatividad: Los movimientos acrobáticos y la improvisación en la capoeira fomentan la creatividad y la expresión personal. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural. Juegos Musicales "La capoeira musical": Al sonar la música, los niños se mueven; cuando se detiene, deben hacer una postura de capoeira. Cantar y bailar: Introduce canciones relacionadas con la capoeira y permite que los niños se expresen a través del baile.

TEMA :
Trabajo del ritmo en capoeira

SUBTEMAS :
Lateralidad

IMPLEMENTACION :
Instrumento de capoeira: Berimbao, Panderiro Usb con muica de capoeira

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de movilidad: movimientos articulares (cuello, hombros, caderas, rodillas, tobillos). Juego de imitación: los niños imitan movimientos rítmicos que el profesor realiza. Introducción al Ritmo Explicación breve: qué es el ritmo y su importancia en la capoeira. Ejercicio de palmas: todos aplauden al unísono en diferentes patrones rítmicos (por ejemplo, 4/4, 3/4). Uso de instrumentos: Berimbau y pandeiro, demostración de cómo se utilizan y su sonido. Juego de Calentamiento "El juego del espejo": Un niño realiza movimientos y los demás deben imitarlos como si fueran su reflejo. "La carrera de obstáculos": se crea un circuito con diferentes estaciones donde los niños deben realizar movimientos de capoeira (saltos, giros, desplazamientos). Ejercicios de Calentamiento Estiramientos Dinámicos, Estiramientos de brazos y piernas: Realiza movimientos suaves para estirar los músculos, como círculos con los brazos y estiramientos de piernas. Estiramientos de espalda: Inclínate hacia adelante y hacia atrás, y haz giros suaves de cintura. Ejercicios de Calentamiento Cardiovascular Saltos: Realiza saltos suaves en el lugar o saltos con desplazamiento. Correr en el lugar: Correr suavemente en el lugar, elevando las rodillas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ejercicios de Palmas Aplausos Rítmicos: Los niños aplauden en diferentes patrones rítmicos, se empieza con un ritmo simple y luego aumentar la complejidad. Ritmos en Cadena: Un niño comienza un ritmo con palmas y los demás lo repiten, creando una cadena. 2. Caminata Rítmica Caminata al Ritmo: Los niños caminan por el espacio siguiendo un ritmo marcado por un instrumento o música, se varia la velocidad y la dirección. Cambios de Ritmo: Durante la caminata, cambiar de ritmo y los niños deben adaptarse rápidamente. 3. Juegos de Imitación Imitación Rítmica: El profesor realiza un patrón rítmico (con palmas, pies o voz) y los niños deben imitarlo. Simón Dice Rítmico: Similar al juego clásico, pero usando patrones rítmicos en lugar de acciones. 4. Instrumentos de Percusión Uso de Pandeiro y Berimbau: Permitir que los niños experimenten con ellos, enseñanza de ritmos básicos que ellos puedan replicar. Ritmos en Grupo: Se Divide a los niños en grupos y asigna diferentes instrumentos, Cada grupo toca un ritmo diferente, creando una mezcla. 5. Movimientos de Capoeira al Ritmo Ginga Rítmica: Practicar la ginga (el movimiento básico de capoeira) siguiendo un ritmo específico, usando música de capoeira para guiar el ritmo. Esquivas y Aú: Integra movimientos como la esquiva y el aú, ejecutándolos al compás de un ritmo marcado. 6. Coreografías Simples Coreografía Rítmica: Crear una pequeña coreografía que incluya movimientos de capoeira y que los niños deben seguir al ritmo de la música. Baile Libre: Permitir que los niños se expresen libremente al ritmo de la música, incorporando movimientos de capoeira. 7. Roda de Capoeira: Organizar una roda donde los niños se turnen para entrar y salir, improvisando movimientos al ritmo de la música, Esto les ayudará a sentir el ritmo en un contexto social. 8. Ejercicios de Respiración y Ritmo Respiración Rítmica: Practica de la respiración en sincronía con un ritmo, ayudando a los niños a conectar su respiración con el movimiento.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecutar una secuencia de movimientos acorde al ritmo del berimbao, se evaluara la cadencia de los movimientos y el ritmo en la ejecución

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos Estáticos Descripción: Realizar estiramientos suaves para todos los grupos musculares. Ejercicios: Estiramiento de piernas: Sentados en el suelo, estirar las piernas hacia adelante y alcanzar los pies. Estiramiento de brazos: Llevar un brazo por encima de la cabeza y doblarlo hacia el lado opuesto. Estiramiento de cuello: Inclinar la cabeza hacia un lado y mantener durante 15-20 segundos, luego cambiar de lado. Respiración Profunda Descripción: Ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo. Ejercicio: Inhalación y exhalación: Sentados en círculo, los niños inhalan profundamente por la nariz contando hasta 4, sostienen la respiración contando hasta 4, y exhalan lentamente por la boca contando hasta 6, Repetir varias veces. Movimientos Lentos Descripción: Realizar movimientos suaves y controlados. Ejercicio: Ginga lenta: Practicar la ginga a un ritmo muy lento, enfocándose en la técnica y la relajación. Movimientos de brazos: Hacer movimientos circulares con los brazos hacia adelante y hacia atrás. Meditación Guiada Descripción: Tomar unos minutos para meditar y reflexionar sobre la clase. Ejercicio: Cierre de ojos: Los niños se sientan en silencio, cierran los ojos y se concentran en su respiración, se pueden guiar con frases como "siente cómo tu cuerpo se relaja" o "piensa en lo que aprendiste hoy". Juego de Relajación Descripción: Un juego que promueva la relajación y la atención. Ejercicio: “El juego del silencio”: Los niños deben moverse suavemente por el espacio, tratando de no hacer ruido, Cuando alguien hace ruido, debe detenerse y realizar un estiramiento antes de continuar. Estiramiento por Parejas Descripción: Realizar estiramientos por parejas para fomentar la colaboración. Ejercicio: Estiramiento de espalda: De pie, un niño se inclina hacia adelante mientras su pareja lo sostiene suavemente por los hombros para ayudarlo a estirarse. Estiramiento de piernas: Un niño se sienta con las piernas separadas y su pareja ayuda a empujar suavemente hacia abajo en las piernas.

TIEMPO
20 minutos

EVIDENCIA
OBLIGACION #1

ACTIVIDAD
GRUPO 3

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-07	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Cualidades físicas básicas a trabajar: coordinación y equilibrio

COGNITIVA :
Se fomenta la atención, la memoria y la capacidad de seguir instrucciones utilizando el juego como herramienta de conexión para el asentamiento de estas: Juegos para Estimular la Cognición. Memorama Temático: Usa tarjetas con imágenes relacionadas con un movimiento de la capoeira (Ginga, esquiva, pateos de linea, pateos giratorios). Objetivo: Mejorar la memoria y la concentración. Adivina el movimiento: Un niño describe un movimiento de capoeira sin decirlo y los demás deben adivinarlo. Objetivo: Desarrollar el vocabulario y la capacidad de expresión.

PSICOSOCIAL :
Se promueve la interacción, el respeto, el trabajo en equipo, la toma de desiciones y las emociones, se utiliza el juego como herramienta de conexión para el fortalecimiento e este componente. Juego de la Roda de Presentación Descripción: Los niños forman un círculo (roda) y, uno por uno, entran al centro para presentarse con su nombre y un movimiento de capoeira que les guste. Objetivo Psicosocial: Fomentar la confianza y la expresión individual, Crear un ambiente de inclusión y respeto. Juego de la Telaraña de la Amistad Descripción: Los niños se sientan en círculo y lanzan un ovillo de lana mientras dicen algo positivo sobre otro compañero. Objetivo Psicosocial: Fortalecer los vínculos entre los participantes, Promover la autoestima y el reconocimiento de los demás. Juego de Roles en la Roda Descripción: Asignar roles como "mestre" (maestro), "músico" (tocador de berimbau o pandeiro) y "jugador" (quien realiza los movimientos). Los niños rotan los roles durante la sesión. Objetivo Psicosocial: Enseñar la importancia de cada rol en la capoeira, Fomentar la responsabilidad y la cooperación. Juego de la Esquiva Cooperativa Descripción: Por parejas, un niño realiza un movimiento de ataque (como un pateo suave) y el otro practica una esquiva. Luego, intercambian roles. Objetivo Psicosocial: Promover la confianza y el respeto mutuo, Fomentar la comunicación no verbal y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Se integra el juego y la música para hacer la actividad divertida y motivadora. Juegos para Desarrollar Habilidades Motrices Carrera de Obstáculos: Crea un circuito con conos, aros y cuerdas para que los niños salten, corran y gateen. Objetivo: Mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad. El Juego del Espejo: Un niño hace movimientos y el otro debe imitarlos como si fuera su reflejo. Objetivo: Fomentar la conciencia corporal y la coordinación. Juegos para la Relajación y la Calma El Juego de la Estrella: Los niños se acuestan boca arriba, cierran los ojos y respiran profundamente mientras imaginan que son estrellas. Objetivo: Promover la relajación y la concentración.

TEMA :
FUNDAMENTOS BASICOS DE LA CAPOEIRA

SUBTEMAS :
Secuencias Coordinativas GINGA-ESQUIVAS-GOLPES DE LINEA-GOLPES GIRATORIOS

IMPLEMENTACION :
Instrumentos Musicales Berimbau: El instrumento principal de la capoeira, que marca el ritmo de la roda. Pandeiro: Un tipo de pandereta que complementa el ritmo. Materiales para la Roda y el Espacio Cuerda o Cinta: Para marcar el círculo de la roda en el suelo. Colchonetas: Para proteger a los niños durante caídas o movimientos en el suelo. Conos o Aros: Para delimitar el espacio o crear circuitos de entrenamiento. Materiales para la Motivación y el Juego Música Grabada: Canciones tradicionales de capoeira (ladainhas, corridos) para ambientar la sesión.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento, Estiramiento y Movilidad Articular Objetivo: Preparar el cuerpo y la mente para la actividad física, fomentando la conciencia corporal y la socialización. Ejercicios de Calentamiento: Carrera suave en círculo o en el lugar Saltos con palmadas Movimientos de brazos (círculos hacia adelante y atrás) Estiramientos Dinámicos: Estiramiento de piernas (tocar los dedos de los pies con las manos). Estiramiento de brazos (cruzar un brazo sobre el pecho). Movimientos de cadera (círculos suaves). Movilidad Articular: Rotaciones de tobillos, rodillas y hombros. Movimientos de cuello (suavemente de lado a lado).

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnicas Básicas de Capoeira Objetivo: Desarrollar habilidades motrices, cognitivas y sociales a través de la práctica de la capoeira. Secuencias coordinativas de golpes lineales: Explicación y demostración de movimientos básicos de ataque lineal (martelo, ponteira, bencao), Practicar por parejas o en grupo, fomentando la interacción y el ritmo. Esquivas Básicas: Enseñanza de la esquiva de frente y lateral (movimientos para evitar un ataque). Juego de imitación: un niño realiza un movimiento y el otro lo esquiva. Pateos giratorios: Demostración de pateos básicos Giratorios como la queixada, armada, meia lua de frente, Practicar por parejas, con énfasis en la coordinación y el control. Juego de Roda: Formación de un círculo (roda) donde los niños practican los pateos lineales, giratorios, las esquivas por parejas, acompañados por ritmos de berimbau y palmas.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Crear una secuencia coordinativa con los ejercicios vistos en clase (gingar-esquivar-patear)

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la Calma Objetivo: Relajar el cuerpo, fomentar la reflexión y fortalecer el vínculo grupal. Ejercicios de Relajación: Respiración profunda (inhalar por la nariz, exhalar por la boca), Estiramientos suaves (piernas, brazos y espalda). Actividad Lúdica: Juego de "la estatua": los niños se mueven al ritmo de la música y se detienen cuando esta se detiene. Reflexión Grupal: Preguntas como: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Qué les gustó más? ¿Cómo se sintieron durante la roda?

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-07	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	CAPOEIRA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011250938	MATIAS RIVERA	Asistio
1049947696	CARLOS DANIEL DEL TORO	No asistio
1033121132	GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1220225767	MARIA ANGEL AROCA	No asistio
N37666452746	BRIANA MARCELA CASTILLO	Asistio
1027301457	CALEB ALEJANDRO ESCOBAR	Asistio
N37665314178	HILAN DAVID PEREIRA	Asistio
1030699198	SARA ISABELLA CAMPILLO	No asistio
1033119942	ABNER AXEL VARGAS	Asistio
1014743462	ZOE VIOLETA VARGAS	Asistio
1033120183	CARLOS DANIEL QUIJANO	No asistio
1020834665	JUAN CAMILO CAMARGO	No asistio
1045251307	CAMILO ANDRES VALENCIA	Asistio
1128130036	YEISON JOSÉ RIVERA	Asistio
1020840387	SAMUEL OSORIO	Asistio
N37665412157	ISABELLA SOPHIA SEMPRUN	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-09	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación: A través de movimientos rítmicos y juegos. Equilibrio: Mediante posturas y ejercicios en un pie a dos pies. Fuerza: Con ejercicios adaptados y juegos que involucren el uso del propio peso corporal (Auto carga)

COGNITIVA :
Estimulación del pensamiento crítico: Los niños aprenden a analizar situaciones y encontrar soluciones. Mejora de la memoria y atención: Actividades que requieren recordar movimientos o nombres ayudan a desarrollar estas habilidades. Fomento de la creatividad: Al permitir que los niños improvisen y creen, se estimula su imaginación. Desarrollo de habilidades sociales: Trabajar en grupo mejora la comunicación y la colaboración.

PSICOSOCIAL :
Beneficios de las Actividades Psicosociales Mejora de la comunicación: Fomenta la expresión verbal y no verbal. Desarrollo de la empatía: Ayuda a los niños a entender y valorar las emociones de los demás. Fortalecimiento de la cohesión grupal: Promueve un sentido de pertenencia y amistad. Habilidades de resolución de conflictos: Enseñar a los niños a manejar desacuerdos de manera constructiva. Trabajo en equipo: Fomentar la colaboración en juegos y técnicas. Respeto y tolerancia: A través de la interacción en la roda y el aprendizaje de la historia de la capoeira. Desarrollo Emocional: Confianza: Al aprender nuevas habilidades y participar en juegos. Expresión: Mediante la música y el movimiento, permitir a los niños expresar sus emociones. Dinámicas de Presentación Actividad: Cada niño se presenta diciendo su nombre y un movimiento de capoeira que le guste (puede ser una patada o una postura). Objetivo: Fomentar la confianza y la comunicación entre los niños. Juegos de Confianza Actividad: Caída de confianza: Por parejas, un niño se deja caer hacia atrás mientras su compañero lo atrapa. Caminata vendada: Un niño con los ojos vendados es guiado por su compañero a través de un recorrido simple. Objetivo: Desarrollar la confianza mutua.

LUDICA :
Aumento de la motivación: Los juegos hacen que la práctica sea más atractiva y divertida. Desarrollo de habilidades sociales: Interactuar en un ambiente lúdico mejora la comunicación y la amistad entre los niños. Mejora de la condición física: Las actividades físicas lúdicas contribuyen al desarrollo de la fuerza, la agilidad y la coordinación. Fomento de la creatividad: Permitir a los niños improvisar y jugar libremente estimula su imaginación.

TEMA :
Ataque - Contra Ataque

SUBTEMAS :
Guardia alta - Esquivas Guardia baja (movimiento de defensa)

IMPLEMENTACION :
Materiales de Entrenamiento Colchonetas: Para realizar ejercicios en el suelo y evitar lesiones. Conos: Para delimitar áreas de entrenamiento o crear circuitos de obstáculos. Aros: Para ejercicios de coordinación y agilidad. Pelotas: Para juegos y actividades que impliquen lanzamientos o pases. Cuerdas: Para saltar o como parte de un circuito de obstáculos. Materiales Musicales Berimbau: Instrumento tradicional de capoeira que marca el ritmo durante las sesiones. Pandeiro: Otro instrumento que se utiliza en la música de capoeira. Altavoces portátiles: Para reproducir música de capoeira durante las clases. Cds o listas de reproducción digital: Con música de capoeira para ambientar las sesiones

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira. Ginga: Practicar el movimiento de ginga en diferentes direcciones. Estiramientos: Enfocarse en las piernas, brazos y espalda. Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física y familiarizarse con el movimiento de ginga. Práctica de Ginga Actividad: Realizar la ginga como el movimiento fundamental de la capoeira, Hacer que los niños practiquen la ginga por parejas, mirándose y sincronizando sus movimientos. Objetivo: Familiarizar a los niños con la base de la capoeira y fomentar la coordinación. Ejercicio de guardia Alta: Actividad: Gingar con los brazos en guardia alta cubriendo rostro y parte del menton, Hacer que los niños practiquen la guardia alta y luego por parejas, donde uno sostiene ejecuta un golpe. Objetivo: Desarrollar la técnica de guardia alta, mejorar la precisión y fuerza. Juego de Esquivas (Guardia baja) Actividad: Crear un Jogo de capoeira donde un niño intenta "atacar" con una patada suave (puede ser lineal o giratoria), y el otro debe esquivar segun el lado de ataque, Alternar roles para que todos practiquen tanto atacar como esquivar. Objetivo: Mejorar la agilidad y la capacidad de reacción, así como la comprensión de la esquiva en capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Revisión y Práctica de Técnicas Actividad: Hacer una revisión rápida de la ginga, los pateos y las esquivas, Dividir a los niños por parejas y hacer que practiquen estas técnicas, alternando roles. Objetivo: Reforzar la comprensión y la ejecución correcta de las técnicas básicas. Ejercicio de Guardia alta Actividad: Enseñar la posición de guardia alta y su importancia en la defensa; Practicar la transición entre la guardia alta y la ginga, y cómo utilizarla para esquivar. Objetivo: Familiarizar a los niños con la guardia alta y su uso en situaciones de juego. Juego de Esquivas y Pateos Actividad: Organizar un jogo por parejas donde un niño intenta patear (suave) mientras el otro debe esquivar y contraatacar con una patada. Alternar roles después de un tiempo determinado. Objetivo: Mejorar la reacción y la defensa, así como la aplicación de las técnicas en un contexto dinámico. Circuito de Técnicas Actividad: Crear estaciones donde los niños practiquen diferentes combinaciones: Estación 1: Ginga y pateo (combinación de movimientos). Estación 2: Esquivas (practicar esquivar diferentes ataques). Estación 3: Guardia alta (mantener la posición y moverse desde allí), Cada estación puede durar 5 minutos. Objetivo: Reforzar la práctica de técnicas en un entorno activo y variado. Combate Controlado Actividad: Organizar combates controlados donde los niños se enfrenten por parejas, utilizando ginga, pateos y esquivas. Establecer reglas claras para mantener la seguridad y el respeto. Objetivo: Aplicar las técnicas aprendidas en un contexto de combate, promoviendo la estrategia y el respeto mutuo. Juego de Roles Actividad: Crear escenarios donde los niños asuman diferentes roles (atacante, defensor) y deban utilizar ginga, pateos, esquivas (guardia baja) y guardia alta. Pueden improvisar situaciones y resolverlas utilizando las técnicas aprendidas. Objetivo: Fomentar la creatividad y la aplicación práctica de las técnicas en situaciones diversas.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

realizar 2 secuencias coordinativas con los movimientos vistos y ponerlos en practica dentro de la roda de capoeira (Ginga-guardia alta-esquivas-pateos)

TIEMPO

20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Guiados Actividad: Realizar una serie de estiramientos suaves que incluyan: Estiramientos de piernas (cuádriceps, isquiotibiales). Estiramientos de brazos y espalda, Movimientos de cuello y hombros. Objetivo: Relajar los músculos y prevenir lesiones. Respiración Profunda Actividad: Guiar a los niños en ejercicios de respiración profunda. Instruirles a inhalar por la nariz, sostener el aire un momento y exhalar lentamente por la boca. Objetivo: Promover la relajación y la concentración. Reflexión en Grupo Actividad: Reunir a los niños en un círculo y hacer preguntas sobre la sesión: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Cómo se sintieron al practicar las técnicas? Objetivo: Fomentar la comunicación y la reflexión sobre la experiencia de aprendizaje. Cierre con Música Actividad: Terminar la sesión con música de capoeira suave, Permitir que los niños se muevan libremente al ritmo de la música o simplemente se relajen. Objetivo: Crear un ambiente positivo y cerrar la sesión de manera agradable. Agradecimientos y Despedida de Actividad: Agradecer a los niños por su participación y esfuerzo; Reforzar la importancia del respeto y la disciplina en capoeira. Objetivo: Fomentar un sentido de comunidad y motivación para futuras sesiones.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-09	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	CAPOEIRA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011250938	MATIAS RIVERA	Asistio
1049947696	CARLOS DANIEL DEL TORO	Asistio
1033121132	GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1220225767	MARIA ANGEL AROCA	Asistio
N37666452746	BRIANA MARCELA CASTILLO	Asistio
1027301457	CALEB ALEJANDRO ESCOBAR	Asistio
N37665314178	HILAN DAVID PEREIRA	Asistio
1030699198	SARA ISABELLA CAMPILLO	Asistio
1033119942	ABNER AXEL VARGAS	Asistio
1014743462	ZOE VIOLETA VARGAS	Asistio
1033120183	CARLOS DANIEL QUIJANO	Asistio
1020834665	JUAN CAMILO CAMARGO	Asistio
1045251307	CAMILO ANDRES VALENCIA	No asistio
1128130036	YEISON JOSÉ RIVERA	Asistio
1020840387	SAMUEL OSORIO	Asistio
N37665412157	ISABELLA SOPHIA SEMPRUN	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-14	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo de Habilidades Motrices Coordinación: La capoeira implica movimientos complejos que ayudan a mejorar la coordinación general de los niños. Equilibrio: Las acrobacias y movimientos de la capoeira fomentan el desarrollo del equilibrio estático y dinámico. Agilidad: Los cambios rápidos de dirección y velocidad son esenciales en la capoeira, contribuyendo a una mayor agilidad. Condición Física Fuerza: La práctica regular de la capoeira ayuda a desarrollar la fuerza muscular, especialmente en las piernas y el tronco. Resistencia: Las sesiones de capoeira pueden mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Flexibilidad: Los movimientos de la capoeira requieren y mejoran la flexibilidad, lo cual es crucial para evitar lesiones.

COGNITIVA :
Desarrollo Cognitivo Concentración: La práctica de la capoeira requiere atención y concentración, lo que puede beneficiar el rendimiento académico. Memoria: Aprender secuencias de movimientos y canciones ayuda a mejorar la memoria. Estimulación Cognitiva Desarrollo de estrategias: Los juegos y dinámicas de la capoeira requieren que los niños piensen estratégicamente sobre sus movimientos y acciones. Memoria y atención: Aprender coreografías y seguir el ritmo de la música estimula la memoria y la atención. Fomento de la Autonomía Toma de decisiones: Los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones en el contexto del juego, lo que fomenta la autonomía y la confianza en sí mismos. Responsabilidad: Al ser parte de un grupo, los niños aprenden a ser responsables de sus acciones y de cómo estas afectan a los demás.

PSICOSOCIAL :
Desarrollo Social y Emocional Trabajo en equipo: La capoeira se practica a menudo en grupo, lo que fomenta la colaboración y el trabajo en equipo. Autoestima: Aprender y dominar nuevas habilidades puede aumentar la confianza en sí mismos de los niños. Expresión emocional: La capoeira combina música y danza, lo que permite a los niños expresarse emocionalmente. Interacción Social Amistades: La práctica en grupo permite que los niños establezcan lazos de amistad y desarrollen habilidades sociales. Respeto y cooperación: A través de la capoeira, los niños aprenden a respetar a sus compañeros y a trabajar juntos, promoviendo la cooperación. Desarrollo de Habilidades Sociales Comunicación: Los niños aprenden a comunicarse efectivamente, tanto verbal como corporalmente, durante las sesiones de capoeira. Resolución de conflictos: Al interactuar con otros, los niños desarrollan habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural.

LUDICA :
Juego y Diversión Motivación: La capoeira se presenta como un juego, lo que aumenta la motivación y el interés de los niños por participar. Creatividad: Los movimientos acrobáticos y la improvisación en la capoeira fomentan la creatividad y la expresión personal. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural. Juegos Musicales "La capoeira musical": Al sonar la música, los niños se mueven; cuando se detiene, deben hacer una postura de capoeira. Cantar y bailar: Introduce canciones relacionadas con la capoeira y permite que los niños se expresen a través del baile.

TEMA :
Rolamentos, Pasada lateral, pasada frontal

SUBTEMAS :
Relacion espacio - tiempo

IMPLEMENTACION :
Cuerdas o cintas: Para marcar líneas en el suelo o crear circuitos de obstáculos. Instrumentos musicales: Berimbau: Es ideal para introducir la música de capoeira. Panderetas: Fáciles de usar y muy divertidas para los niños. Pelotas: Para juegos de coordinación y equilibrio. Colchonetas: Para practicar movimientos acrobáticos de manera segura. Conos o marcadores: Para delimitar áreas de juego o crear circuitos. Cajas o bloques: Para crear obstáculos o estructuras para saltar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movimientos de Imitación Imitación de animales: Los niños imitan diferentes animales (saltar como un canguro o arrastrarse como una serpiente) para calentar el cuerpo. Movimientos de capoeira: Pide a los niños que imiten movimientos básicos de capoeira, como la ginga, el au (voltereta lateral) y el cocorinha (sentadilla). Juego de Calentamiento "El juego del espejo": Un niño realiza movimientos y los demás deben imitarlos como si fueran su reflejo. "La carrera de obstáculos": se crea un circuito con diferentes estaciones donde los niños deben realizar movimientos de capoeira (saltos, giros, desplazamientos). Ejercicios de Calentamiento Estiramientos Dinámicos, Estiramientos de brazos y piernas: Realiza movimientos suaves para estirar los músculos, como círculos con los brazos y estiramientos de piernas. Estiramientos de espalda: Inclínate hacia adelante y hacia atrás, y haz giros suaves de cintura. Ejercicios de Calentamiento Cardiovascular Saltos: Realiza saltos suaves en el lugar o saltos con desplazamiento. Correr en el lugar: Correr suavemente en el lugar, elevando las rodillas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Rolamentos (Rodadas o giros) Ejercicio de Rolamentos: Objetivo: Aprender a rodar correctamente para la seguridad al caer. Actividad: Los niños se colocan en posición de cuclillas y realizan el rollito hacia adelante y hacia atrás, Instrucciones para rodar desde el hombro, asegurándose de no golpear la cabeza. Rolamento en Secuencia: Objetivo: Integrar el rolamento en una secuencia de movimientos. Actividad: Crear una secuencia que incluya ginga, un rolamento y una patada (por ejemplo, queixada). Los niños practican esta secuencia por parejas, alternando roles. Pasadas en Movimientos de Ataque y Defensa Ejercicio de Pasadas: Objetivo: Practicar la movilidad y la ubicación espacial. Actividad: Se Coloca conos en el suelo para definir áreas donde los niños deben moverse, Los niños practican pasar por debajo de los brazos de sus compañeros (defensa) y realizar ataques suaves con las piernas (patadas). Juego de Ataque y Defensa: Objetivo: Aplicar movimientos de ataque y defensa en un contexto de juego. Actividad: Por parejas, un niño intenta tocar el hombro del otro mientras este último realiza movimientos defensivos (pasadas, esquivas). Cambiar roles después de un tiempo determinado. Integración de Movimientos Circuito de Movimientos: Objetivo: Integrar los rolamentos y pasadas en un circuito. Actividad: Circuito que incluya estaciones para rolamentos, pasadas, ginga y patadas; Los niños rotan entre estaciones, practicando cada movimiento durante un tiempo específico. Combos Creativos: Objetivo: Fomentar la creatividad en la combinación de movimientos. Actividad: Los niños crean sus propias combinaciones de rolamentos y pasadas, presentándolas al grupo, Fomentar la improvisación y la expresión personal. Juego de Espacio “El juego del espacio”: Objetivo: Mejorar la conciencia espacial y la movilidad. Actividad: Los niños se mueven libremente por el espacio, haciendo rolamentos y pasadas cuando se les indique (por ejemplo, al sonar el berimbao) Introducir cambios en la música o sonidos para que adapten sus movimientos.

TIEMPO

60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

Reto de Rolamentos Descripción: Completar una serie de rolamentos en diferentes direcciones. Objetivo: Mejorar la técnica y la confianza en los rolamentos. Variaciones: Rolamentos desde la ginga, Rolamentos desde los pateos giratorios, rolamneots desde las esquivas

TIEMPO

20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Estáticos Descripción: Realizar estiramientos suaves para todos los grupos musculares. Ejercicios: Estiramiento de piernas: Sentados en el suelo, estirar las piernas hacia adelante y alcanzar los pies. Estiramiento de brazos: Llevar un brazo por encima de la cabeza y doblarlo hacia el lado opuesto. Estiramiento de cuello: Inclinar la cabeza hacia un lado y mantener durante 15-20 segundos, luego cambiar de lado. Respiración Profunda Descripción: Ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo. Ejercicio: Inhalación y exhalación: Sentados en círculo, los niños inhalan profundamente por la nariz contando hasta 4, sostienen la respiración contando hasta 4, y exhalan lentamente por la boca contando hasta 6, Repetir varias veces. Movimientos Lentos Descripción: Realizar movimientos suaves y controlados. Ejercicio: Ginga lenta: Practicar la ginga a un ritmo muy lento, enfocándose en la técnica y la relajación. Movimientos de brazos: Hacer movimientos circulares con los brazos hacia adelante y hacia atrás. Meditación Guiada Descripción: Tomar unos minutos para meditar y reflexionar sobre la clase. Ejercicio: Cierre de ojos: Los niños se sientan en silencio, cierran los ojos y se concentran en su respiración, se pueden guiar con frases como "siente cómo tu cuerpo se relaja" o "piensa en lo que aprendiste hoy". Juego de Relajación Descripción: Un juego que promueva la relajación y la atención. Ejercicio: “El juego del silencio”: Los niños deben moverse suavemente por el espacio, tratando de no hacer ruido, Cuando alguien hace ruido, debe detenerse y realizar un estiramiento antes de continuar. Estiramiento por Parejas Descripción: Realizar estiramientos por parejas para fomentar la colaboración. Ejercicio: Estiramiento de espalda: De pie, un niño se inclina hacia adelante mientras su pareja lo sostiene suavemente por los hombros para ayudarlo a estirarse. Estiramiento de piernas: Un niño se sienta con las piernas separadas y su pareja ayuda a empujar suavemente hacia abajo en las piernas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-14	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	CAPOEIRA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011250938	MATIAS RIVERA	Asistio
1049947696	CARLOS DANIEL DEL TORO	Asistio
1033121132	GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1220225767	MARIA ANGEL AROCA	Asistio
N37666452746	BRIANA MARCELA CASTILLO	Asistio
1027301457	CALEB ALEJANDRO ESCOBAR	Asistio
N37665314178	HILAN DAVID PEREIRA	Asistio
1030699198	SARA ISABELLA CAMPILLO	Asistio
1033119942	ABNER AXEL VARGAS	Asistio
1014743462	ZOE VIOLETA VARGAS	Asistio
1033120183	CARLOS DANIEL QUIJANO	Asistio
1020834665	JUAN CAMILO CAMARGO	Asistio
1045251307	CAMILO ANDRES VALENCIA	Asistio
1128130036	YEISON JOSÉ RIVERA	Asistio
1020840387	SAMUEL OSORIO	Asistio
N37665412157	ISABELLA SOPHIA SEMPRUN	Asistio

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-16	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo de Habilidades Motrices Coordinación: La capoeira implica movimientos complejos que ayudan a mejorar la coordinación general de los niños. Equilibrio: Las acrobacias y movimientos de la capoeira fomentan el desarrollo del equilibrio estático y dinámico. Agilidad: Los cambios rápidos de dirección y velocidad son esenciales en la capoeira, contribuyendo a una mayor agilidad. Condición Física Fuerza: La práctica regular de la capoeira ayuda a desarrollar la fuerza muscular, especialmente en las piernas y el tronco. Resistencia: Las sesiones de capoeira pueden mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Flexibilidad: Los movimientos de la capoeira requieren y mejoran la flexibilidad, lo cual es crucial para evitar lesiones.

COGNITIVA :
Desarrollo Cognitivo Concentración: La práctica de la capoeira requiere atención y concentración, lo que puede beneficiar el rendimiento académico. Memoria: Aprender secuencias de movimientos y canciones ayuda a mejorar la memoria. Estimulación Cognitiva Desarrollo de estrategias: Los juegos y dinámicas de la capoeira requieren que los niños piensen estratégicamente sobre sus movimientos y acciones. Memoria y atención: Aprender coreografías y seguir el ritmo de la música estimula la memoria y la atención. Fomento de la Autonomía Toma de decisiones: Los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones en el contexto del juego, lo que fomenta la autonomía y la confianza en sí mismos. Responsabilidad: Al ser parte de un grupo, los niños aprenden a ser responsables de sus acciones y de cómo estas afectan a los demás.

PSICOSOCIAL :
Desarrollo Social y Emocional Trabajo en equipo: La capoeira se practica a menudo en grupo, lo que fomenta la colaboración y el trabajo en equipo. Autoestima: Aprender y dominar nuevas habilidades puede aumentar la confianza en sí mismos de los niños. Expresión emocional: La capoeira combina música y danza, lo que permite a los niños expresarse emocionalmente. Interacción Social Amistades: La práctica en grupo permite que los niños establezcan lazos de amistad y desarrollen habilidades sociales. Respeto y cooperación: A través de la capoeira, los niños aprenden a respetar a sus compañeros y a trabajar juntos, promoviendo la cooperación. Desarrollo de Habilidades Sociales Comunicación: Los niños aprenden a comunicarse efectivamente, tanto verbal como corporalmente, durante las sesiones de capoeira. Resolución de conflictos: Al interactuar con otros, los niños desarrollan habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural.

LUDICA :
Juego y Diversión Motivación: La capoeira se presenta como un juego, lo que aumenta la motivación y el interés de los niños por participar. Creatividad: Los movimientos acrobáticos y la improvisación en la capoeira fomentan la creatividad y la expresión personal. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural. Juegos Musicales "La capoeira musical": Al sonar la música, los niños se mueven; cuando se detiene, deben hacer una postura de capoeira. Cantar y bailar: Introduce canciones relacionadas con la capoeira y permite que los niños se expresen a través del baile.

TEMA :
Rolamentos, Pasada de espalda

SUBTEMAS :
Relación espacio - tiempo

IMPLEMENTACION :
Cuerdas o cintas: Para marcar líneas en el suelo o crear circuitos de obstáculos. Instrumentos musicales: Berimbau: Es ideal para introducir la música de capoeira. Panderetas: Fáciles de usar y muy divertidas para los niños. Pelotas: Para juegos de coordinación y equilibrio. Colchonetas: Para practicar movimientos acrobáticos de manera segura. Conos o marcadores: Para delimitar áreas de juego o crear circuitos. Cajas o bloques: Para crear obstáculos o estructuras para saltar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movimientos de Imitación Imitación de animales: Los niños imitan diferentes animales (saltar como un canguro o arrastrarse como una serpiente) para calentar el cuerpo. Movimientos de capoeira: Pide a los niños que imiten movimientos básicos de capoeira, como la ginga, el au (voltereta lateral) y el cocorinha (sentadilla). Juego de Calentamiento "El juego del espejo": Un niño realiza movimientos y los demás deben imitarlos como si fueran su reflejo. "La carrera de obstáculos": se crea un circuito con diferentes estaciones donde los niños deben realizar movimientos de capoeira (saltos, giros, desplazamientos). Ejercicios de Calentamiento Estiramientos Dinámicos, Estiramientos de brazos y piernas: Realiza movimientos suaves para estirar los músculos, como círculos con los brazos y estiramientos de piernas. Estiramientos de espalda: Inclínate hacia adelante y hacia atrás, y haz giros suaves de cintura. Ejercicios de Calentamiento Cardiovascular Saltos: Realiza saltos suaves en el lugar o saltos con desplazamiento. Correr en el lugar: Correr suavemente en el lugar, elevando las rodillas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Rolamentos (Rodadas o giros) Ejercicio de Rolamentos: Objetivo: Aprender a rodar correctamente para la seguridad al caer. Actividad: Los niños se colocan en posición de cuclillas y realizan el rollito hacia adelante y hacia atrás, Instrucciones para rodar desde el hombro, asegurándose de no golpear la cabeza. Rolamento en Secuencia: Objetivo: Integrar el rolamento en una secuencia de movimientos. Actividad: Crear una secuencia que incluya ginga, un rolamento y una patada (por ejemplo, queixada). Los niños practican esta secuencia por parejas, alternando roles. Pasadas en Movimientos de Ataque y Defensa Ejercicio de Pasadas: Objetivo: Practicar la movilidad y la ubicación espacial. Actividad: Se Coloca conos en el suelo para definir áreas donde los niños deben moverse, Los niños practican pasar por debajo de los brazos de sus compañeros (defensa) y realizar ataques suaves con las piernas (patadas). Juego de Ataque y Defensa: Objetivo: Aplicar movimientos de ataque y defensa en un contexto de juego. Actividad: Por parejas, un niño intenta tocar el hombro del otro mientras este último realiza movimientos defensivos (pasadas, esquivas). Cambiar roles después de un tiempo determinado. Integración de Movimientos Circuito de Movimientos: Objetivo: Integrar los rolamentos y pasadas en un circuito. Actividad: Circuito que incluya estaciones para rolamentos, pasadas, ginga y patadas; Los niños rotan entre estaciones, practicando cada movimiento durante un tiempo específico. Combos Creativos: Objetivo: Fomentar la creatividad en la combinación de movimientos. Actividad: Los niños crean sus propias combinaciones de rolamentos y pasadas, presentándolas al grupo, Fomentar la improvisación y la expresión personal. Juego de Espacio “El juego del espacio”: Objetivo: Mejorar la conciencia espacial y la movilidad. Actividad: Los niños se mueven libremente por el espacio, haciendo rolamentos y pasadas cuando se les indique (por ejemplo, al sonar el berimbao) Introducir cambios en la música o sonidos para que adapten sus movimientos.

TIEMPO

60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

Aplicar el rolamento de espalda y la pasada de espalda con relación a los ataques giratorios dentro de los jogos de capoeira teniendo en cuenta el tiempo y la ubicación espacial dentro de la roda de capoeira

TIEMPO

20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Estáticos Descripción: Realizar estiramientos suaves para todos los grupos musculares. Ejercicios: Estiramiento de piernas: Sentados en el suelo, estirar las piernas hacia adelante y alcanzar los pies. Estiramiento de brazos: Llevar un brazo por encima de la cabeza y doblarlo hacia el lado opuesto. Estiramiento de cuello: Inclinar la cabeza hacia un lado y mantener durante 15-20 segundos, luego cambiar de lado. Respiración Profunda Descripción: Ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo. Ejercicio: Inhalación y exhalación: Sentados en círculo, los niños inhalan profundamente por la nariz contando hasta 4, sostienen la respiración contando hasta 4, y exhalan lentamente por la boca contando hasta 6, Repetir varias veces. Movimientos Lentos Descripción: Realizar movimientos suaves y controlados. Ejercicio: Ginga lenta: Practicar la ginga a un ritmo muy lento, enfocándose en la técnica y la relajación. Movimientos de brazos: Hacer movimientos circulares con los brazos hacia adelante y hacia atrás. Meditación Guiada Descripción: Tomar unos minutos para meditar y reflexionar sobre la clase. Ejercicio: Cierre de ojos: Los niños se sientan en silencio, cierran los ojos y se concentran en su respiración, se pueden guiar con frases como "siente cómo tu cuerpo se relaja" o "piensa en lo que aprendiste hoy". Juego de Relajación Descripción: Un juego que promueva la relajación y la atención. Ejercicio: “El juego del silencio”: Los niños deben moverse suavemente por el espacio, tratando de no hacer ruido, Cuando alguien hace ruido, debe detenerse y realizar un estiramiento antes de continuar. Estiramiento por Parejas Descripción: Realizar estiramientos por parejas para fomentar la colaboración. Ejercicio: Estiramiento de espalda: De pie, un niño se inclina hacia adelante mientras su pareja lo sostiene suavemente por los hombros para ayudarlo a estirarse. Estiramiento de piernas: Un niño se sienta con las piernas separadas y su pareja ayuda a empujar suavemente hacia abajo en las piernas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-16	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	CAPOEIRA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011250938	MATIAS RIVERA	Asistio
1049947696	CARLOS DANIEL DEL TORO	Asistio
1033121132	GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1220225767	MARIA ANGEL AROCA	Asistio
N37666452746	BRIANA MARCELA CASTILLO	Asistio
1027301457	CALEB ALEJANDRO ESCOBAR	Asistio
N37665314178	HILAN DAVID PEREIRA	Asistio
1030699198	SARA ISABELLA CAMPILLO	Asistio
1033119942	ABNER AXEL VARGAS	No asistio
1014743462	ZOE VIOLETA VARGAS	No asistio
1033120183	CARLOS DANIEL QUIJANO	Asistio
1020834665	JUAN CAMILO CAMARGO	Asistio
1045251307	CAMILO ANDRES VALENCIA	Asistio
1128130036	YEISON JOSÉ RIVERA	Asistio
1020840387	SAMUEL OSORIO	Asistio
N37665412157	ISABELLA SOPHIA SEMPRUN	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-21	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación: A través de movimientos rítmicos y juegos. Equilibrio: Mediante posturas y ejercicios en un pie a dos pies. Fuerza: Con ejercicios adaptados y juegos que involucren el uso del propio peso corporal (autocarga)

COGNITIVA :
Estimulación del pensamiento crítico: Los niños aprenden a analizar situaciones y encontrar soluciones. Mejora de la memoria y atención: Actividades que requieren recordar movimientos o nombres ayudan a desarrollar estas habilidades. Fomento de la creatividad: Al permitir que los niños improvisen y creen, se estimula su imaginación. Desarrollo de habilidades sociales: Trabajar en grupo mejora la comunicación y la colaboración.

PSICOSOCIAL :
Beneficios de las Actividades Psicosociales Mejora de la comunicación: Fomenta la expresión verbal y no verbal. Desarrollo de la empatía: Ayuda a los niños a entender y valorar las emociones de los demás. Fortalecimiento de la cohesión grupal: Promueve un sentido de pertenencia y amistad. Habilidades de resolución de conflictos: Enseña a los niños a manejar desacuerdos de manera constructiva. Trabajo en equipo: Fomentar la colaboración en juegos y técnicas. Respeto y tolerancia: A través de la interacción en la roda y el aprendizaje de la historia de la capoeira. Desarrollo Emocional: Confianza: Al aprender nuevas habilidades y participar en juegos. Expresión: Mediante la música y el movimiento, permitiendo a los niños expresar sus emociones.

LUDICA :
Aumento de la motivación: Los juegos hacen que la práctica sea más atractiva y divertida. Desarrollo de habilidades sociales: Interactuar en un ambiente lúdico mejora la comunicación y la amistad entre los niños. Mejora de la condición física: Las actividades físicas lúdicas contribuyen al desarrollo de la fuerza, la agilidad y la coordinación. Fomento de la creatividad: Permitir a los niños improvisar y jugar libremente estimula su imaginación.

TEMA :
Acrobacias Básicas de capoeira dentro de la roda

SUBTEMAS :
Martelo rodado, Macaco, au batido.

IMPLEMENTACION :
Materiales de Entrenamiento Colchonetas: Para realizar ejercicios en el suelo y evitar lesiones. Conos: Para delimitar áreas de entrenamiento Aros: Para ejercicios de coordinación y agilidad. Materiales Musicales Berimbau: Instrumento tradicional de capoeira que marca el ritmo durante las sesiones. Pandeiro: Otro instrumento que se utiliza en la música de capoeira. Altavoces o altavoces portátiles: Para reproducir música de capoeira durante las clases. Cds o listas de reproducción digital: Con música de capoeira para ambientar las sesiones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de calentamiento: Realiza un juego como "el juego del espejo" donde los niños imitan los movimientos de un líder, incluyendo giros, saltos y movimientos de brazos. Ejercicios como tocarse los pies, estiramientos laterales y giros de cintura. Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira. Ginga: Practicar el movimiento de ginga en diferentes direcciones. Estiramientos: Enfocarse en las piernas, brazos y espalda. Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física y familiarizarse con el movimiento de ginga. Práctica de Ginga Actividad: Enseñar la ginga como el movimiento fundamental de la capoeira, Hacer que los niños practiquen la ginga por parejas, mirándose y sincronizando sus movimientos. Objetivo: Familiarizar a los niños con la base de la capoeira y fomentar la coordinación. Objetivo: Mejorar la agilidad y la capacidad de reacción, así como la comprensión de la esquiva en capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Introducción a los Movimientos Martelo rodado: Demostración: Mostrar cómo se realiza el martelo rodado, explicando la postura y el movimiento. Práctica: Dejar que los niños practiquen por parejas, ayudándose mutuamente a corregir la postura. Macaco: Demostración: Explicar el macaco, enfatizando la importancia de usar las manos y la coordinación. Ejercicio de práctica: Hacer que los niños practiquen el salto hacia atrás, comenzando desde una posición de cuclillas. Au batido: Demostración: Mostrar cómo se realiza el Au batido. Ejercicio de práctica: Permitir que los niños intenten el movimiento, comenzando desde una posición baja para facilitar el movimiento. Secuencias de Movimientos: Crear una secuencia que combine el martelo rodado, el macaco y el au batido; Los niños deben memorizar y ejecutar la secuencia en grupos. Competencia amistosa: Organizar una competencia donde los niños deben mostrar sus secuencias, y los demás pueden aplaudir o animar. Ejercicios de equilibrio: Hacer que los niños practiquen el mantener el equilibrio en un pie mientras realizan movimientos de brazos y piernas. Caminata de animales: Introducir movimientos de animales (como cangrejos o sapos) que integren saltos y giros, ayudando a mejorar la coordinación.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
crear una secuencia coordinativa con los movimientos vistos en clase , manteniendo los fundamentos básicos de la roda de capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Guiados Actividad: Realizar una serie de estiramientos suaves que incluyan Estiramientos de piernas (cuádriceps, isquiotibiales). Estiramientos de brazos y espalda, Movimientos de cuello y hombros. Objetivo: Relajar los músculos y prevenir lesiones. Respiración Profunda Actividad: Guiar a los niños con ejercicios de respiración profunda, Instruirles que inhalen por la nariz, sostener el aire un momento y exhalar lentamente por la boca. Objetivo: Promover la relajación y la concentración. Reflexión en Grupo Actividad: Reunir a los niños en un círculo y hacer preguntas sobre la sesión: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Cómo se sintieron al practicar las técnicas? Objetivo: Fomentar la comunicación y la reflexión sobre la experiencia de aprendizaje. Cierre con Música Actividad: Terminar la sesión con música de capoeira suave, Permitir que los niños se muevan libremente al ritmo de la música o simplemente se relajen. Objetivo: Crear un ambiente positivo y cerrar la sesión de manera agradable, Agradecimientos y Despedida Actividad: Agradecer a los niños por su participación y esfuerzo, Reforzar la importancia del respeto y la disciplina en capoeira. Objetivo: Fomentar un sentido de comunidad y motivación para futuras sesiones.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-21	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	CAPOEIRA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011250938	MATIAS RIVERA	Asistio
1049947696	CARLOS DANIEL DEL TORO	Asistio
1033121132	GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1220225767	MARIA ANGEL AROCA	Asistio
N37666452746	BRIANA MARCELA CASTILLO	Asistio
1027301457	CALEB ALEJANDRO ESCOBAR	Asistio
N37665314178	HILAN DAVID PEREIRA	No asistio
1030699198	SARA ISABELLA CAMPILLO	Asistio
1033119942	ABNER AXEL VARGAS	No asistio
1014743462	ZOE VIOLETA VARGAS	Asistio
1033120183	CARLOS DANIEL QUIJANO	Asistio
1020834665	JUAN CAMILO CAMARGO	No asistio
1045251307	CAMILO ANDRES VALENCIA	Asistio
1128130036	YEISON JOSÉ RIVERA	Asistio
1020840387	SAMUEL OSORIO	Asistio
N37665412157	ISABELLA SOPHIA SEMPRUN	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-23	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación: A través de movimientos rítmicos y juegos. Equilibrio: Mediante posturas y ejercicios en un pie a dos pies. Fuerza: Con ejercicios adaptados y juegos que involucren el uso del propio peso corporal (autocarga)

COGNITIVA :
Estimulación del pensamiento crítico: Los niños aprenden a analizar situaciones y encontrar soluciones. Mejora de la memoria y atención: Actividades que requieren recordar movimientos o nombres ayudan a desarrollar estas habilidades. Fomento de la creatividad: Al permitir que los niños improvisen y creen, se estimula su imaginación. Desarrollo de habilidades sociales: Trabajar en grupo mejora la comunicación y la colaboración.

PSICOSOCIAL :
Beneficios de las Actividades Psicosociales Mejora de la comunicación: Fomenta la expresión verbal y no verbal. Desarrollo de la empatía: Ayuda a los niños a entender y valorar las emociones de los demás. Fortalecimiento de la cohesión grupal: Promueve un sentido de pertenencia y amistad. Habilidades de resolución de conflictos: Enseña a los niños a manejar desacuerdos de manera constructiva. Trabajo en equipo: Fomentar la colaboración en juegos y técnicas. Respeto y tolerancia: A través de la interacción en la roda y el aprendizaje de la historia de la capoeira. Desarrollo Emocional: Confianza: Al aprender nuevas habilidades y participar en juegos. Expresión: Mediante la música y el movimiento, permitiendo a los niños expresar sus emociones.

LUDICA :
Aumento de la motivación: Los juegos hacen que la práctica sea más atractiva y divertida. Desarrollo de habilidades sociales: Interactuar en un ambiente lúdico mejora la comunicación y la amistad entre los niños. Mejora de la condición física: Las actividades físicas lúdicas contribuyen al desarrollo de la fuerza, la agilidad y la coordinación. Fomento de la creatividad: Permitir a los niños improvisar y jugar libremente estimula su imaginación.

TEMA :
Acrobacias Básicas de capoeira dentro de la roda

SUBTEMAS :
Bananeira- macaquinho- Giro de manos (Piao de mao)

IMPLEMENTACION :
Materiales de Entrenamiento Colchonetas: Para realizar ejercicios en el suelo y evitar lesiones. Conos: Para delimitar áreas de entrenamiento Aros: Para ejercicios de coordinación y agilidad. Materiales Musicales Berimbau: Instrumento tradicional de capoeira que marca el ritmo durante las sesiones. Pandeiro: Otro instrumento que se utiliza en la música de capoeira. Altavoces o altavoces portátiles: Para reproducir música de capoeira durante las clases. Cds o listas de reproducción digital: Con música de capoeira para ambientar las sesiones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de calentamiento: Realiza un juego como "el juego del espejo" donde los niños imitan los movimientos de un líder, incluyendo giros, saltos y movimientos de brazos. Ejercicios como tocarse los pies, estiramientos laterales y giros de cintura. Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira. Ginga: Practicar el movimiento de ginga en diferentes direcciones. Estiramientos: Enfocarse en las piernas, brazos y espalda. Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física y familiarizarse con el movimiento de ginga. Práctica de Ginga Actividad: Enseñar la ginga como el movimiento fundamental de la capoeira, Hacer que los niños practiquen la ginga por parejas, mirándose y sincronizando sus movimientos. Objetivo: Familiarizar a los niños con la base de la capoeira y fomentar la coordinación. Objetivo: Mejorar la agilidad y la capacidad de reacción, así como la comprensión de la esquiva en capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Introducción a los Movimientos Movimientos acrobaticos Demostración: Mostrar cómo se realiza el movimiento Bananeira, explicando la postura y el movimiento. Práctica: Dejar que los niños practiquen por parejas, ayudándose mutuamente a corregir la postura. Macaquinho: Demostración: Explicar el macaquinho enfatizando la importancia de usar las manos y la coordinación. giro de manos : Demostración: Mostrar cómo se realiza el giro en las manos. Ejercicio de práctica: Permitir que los niños intenten el movimiento, comenzando desde una posición baja para facilitar el movimiento. Secuencias de Movimientos: Crear una secuencia que combine bananeira, el macaquinho y el giro en las manos; Los niños deben memorizar y ejecutar la secuencia en grupos.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
crear una secuencia coordinativa con los movimientos vistos en clase , manteniendo los fundamentos básicos de la roda de capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Guiados Actividad: Realizar una serie de estiramientos suaves que incluyan Estiramientos de piernas (cuádriceps, isquiotibiales). Estiramientos de brazos y espalda, Movimientos de cuello y hombros. Objetivo: Relajar los músculos y prevenir lesiones. Respiración Profunda Actividad: Guiar a los niños con ejercicios de respiración profunda, Instruirles que inhalen por la nariz, sostener el aire un momento y exhalar lentamente por la boca. Objetivo: Promover la relajación y la concentración. Reflexión en Grupo Actividad: Reunir a los niños en un círculo y hacer preguntas sobre la sesión: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Cómo se sintieron al practicar las técnicas? Objetivo: Fomentar la comunicación y la reflexión sobre la experiencia de aprendizaje. Cierre con Música Actividad: Terminar la sesión con música de capoeira suave, Permitir que los niños se muevan libremente al ritmo de la música o simplemente se relajen. Objetivo: Crear un ambiente positivo y cerrar la sesión de manera agradable, Agradecimientos y Despedida Actividad: Agradecer a los niños por su participación y esfuerzo, Reforzar la importancia del respeto y la disciplina en capoeira. Objetivo: Fomentar un sentido de comunidad y motivación para futuras sesiones.

TIEMPO

20 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-28	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo de Habilidades Motrices Coordinación: La capoeira implica movimientos complejos que ayudan a mejorar la coordinación general de los niños. Equilibrio: Las acrobacias y movimientos de la capoeira fomentan el desarrollo del equilibrio estático y dinámico. Agilidad: Los cambios rápidos de dirección y velocidad son esenciales en la capoeira, contribuyendo a una mayor agilidad. Condición Física Fuerza: La práctica regular de la capoeira ayuda a desarrollar la fuerza muscular, especialmente en las piernas y el tronco. Resistencia: Las sesiones de capoeira pueden mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Flexibilidad: Los movimientos de la capoeira requieren y mejoran la flexibilidad, lo cual es crucial para evitar lesiones.

COGNITIVA :
Desarrollo Cognitivo Concentración: La práctica de la capoeira requiere atención y concentración, lo que puede beneficiar el rendimiento académico. Memoria: Aprender secuencias de movimientos y canciones ayuda a mejorar la memoria. Estimulación Cognitiva Desarrollo de estrategias: Los juegos y dinámicas de la capoeira requieren que los niños piensen estratégicamente sobre sus movimientos y acciones. Memoria y atención: Aprender coreografías y seguir el ritmo de la música estimula la memoria y la atención. Fomento de la Autonomía Toma de decisiones: Los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones en el contexto del juego, lo que fomenta la autonomía y la confianza en sí mismos. Responsabilidad: Al ser parte de un grupo, los niños aprenden a ser responsables de sus acciones y de cómo estas afectan a los demás.

PSICOSOCIAL :
Desarrollo Social y Emocional Trabajo en equipo: La capoeira se practica a menudo en grupo, lo que fomenta la colaboración y el trabajo en equipo. Autoestima: Aprender y dominar nuevas habilidades puede aumentar la confianza en sí mismos de los niños. Expresión emocional: La capoeira combina música y danza, lo que permite a los niños expresarse emocionalmente. Interacción Social Amistades: La práctica en grupo permite que los niños establezcan lazos de amistad y desarrollen habilidades sociales. Respeto y cooperación: A través de la capoeira, los niños aprenden a respetar a sus compañeros y a trabajar juntos, promoviendo la cooperación. Desarrollo de Habilidades Sociales Comunicación: Los niños aprenden a comunicarse efectivamente, tanto verbal como corporalmente, durante las sesiones de capoeira. Resolución de conflictos: Al interactuar con otros, los niños desarrollan habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural.

LUDICA :
Juego y Diversión Motivación: La capoeira se presenta como un juego, lo que aumenta la motivación y el interés de los niños por participar. Creatividad: Los movimientos acrobáticos y la improvisación en la capoeira fomentan la creatividad y la expresión personal. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural. Juegos Musicales "La capoeira musical": Al sonar la música, los niños se mueven; cuando se detiene, deben hacer una postura de capoeira. Cantar y bailar: Introduce canciones relacionadas con la capoeira y permite que los niños se expresen a través del baile.

TEMA :
Trabajo del ritmo en capoeira

SUBTEMAS :
Lateralidad

IMPLEMENTACION :
Instrumento de capoeira: Berimbao, Panderiro Usb con muica de capoeira

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de movilidad: movimientos articulares (cuello, hombros, caderas, rodillas, tobillos). Juego de imitación: los niños imitan movimientos rítmicos que el profesor realiza. Introducción al Ritmo Explicación breve: qué es el ritmo y su importancia en la capoeira. Ejercicio de palmas: todos aplauden al unísono en diferentes patrones rítmicos (por ejemplo, 4/4, 3/4). Uso de instrumentos: Berimbau y pandeiro, demostración de cómo se utilizan y su sonido. Juego de Calentamiento "El juego del espejo": Un niño realiza movimientos y los demás deben imitarlos como si fueran su reflejo. "La carrera de obstáculos": se crea un circuito con diferentes estaciones donde los niños deben realizar movimientos de capoeira (saltos, giros, desplazamientos). Ejercicios de Calentamiento Estiramientos Dinámicos, Estiramientos de brazos y piernas: Realiza movimientos suaves para estirar los músculos, como círculos con los brazos y estiramientos de piernas. Estiramientos de espalda: Inclínate hacia adelante y hacia atrás, y haz giros suaves de cintura. Ejercicios de Calentamiento Cardiovascular Saltos: Realiza saltos suaves en el lugar o saltos con desplazamiento. Correr en el lugar: Correr suavemente en el lugar, elevando las rodillas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ejercicios de Palmas Aplausos Rítmicos: Los niños aplauden en diferentes patrones rítmicos, se empieza con un ritmo simple y luego aumentar la complejidad. Ritmos en Cadena: Un niño comienza un ritmo con palmas y los demás lo repiten, creando una cadena. 2. Caminata Rítmica Caminata al Ritmo: Los niños caminan por el espacio siguiendo un ritmo marcado por un instrumento o música, se varia la velocidad y la dirección. Cambios de Ritmo: Durante la caminata, cambiar de ritmo y los niños deben adaptarse rápidamente. 3. Juegos de Imitación Imitación Rítmica: El profesor realiza un patrón rítmico (con palmas, pies o voz) y los niños deben imitarlo. Simón Dice Rítmico: Similar al juego clásico, pero usando patrones rítmicos en lugar de acciones. 4. Instrumentos de Percusión Uso de Pandeiro y Berimbau: Permitir que los niños experimenten con ellos, enseñanza de ritmos básicos que ellos puedan replicar. Ritmos en Grupo: Se Divide a los niños en grupos y asigna diferentes instrumentos, Cada grupo toca un ritmo diferente, creando una mezcla. 5. Movimientos de Capoeira al Ritmo Ginga Rítmica: Practicar la ginga (el movimiento básico de capoeira) siguiendo un ritmo específico, usando música de capoeira para guiar el ritmo. Esquivas y Aú: Integra movimientos como la esquiva y el aú, ejecutándolos al compás de un ritmo marcado. 6. Coreografías Simples Coreografía Rítmica: Crear una pequeña coreografía que incluya movimientos de capoeira y que los niños deben seguir al ritmo de la música. Baile Libre: Permitir que los niños se expresen libremente al ritmo de la música, incorporando movimientos de capoeira. 7. Roda de Capoeira: Organizar una roda donde los niños se turnen para entrar y salir, improvisando movimientos al ritmo de la música, Esto les ayudará a sentir el ritmo en un contexto social. 8. Ejercicios de Respiración y Ritmo Respiración Rítmica: Practica de la respiración en sincronía con un ritmo, ayudando a los niños a conectar su respiración con el movimiento.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecutar una secuencia de movimientos acorde al ritmo del berimbao, se evaluara la cadencia de los movimientos y el ritmo en la ejecución

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos Estáticos Descripción: Realizar estiramientos suaves para todos los grupos musculares. Ejercicios: Estiramiento de piernas: Sentados en el suelo, estirar las piernas hacia adelante y alcanzar los pies. Estiramiento de brazos: Llevar un brazo por encima de la cabeza y doblarlo hacia el lado opuesto. Estiramiento de cuello: Inclinar la cabeza hacia un lado y mantener durante 15-20 segundos, luego cambiar de lado. Respiración Profunda Descripción: Ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo. Ejercicio: Inhalación y exhalación: Sentados en círculo, los niños inhalan profundamente por la nariz contando hasta 4, sostienen la respiración contando hasta 4, y exhalan lentamente por la boca contando hasta 6, Repetir varias veces. Movimientos Lentos Descripción: Realizar movimientos suaves y controlados. Ejercicio: Ginga lenta: Practicar la ginga a un ritmo muy lento, enfocándose en la técnica y la relajación. Movimientos de brazos: Hacer movimientos circulares con los brazos hacia adelante y hacia atrás. Meditación Guiada Descripción: Tomar unos minutos para meditar y reflexionar sobre la clase. Ejercicio: Cierre de ojos: Los niños se sientan en silencio, cierran los ojos y se concentran en su respiración, se pueden guiar con frases como "siente cómo tu cuerpo se relaja" o "piensa en lo que aprendiste hoy". Juego de Relajación Descripción: Un juego que promueva la relajación y la atención. Ejercicio: “El juego del silencio”: Los niños deben moverse suavemente por el espacio, tratando de no hacer ruido, Cuando alguien hace ruido, debe detenerse y realizar un estiramiento antes de continuar. Estiramiento por Parejas Descripción: Realizar estiramientos por parejas para fomentar la colaboración. Ejercicio: Estiramiento de espalda: De pie, un niño se inclina hacia adelante mientras su pareja lo sostiene suavemente por los hombros para ayudarlo a estirarse. Estiramiento de piernas: Un niño se sienta con las piernas separadas y su pareja ayuda a empujar suavemente hacia abajo en las piernas.

TIEMPO
20 minutos

EVIDENCIA
OBLIGACION #1

ACTIVIDAD
GRUPO 4

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-07	4. HORA:	Miercoles,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Cualidades físicas básicas a trabajar: coordinación y equilibrio

COGNITIVA :
Se fomenta la atención, la memoria y la capacidad de seguir instrucciones utilizando el juego como herramienta de conexión para el asentamiento de estas: Juegos para Estimular la Cognición. Memorama Temático: Usa tarjetas con imágenes relacionadas con un movimiento de la capoeira (Ginga, esquiva, pateos de linea, pateos giratorios). Objetivo: Mejorar la memoria y la concentración. Adivina el movimiento: Un niño describe un movimiento de capoeira sin decirlo y los demás deben adivinarlo. Objetivo: Desarrollar el vocabulario y la capacidad de expresión.

PSICOSOCIAL :
Se promueve la interacción, el respeto, el trabajo en equipo, la toma de desiciones y las emociones, se utiliza el juego como herramienta de conexión para el fortalecimiento e este componente. Juego de la Roda de Presentación Descripción: Los niños forman un círculo (roda) y, uno por uno, entran al centro para presentarse con su nombre y un movimiento de capoeira que les guste. Objetivo Psicosocial: Fomentar la confianza y la expresión individual, Crear un ambiente de inclusión y respeto. Juego de la Telaraña de la Amistad Descripción: Los niños se sientan en círculo y lanzan un ovillo de lana mientras dicen algo positivo sobre otro compañero. Objetivo Psicosocial: Fortalecer los vínculos entre los participantes, Promover la autoestima y el reconocimiento de los demás. Juego de Roles en la Roda Descripción: Asignar roles como "mestre" (maestro), "músico" (tocador de berimbau o pandeiro) y "jugador" (quien realiza los movimientos). Los niños rotan los roles durante la sesión. Objetivo Psicosocial: Enseñar la importancia de cada rol en la capoeira, Fomentar la responsabilidad y la cooperación. Juego de la Esquiva Cooperativa Descripción: Por parejas, un niño realiza un movimiento de ataque (como un pateo suave) y el otro practica una esquiva. Luego, intercambian roles. Objetivo Psicosocial: Promover la confianza y el respeto mutuo, Fomentar la comunicación no verbal y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Se integra el juego y la música para hacer la actividad divertida y motivadora. Juegos para Desarrollar Habilidades Motrices Carrera de Obstáculos: Crea un circuito con conos, aros y cuerdas para que los niños salten, corran y gateen. Objetivo: Mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad. El Juego del Espejo: Un niño hace movimientos y el otro debe imitarlos como si fuera su reflejo. Objetivo: Fomentar la conciencia corporal y la coordinación. Juegos para la Relajación y la Calma El Juego de la Estrella: Los niños se acuestan boca arriba, cierran los ojos y respiran profundamente mientras imaginan que son estrellas. Objetivo: Promover la relajación y la concentración.

TEMA :
FUNDAMENTOS BASICOS DE LA CAPOEIRA

SUBTEMAS :
Secuencias Coordinativas GINGA-ESQUIVAS-GOLPES DE LINEA-GOLPES GIRATORIOS

IMPLEMENTACION :
Instrumentos Musicales Berimbau: El instrumento principal de la capoeira, que marca el ritmo de la roda. Pandeiro: Un tipo de pandereta que complementa el ritmo. Materiales para la Roda y el Espacio Cuerda o Cinta: Para marcar el círculo de la roda en el suelo. Colchonetas: Para proteger a los niños durante caídas o movimientos en el suelo. Conos o Aros: Para delimitar el espacio o crear circuitos de entrenamiento. Materiales para la Motivación y el Juego Música Grabada: Canciones tradicionales de capoeira (ladainhas, corridos) para ambientar la sesión.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento, Estiramiento y Movilidad Articular Objetivo: Preparar el cuerpo y la mente para la actividad física, fomentando la conciencia corporal y la socialización. Ejercicios de Calentamiento: Carrera suave en círculo o en el lugar Saltos con palmadas Movimientos de brazos (círculos hacia adelante y atrás) Estiramientos Dinámicos: Estiramiento de piernas (tocar los dedos de los pies con las manos). Estiramiento de brazos (cruzar un brazo sobre el pecho). Movimientos de cadera (círculos suaves). Movilidad Articular: Rotaciones de tobillos, rodillas y hombros. Movimientos de cuello (suavemente de lado a lado).

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnicas Básicas de Capoeira Objetivo: Desarrollar habilidades motrices, cognitivas y sociales a través de la práctica de la capoeira. Secuencias coordinativas de golpes lineales: Explicación y demostración de movimientos básicos de ataque lineal (martelo, ponteira, bencao), Practicar por parejas o en grupo, fomentando la interacción y el ritmo. Esquivas Básicas: Enseñanza de la esquiva de frente y lateral (movimientos para evitar un ataque). Juego de imitación: un niño realiza un movimiento y el otro lo esquiva. Pateos giratorios: Demostración de pateos básicos Giratorios como la queixada, armada, meia lua de frente, Practicar por parejas, con énfasis en la coordinación y el control. Juego de Roda: Formación de un círculo (roda) donde los niños practican los pateos lineales, giratorios, las esquivas por parejas, acompañados por ritmos de berimbau y palmas.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Crear una secuencia coordinativa con los ejercicios vistos en clase (gingar-esquivar-patear)

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la Calma Objetivo: Relajar el cuerpo, fomentar la reflexión y fortalecer el vínculo grupal. Ejercicios de Relajación: Respiración profunda (inhalar por la nariz, exhalar por la boca), Estiramientos suaves (piernas, brazos y espalda). Actividad Lúdica: Juego de "la estatua": los niños se mueven al ritmo de la música y se detienen cuando esta se detiene. Reflexión Grupal: Preguntas como: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Qué les gustó más? ¿Cómo se sintieron durante la roda?

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-07	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	CAPOEIRA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028729008	ALAN MATHIAS CERINZA	Asistio
1070825917	DAEL JAIR ANAYA	Asistio
1028409687	NEYMAR ANDREY URREGO	Asistio
1063183473	YIRETH PAOLA WILCHES	No asistio
1033119547	JUAN JOSE TORRES	Asistio
1020851144	JOSUE GEREMIA NUÑEZ	Asistio
1020839809	EMMANUEL CASTAÑEDA	Asistio
1019609038	JERONIMO VARGAS	No asistio
1025330029	ELIAN MATEO CERDA	Asistio
1220224778	MARIA PAZ ORREGO	Asistio
7492133	MATHIAS JOSUE GONZALEZ	Asistio
6336602	MATEO ALEXANDER GANDICA	Asistio
1020844961	JOHAN SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
N37666418954	WUILFREIDER JHOSUE MONZON	Asistio
1085182325	MARIA ANGEL PALOMINO	No asistio
1233910793	ISABELLA FRANCO	Asistio
1028727530	RUBEN JOSE SUAREZ	Asistio
431223102017	ZAHIR MATIAS ARIAS	No asistio
1028408614	LUIS SANTIAGO FRITZ	Asistio
1049900290	GABRIELA DIANID LUNA	No asistio
1033121035	GABRIEL ALEJANDRO MARTINEZ	No asistio
1020843504	JERONIMO MIRANDA	No asistio
1033128551	EMILY SOFIA PONCE	Asistio
1028408397	JEISON FABIAN PRADA	Asistio
1222214493	VALERY SALOME RUIZ	Asistio
1065920432	EMILY SOFIA SALAS	No asistio
1019609070	JOEL SANTIAGO UYABAN	No asistio
1216978747	JUAN PABLO FERNANDEZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-09	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación: A través de movimientos rítmicos y juegos. Equilibrio: Mediante posturas y ejercicios en un pie a dos pies. Fuerza: Con ejercicios adaptados y juegos que involucren el uso del propio peso corporal (Auto carga)

COGNITIVA :
Estimulación del pensamiento crítico: Los niños aprenden a analizar situaciones y encontrar soluciones. Mejora de la memoria y atención: Actividades que requieren recordar movimientos o nombres ayudan a desarrollar estas habilidades. Fomento de la creatividad: Al permitir que los niños improvisen y creen, se estimula su imaginación. Desarrollo de habilidades sociales: Trabajar en grupo mejora la comunicación y la colaboración.

PSICOSOCIAL :
Beneficios de las Actividades Psicosociales Mejora de la comunicación: Fomenta la expresión verbal y no verbal. Desarrollo de la empatía: Ayuda a los niños a entender y valorar las emociones de los demás. Fortalecimiento de la cohesión grupal: Promueve un sentido de pertenencia y amistad. Habilidades de resolución de conflictos: Enseñar a los niños a manejar desacuerdos de manera constructiva. Trabajo en equipo: Fomentar la colaboración en juegos y técnicas. Respeto y tolerancia: A través de la interacción en la roda y el aprendizaje de la historia de la capoeira. Desarrollo Emocional: Confianza: Al aprender nuevas habilidades y participar en juegos. Expresión: Mediante la música y el movimiento, permitir a los niños expresar sus emociones. Dinámicas de Presentación Actividad: Cada niño se presenta diciendo su nombre y un movimiento de capoeira que le guste (puede ser una patada o una postura). Objetivo: Fomentar la confianza y la comunicación entre los niños. Juegos de Confianza Actividad: Caída de confianza: Por parejas, un niño se deja caer hacia atrás mientras su compañero lo atrapa. Caminata vendada: Un niño con los ojos vendados es guiado por su compañero a través de un recorrido simple. Objetivo: Desarrollar la confianza mutua.

LUDICA :
Aumento de la motivación: Los juegos hacen que la práctica sea más atractiva y divertida. Desarrollo de habilidades sociales: Interactuar en un ambiente lúdico mejora la comunicación y la amistad entre los niños. Mejora de la condición física: Las actividades físicas lúdicas contribuyen al desarrollo de la fuerza, la agilidad y la coordinación. Fomento de la creatividad: Permitir a los niños improvisar y jugar libremente estimula su imaginación.

TEMA :
Ataque - Contra Ataque

SUBTEMAS :
Guardia alta - Esquivas Guardia baja (movimiento de defensa)

IMPLEMENTACION :
Materiales de Entrenamiento Colchonetas: Para realizar ejercicios en el suelo y evitar lesiones. Conos: Para delimitar áreas de entrenamiento o crear circuitos de obstáculos. Aros: Para ejercicios de coordinación y agilidad. Pelotas: Para juegos y actividades que impliquen lanzamientos o pases. Cuerdas: Para saltar o como parte de un circuito de obstáculos. Materiales Musicales Berimbau: Instrumento tradicional de capoeira que marca el ritmo durante las sesiones. Pandeiro: Otro instrumento que se utiliza en la música de capoeira. Altavoces portátiles: Para reproducir música de capoeira durante las clases. Cds o listas de reproducción digital: Con música de capoeira para ambientar las sesiones

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira. Ginga: Practicar el movimiento de ginga en diferentes direcciones. Estiramientos: Enfocarse en las piernas, brazos y espalda. Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física y familiarizarse con el movimiento de ginga. Práctica de Ginga Actividad: Realizar la ginga como el movimiento fundamental de la capoeira, Hacer que los niños practiquen la ginga por parejas, mirándose y sincronizando sus movimientos. Objetivo: Familiarizar a los niños con la base de la capoeira y fomentar la coordinación. Ejercicio de guardia Alta: Actividad: Gingar con los brazos en guardia alta cubriendo rostro y parte del menton, Hacer que los niños practiquen la guardia alta y luego por parejas, donde uno sostiene ejecuta un golpe. Objetivo: Desarrollar la técnica de guardia alta, mejorar la precisión y fuerza. Juego de Esquivas (Guardia baja) Actividad: Crear un Jogo de capoeira donde un niño intenta "atacar" con una patada suave (puede ser lineal o giratoria), y el otro debe esquivar segun el lado de ataque, Alternar roles para que todos practiquen tanto atacar como esquivar. Objetivo: Mejorar la agilidad y la capacidad de reacción, así como la comprensión de la esquiva en capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Revisión y Práctica de Técnicas Actividad: Hacer una revisión rápida de la ginga, los pateos y las esquivas, Dividir a los niños por parejas y hacer que practiquen estas técnicas, alternando roles. Objetivo: Reforzar la comprensión y la ejecución correcta de las técnicas básicas. Ejercicio de Guardia alta Actividad: Enseñar la posición de guardia alta y su importancia en la defensa; Practicar la transición entre la guardia alta y la ginga, y cómo utilizarla para esquivar. Objetivo: Familiarizar a los niños con la guardia alta y su uso en situaciones de juego. Juego de Esquivas y Pateos Actividad: Organizar un jogo por parejas donde un niño intenta patear (suave) mientras el otro debe esquivar y contraatacar con una patada. Alternar roles después de un tiempo determinado. Objetivo: Mejorar la reacción y la defensa, así como la aplicación de las técnicas en un contexto dinámico. Circuito de Técnicas Actividad: Crear estaciones donde los niños practiquen diferentes combinaciones: Estación 1: Ginga y pateo (combinación de movimientos). Estación 2: Esquivas (practicar esquivar diferentes ataques). Estación 3: Guardia alta (mantener la posición y moverse desde allí), Cada estación puede durar 5 minutos. Objetivo: Reforzar la práctica de técnicas en un entorno activo y variado. Combate Controlado Actividad: Organizar combates controlados donde los niños se enfrenten por parejas, utilizando ginga, pateos y esquivas. Establecer reglas claras para mantener la seguridad y el respeto. Objetivo: Aplicar las técnicas aprendidas en un contexto de combate, promoviendo la estrategia y el respeto mutuo. Juego de Roles Actividad: Crear escenarios donde los niños asuman diferentes roles (atacante, defensor) y deban utilizar ginga, pateos, esquivas (guardia baja) y guardia alta. Pueden improvisar situaciones y resolverlas utilizando las técnicas aprendidas. Objetivo: Fomentar la creatividad y la aplicación práctica de las técnicas en situaciones diversas.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

realizar 2 secuencias coordinativas con los movimientos vistos y ponerlos en practica dentro de la roda de capoeira (Ginga-guardia alta-esquivas-pateos)

TIEMPO

20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Guiados Actividad: Realizar una serie de estiramientos suaves que incluyan: Estiramientos de piernas (cuádriceps, isquiotibiales). Estiramientos de brazos y espalda, Movimientos de cuello y hombros. Objetivo: Relajar los músculos y prevenir lesiones. Respiración Profunda Actividad: Guiar a los niños en ejercicios de respiración profunda. Instruirles a inhalar por la nariz, sostener el aire un momento y exhalar lentamente por la boca. Objetivo: Promover la relajación y la concentración. Reflexión en Grupo Actividad: Reunir a los niños en un círculo y hacer preguntas sobre la sesión: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Cómo se sintieron al practicar las técnicas? Objetivo: Fomentar la comunicación y la reflexión sobre la experiencia de aprendizaje. Cierre con Música Actividad: Terminar la sesión con música de capoeira suave, Permitir que los niños se muevan libremente al ritmo de la música o simplemente se relajen. Objetivo: Crear un ambiente positivo y cerrar la sesión de manera agradable. Agradecimientos y Despedida de Actividad: Agradecer a los niños por su participación y esfuerzo; Reforzar la importancia del respeto y la disciplina en capoeira. Objetivo: Fomentar un sentido de comunidad y motivación para futuras sesiones.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-09	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	CAPOEIRA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028729008	ALAN MATHIAS CERINZA	Asistio
1070825917	DAEL JAIR ANAYA	Asistio
1028409687	NEYMAR ANDREY URREGO	Asistio
1063183473	YIRETH PAOLA WILCHES	Asistio
1033119547	JUAN JOSE TORRES	Asistio
1020851144	JOSUE GEREMIA NUÑEZ	Asistio
1020839809	EMMANUEL CASTAÑEDA	Asistio
1019609038	JERONIMO VARGAS	Asistio
1025330029	ELIAN MATEO CERDA	Asistio
1220224778	MARIA PAZ ORREGO	Asistio
7492133	MATHIAS JOSUE GONZALEZ	Asistio
6336602	MATEO ALEXANDER GANDICA	Asistio
1020844961	JOHAN SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
N37666418954	WUILFREIDER JHOSUE MONZON	Asistio
1085182325	MARIA ANGEL PALOMINO	No asistio
1233910793	ISABELLA FRANCO	Asistio
1028727530	RUBEN JOSE SUAREZ	Asistio
431223102017	ZAHIR MATIAS ARIAS	Asistio
1028408614	LUIS SANTIAGO FRITZ	Asistio
1049900290	GABRIELA DIANID LUNA	No asistio
1033121035	GABRIEL ALEJANDRO MARTINEZ	Asistio
1020843504	JERONIMO MIRANDA	Asistio
1033128551	EMILY SOFIA PONCE	Asistio
1028408397	JEISON FABIAN PRADA	Asistio
1222214493	VALERY SALOME RUIZ	Asistio
1065920432	EMILY SOFIA SALAS	Asistio
1019609070	JOEL SANTIAGO UYABAN	Asistio
1216978747	JUAN PABLO FERNANDEZ	Asistio

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-14	4. HORA:	Miercoles,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo de Habilidades Motrices Coordinación: La capoeira implica movimientos complejos que ayudan a mejorar la coordinación general de los niños. Equilibrio: Las acrobacias y movimientos de la capoeira fomentan el desarrollo del equilibrio estático y dinámico. Agilidad: Los cambios rápidos de dirección y velocidad son esenciales en la capoeira, contribuyendo a una mayor agilidad. Condición Física Fuerza: La práctica regular de la capoeira ayuda a desarrollar la fuerza muscular, especialmente en las piernas y el tronco. Resistencia: Las sesiones de capoeira pueden mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Flexibilidad: Los movimientos de la capoeira requieren y mejoran la flexibilidad, lo cual es crucial para evitar lesiones.

COGNITIVA :
Desarrollo Cognitivo Concentración: La práctica de la capoeira requiere atención y concentración, lo que puede beneficiar el rendimiento académico. Memoria: Aprender secuencias de movimientos y canciones ayuda a mejorar la memoria. Estimulación Cognitiva Desarrollo de estrategias: Los juegos y dinámicas de la capoeira requieren que los niños piensen estratégicamente sobre sus movimientos y acciones. Memoria y atención: Aprender coreografías y seguir el ritmo de la música estimula la memoria y la atención. Fomento de la Autonomía Toma de decisiones: Los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones en el contexto del juego, lo que fomenta la autonomía y la confianza en sí mismos. Responsabilidad: Al ser parte de un grupo, los niños aprenden a ser responsables de sus acciones y de cómo estas afectan a los demás.

PSICOSOCIAL :
Desarrollo Social y Emocional Trabajo en equipo: La capoeira se practica a menudo en grupo, lo que fomenta la colaboración y el trabajo en equipo. Autoestima: Aprender y dominar nuevas habilidades puede aumentar la confianza en sí mismos de los niños. Expresión emocional: La capoeira combina música y danza, lo que permite a los niños expresarse emocionalmente. Interacción Social Amistades: La práctica en grupo permite que los niños establezcan lazos de amistad y desarrollen habilidades sociales. Respeto y cooperación: A través de la capoeira, los niños aprenden a respetar a sus compañeros y a trabajar juntos, promoviendo la cooperación. Desarrollo de Habilidades Sociales Comunicación: Los niños aprenden a comunicarse efectivamente, tanto verbal como corporalmente, durante las sesiones de capoeira. Resolución de conflictos: Al interactuar con otros, los niños desarrollan habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural.

LUDICA :
Juego y Diversión Motivación: La capoeira se presenta como un juego, lo que aumenta la motivación y el interés de los niños por participar. Creatividad: Los movimientos acrobáticos y la improvisación en la capoeira fomentan la creatividad y la expresión personal. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural. Juegos Musicales "La capoeira musical": Al sonar la música, los niños se mueven; cuando se detiene, deben hacer una postura de capoeira. Cantar y bailar: Introduce canciones relacionadas con la capoeira y permite que los niños se expresen a través del baile.

TEMA :
Rolamentos, Pasada lateral, pasada frontal

SUBTEMAS :
Relacion espacio - tiempo

IMPLEMENTACION :
Cuerdas o cintas: Para marcar líneas en el suelo o crear circuitos de obstáculos. Instrumentos musicales: Berimbau: Es ideal para introducir la música de capoeira. Panderetas: Fáciles de usar y muy divertidas para los niños. Pelotas: Para juegos de coordinación y equilibrio. Colchonetas: Para practicar movimientos acrobáticos de manera segura. Conos o marcadores: Para delimitar áreas de juego o crear circuitos. Cajas o bloques: Para crear obstáculos o estructuras para saltar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movimientos de Imitación Imitación de animales: Los niños imitan diferentes animales (saltar como un canguro o arrastrarse como una serpiente) para calentar el cuerpo. Movimientos de capoeira: Pide a los niños que imiten movimientos básicos de capoeira, como la ginga, el au (voltereta lateral) y el cocorinha (sentadilla). Juego de Calentamiento "El juego del espejo": Un niño realiza movimientos y los demás deben imitarlos como si fueran su reflejo. "La carrera de obstáculos": se crea un circuito con diferentes estaciones donde los niños deben realizar movimientos de capoeira (saltos, giros, desplazamientos). Ejercicios de Calentamiento Estiramientos Dinámicos, Estiramientos de brazos y piernas: Realiza movimientos suaves para estirar los músculos, como círculos con los brazos y estiramientos de piernas. Estiramientos de espalda: Inclínate hacia adelante y hacia atrás, y haz giros suaves de cintura. Ejercicios de Calentamiento Cardiovascular Saltos: Realiza saltos suaves en el lugar o saltos con desplazamiento. Correr en el lugar: Correr suavemente en el lugar, elevando las rodillas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Rolamentos (Rodadas o giros) Ejercicio de Rolamentos: Objetivo: Aprender a rodar correctamente para la seguridad al caer. Actividad: Los niños se colocan en posición de cuclillas y realizan el rollito hacia adelante y hacia atrás, Instrucciones para rodar desde el hombro, asegurándose de no golpear la cabeza. Rolamento en Secuencia: Objetivo: Integrar el rolamento en una secuencia de movimientos. Actividad: Crear una secuencia que incluya ginga, un rolamento y una patada (por ejemplo, queixada). Los niños practican esta secuencia por parejas, alternando roles. Pasadas en Movimientos de Ataque y Defensa Ejercicio de Pasadas: Objetivo: Practicar la movilidad y la ubicación espacial. Actividad: Se Coloca conos en el suelo para definir áreas donde los niños deben moverse, Los niños practican pasar por debajo de los brazos de sus compañeros (defensa) y realizar ataques suaves con las piernas (patadas). Juego de Ataque y Defensa: Objetivo: Aplicar movimientos de ataque y defensa en un contexto de juego. Actividad: Por parejas, un niño intenta tocar el hombro del otro mientras este último realiza movimientos defensivos (pasadas, esquivas). Cambiar roles después de un tiempo determinado. Integración de Movimientos Circuito de Movimientos: Objetivo: Integrar los rolamentos y pasadas en un circuito. Actividad: Circuito que incluya estaciones para rolamentos, pasadas, ginga y patadas; Los niños rotan entre estaciones, practicando cada movimiento durante un tiempo específico. Combos Creativos: Objetivo: Fomentar la creatividad en la combinación de movimientos. Actividad: Los niños crean sus propias combinaciones de rolamentos y pasadas, presentándolas al grupo, Fomentar la improvisación y la expresión personal. Juego de Espacio “El juego del espacio”: Objetivo: Mejorar la conciencia espacial y la movilidad. Actividad: Los niños se mueven libremente por el espacio, haciendo rolamentos y pasadas cuando se les indique (por ejemplo, al sonar el berimbao) Introducir cambios en la música o sonidos para que adapten sus movimientos.

TIEMPO

60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

Reto de Rolamentos Descripción: Completar una serie de rolamentos en diferentes direcciones. Objetivo: Mejorar la técnica y la confianza en los rolamentos. Variaciones: Rolamentos desde la ginga, Rolamentos desde los pateos giratorios, rolamneots desde las esquivas

TIEMPO

20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Estáticos Descripción: Realizar estiramientos suaves para todos los grupos musculares. Ejercicios: Estiramiento de piernas: Sentados en el suelo, estirar las piernas hacia adelante y alcanzar los pies. Estiramiento de brazos: Llevar un brazo por encima de la cabeza y doblarlo hacia el lado opuesto. Estiramiento de cuello: Inclinar la cabeza hacia un lado y mantener durante 15-20 segundos, luego cambiar de lado. Respiración Profunda Descripción: Ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo. Ejercicio: Inhalación y exhalación: Sentados en círculo, los niños inhalan profundamente por la nariz contando hasta 4, sostienen la respiración contando hasta 4, y exhalan lentamente por la boca contando hasta 6, Repetir varias veces. Movimientos Lentos Descripción: Realizar movimientos suaves y controlados. Ejercicio: Ginga lenta: Practicar la ginga a un ritmo muy lento, enfocándose en la técnica y la relajación. Movimientos de brazos: Hacer movimientos circulares con los brazos hacia adelante y hacia atrás. Meditación Guiada Descripción: Tomar unos minutos para meditar y reflexionar sobre la clase. Ejercicio: Cierre de ojos: Los niños se sientan en silencio, cierran los ojos y se concentran en su respiración, se pueden guiar con frases como "siente cómo tu cuerpo se relaja" o "piensa en lo que aprendiste hoy". Juego de Relajación Descripción: Un juego que promueva la relajación y la atención. Ejercicio: “El juego del silencio”: Los niños deben moverse suavemente por el espacio, tratando de no hacer ruido, Cuando alguien hace ruido, debe detenerse y realizar un estiramiento antes de continuar. Estiramiento por Parejas Descripción: Realizar estiramientos por parejas para fomentar la colaboración. Ejercicio: Estiramiento de espalda: De pie, un niño se inclina hacia adelante mientras su pareja lo sostiene suavemente por los hombros para ayudarlo a estirarse. Estiramiento de piernas: Un niño se sienta con las piernas separadas y su pareja ayuda a empujar suavemente hacia abajo en las piernas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-14	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	CAPOEIRA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028729008	ALAN MATHIAS CERINZA	Asistio
1070825917	DAEL JAIR ANAYA	Asistio
1028409687	NEYMAR ANDREY URREGO	Asistio
1063183473	YIRETH PAOLA WILCHES	Asistio
1033119547	JUAN JOSE TORRES	Asistio
1020851144	JOSUE GEREMIA NUÑEZ	No asistio
1020839809	EMMANUEL CASTAÑEDA	No asistio
1019609038	JERONIMO VARGAS	Asistio
1025330029	ELIAN MATEO CERDA	Asistio
1220224778	MARIA PAZ ORREGO	Asistio
7492133	MATHIAS JOSUE GONZALEZ	Asistio
6336602	MATEO ALEXANDER GANDICA	Asistio
1020844961	JOHAN SANTIAGO GONZALEZ	No asistio
N37666418954	WUILFREIDER JHOSUE MONZON	Asistio
1085182325	MARIA ANGEL PALOMINO	No asistio
1233910793	ISABELLA FRANCO	Asistio
1028727530	RUBEN JOSE SUAREZ	Asistio
431223102017	ZAHIR MATIAS ARIAS	Asistio
1028408614	LUIS SANTIAGO FRITZ	Asistio
1049900290	GABRIELA DIANID LUNA	Asistio
1033121035	GABRIEL ALEJANDRO MARTINEZ	Asistio
1020843504	JERONIMO MIRANDA	Asistio
1033128551	EMILY SOFIA PONCE	Asistio
1028408397	JEISON FABIAN PRADA	Asistio
1222214493	VALERY SALOME RUIZ	Asistio
1065920432	EMILY SOFIA SALAS	Asistio
1019609070	JOEL SANTIAGO UYABAN	Asistio
1216978747	JUAN PABLO FERNANDEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-16	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo de Habilidades Motrices Coordinación: La capoeira implica movimientos complejos que ayudan a mejorar la coordinación general de los niños. Equilibrio: Las acrobacias y movimientos de la capoeira fomentan el desarrollo del equilibrio estático y dinámico. Agilidad: Los cambios rápidos de dirección y velocidad son esenciales en la capoeira, contribuyendo a una mayor agilidad. Condición Física Fuerza: La práctica regular de la capoeira ayuda a desarrollar la fuerza muscular, especialmente en las piernas y el tronco. Resistencia: Las sesiones de capoeira pueden mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Flexibilidad: Los movimientos de la capoeira requieren y mejoran la flexibilidad, lo cual es crucial para evitar lesiones.

COGNITIVA :
Desarrollo Cognitivo Concentración: La práctica de la capoeira requiere atención y concentración, lo que puede beneficiar el rendimiento académico. Memoria: Aprender secuencias de movimientos y canciones ayuda a mejorar la memoria. Estimulación Cognitiva Desarrollo de estrategias: Los juegos y dinámicas de la capoeira requieren que los niños piensen estratégicamente sobre sus movimientos y acciones. Memoria y atención: Aprender coreografías y seguir el ritmo de la música estimula la memoria y la atención. Fomento de la Autonomía Toma de decisiones: Los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones en el contexto del juego, lo que fomenta la autonomía y la confianza en sí mismos. Responsabilidad: Al ser parte de un grupo, los niños aprenden a ser responsables de sus acciones y de cómo estas afectan a los demás.

PSICOSOCIAL :
Desarrollo Social y Emocional Trabajo en equipo: La capoeira se practica a menudo en grupo, lo que fomenta la colaboración y el trabajo en equipo. Autoestima: Aprender y dominar nuevas habilidades puede aumentar la confianza en sí mismos de los niños. Expresión emocional: La capoeira combina música y danza, lo que permite a los niños expresarse emocionalmente. Interacción Social Amistades: La práctica en grupo permite que los niños establezcan lazos de amistad y desarrollen habilidades sociales. Respeto y cooperación: A través de la capoeira, los niños aprenden a respetar a sus compañeros y a trabajar juntos, promoviendo la cooperación. Desarrollo de Habilidades Sociales Comunicación: Los niños aprenden a comunicarse efectivamente, tanto verbal como corporalmente, durante las sesiones de capoeira. Resolución de conflictos: Al interactuar con otros, los niños desarrollan habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural.

LUDICA :
Juego y Diversión Motivación: La capoeira se presenta como un juego, lo que aumenta la motivación y el interés de los niños por participar. Creatividad: Los movimientos acrobáticos y la improvisación en la capoeira fomentan la creatividad y la expresión personal. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural. Juegos Musicales "La capoeira musical": Al sonar la música, los niños se mueven; cuando se detiene, deben hacer una postura de capoeira. Cantar y bailar: Introduce canciones relacionadas con la capoeira y permite que los niños se expresen a través del baile.

TEMA :
Rolamentos, Pasada de espalda

SUBTEMAS :
Relación espacio tiempo

IMPLEMENTACION :
Cuerdas o cintas: Para marcar líneas en el suelo o crear circuitos de obstáculos. Instrumentos musicales: Berimbau: Es ideal para introducir la música de capoeira. Panderetas: Fáciles de usar y muy divertidas para los niños. Pelotas: Para juegos de coordinación y equilibrio. Colchonetas: Para practicar movimientos acrobáticos de manera segura. Conos o marcadores: Para delimitar áreas de juego o crear circuitos. Cajas o bloques: Para crear obstáculos o estructuras para saltar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movimientos de Imitación Imitación de animales: Los niños imitan diferentes animales (saltar como un canguro o arrastrarse como una serpiente) para calentar el cuerpo. Movimientos de capoeira: Pide a los niños que imiten movimientos básicos de capoeira, como la ginga, el au (voltereta lateral) y el cocorinha (sentadilla). Juego de Calentamiento "El juego del espejo": Un niño realiza movimientos y los demás deben imitarlos como si fueran su reflejo. "La carrera de obstáculos": se crea un circuito con diferentes estaciones donde los niños deben realizar movimientos de capoeira (saltos, giros, desplazamientos). Ejercicios de Calentamiento Estiramientos Dinámicos, Estiramientos de brazos y piernas: Realiza movimientos suaves para estirar los músculos, como círculos con los brazos y estiramientos de piernas. Estiramientos de espalda: Inclínate hacia adelante y hacia atrás, y haz giros suaves de cintura. Ejercicios de Calentamiento Cardiovascular Saltos: Realiza saltos suaves en el lugar o saltos con desplazamiento. Correr en el lugar: Correr suavemente en el lugar, elevando las rodillas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Rolamentos (Rodadas o giros) Ejercicio de Rolamentos: Objetivo: Aprender a rodar correctamente para la seguridad al caer. Actividad: Los niños se colocan en posición de cuclillas y realizan el rollito hacia adelante y hacia atrás, Instrucciones para rodar desde el hombro, asegurándose de no golpear la cabeza. Rolamento en Secuencia: Objetivo: Integrar el rolamento en una secuencia de movimientos. Actividad: Crear una secuencia que incluya ginga, un rolamento y una patada (por ejemplo, queixada). Los niños practican esta secuencia por parejas, alternando roles. Pasadas en Movimientos de Ataque y Defensa Ejercicio de Pasadas: Objetivo: Practicar la movilidad y la ubicación espacial. Actividad: Se Coloca conos en el suelo para definir áreas donde los niños deben moverse, Los niños practican pasar por debajo de los brazos de sus compañeros (defensa) y realizar ataques suaves con las piernas (patadas). Juego de Ataque y Defensa: Objetivo: Aplicar movimientos de ataque y defensa en un contexto de juego. Actividad: Por parejas, un niño intenta tocar el hombro del otro mientras este último realiza movimientos defensivos (pasadas, esquivas). Cambiar roles después de un tiempo determinado. Integración de Movimientos Circuito de Movimientos: Objetivo: Integrar los rolamentos y pasadas en un circuito. Actividad: Circuito que incluya estaciones para rolamentos, pasadas, ginga y patadas; Los niños rotan entre estaciones, practicando cada movimiento durante un tiempo específico. Combos Creativos: Objetivo: Fomentar la creatividad en la combinación de movimientos. Actividad: Los niños crean sus propias combinaciones de rolamentos y pasadas, presentándolas al grupo, Fomentar la improvisación y la expresión personal. Juego de Espacio “El juego del espacio”: Objetivo: Mejorar la conciencia espacial y la movilidad. Actividad: Los niños se mueven libremente por el espacio, haciendo rolamentos y pasadas cuando se les indique (por ejemplo, al sonar el berimbao) Introducir cambios en la música o sonidos para que adapten sus movimientos.

TIEMPO

60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

Aplicar el rolamento de espalda y la pasada de espalda con relación a los ataques giratorios dentro de los jogos de capoeira teniendo en cuenta el tiempo y la ubicación espacial dentro de la roda de capoeira.

TIEMPO

20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Estáticos Descripción: Realizar estiramientos suaves para todos los grupos musculares. Ejercicios: Estiramiento de piernas: Sentados en el suelo, estirar las piernas hacia adelante y alcanzar los pies. Estiramiento de brazos: Llevar un brazo por encima de la cabeza y doblarlo hacia el lado opuesto. Estiramiento de cuello: Inclinar la cabeza hacia un lado y mantener durante 15-20 segundos, luego cambiar de lado. Respiración Profunda Descripción: Ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo. Ejercicio: Inhalación y exhalación: Sentados en círculo, los niños inhalan profundamente por la nariz contando hasta 4, sostienen la respiración contando hasta 4, y exhalan lentamente por la boca contando hasta 6, Repetir varias veces. Movimientos Lentos Descripción: Realizar movimientos suaves y controlados. Ejercicio: Ginga lenta: Practicar la ginga a un ritmo muy lento, enfocándose en la técnica y la relajación. Movimientos de brazos: Hacer movimientos circulares con los brazos hacia adelante y hacia atrás. Meditación Guiada Descripción: Tomar unos minutos para meditar y reflexionar sobre la clase. Ejercicio: Cierre de ojos: Los niños se sientan en silencio, cierran los ojos y se concentran en su respiración, se pueden guiar con frases como "siente cómo tu cuerpo se relaja" o "piensa en lo que aprendiste hoy". Juego de Relajación Descripción: Un juego que promueva la relajación y la atención. Ejercicio: “El juego del silencio”: Los niños deben moverse suavemente por el espacio, tratando de no hacer ruido, Cuando alguien hace ruido, debe detenerse y realizar un estiramiento antes de continuar. Estiramiento por Parejas Descripción: Realizar estiramientos por parejas para fomentar la colaboración. Ejercicio: Estiramiento de espalda: De pie, un niño se inclina hacia adelante mientras su pareja lo sostiene suavemente por los hombros para ayudarlo a estirarse. Estiramiento de piernas: Un niño se sienta con las piernas separadas y su pareja ayuda a empujar suavemente hacia abajo en las piernas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-16	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	CAPOEIRA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028729008	ALAN MATHIAS CERINZA	Asistio
1070825917	DAEL JAIR ANAYA	Asistio
1028409687	NEYMAR ANDREY URREGO	Asistio
1063183473	YIRETH PAOLA WILCHES	Asistio
1033119547	JUAN JOSE TORRES	Asistio
1020851144	JOSUE GEREMIA NUÑEZ	Asistio
1020839809	EMMANUEL CASTAÑEDA	Asistio
1019609038	JERONIMO VARGAS	Asistio
1025330029	ELIAN MATEO CERDA	Asistio
1220224778	MARIA PAZ ORREGO	No asistio
7492133	MATHIAS JOSUE GONZALEZ	Asistio
6336602	MATEO ALEXANDER GANDICA	Asistio
1020844961	JOHAN SANTIAGO GONZALEZ	No asistio
N37666418954	WUILFREIDER JHOSUE MONZON	No asistio
1085182325	MARIA ANGEL PALOMINO	Asistio
1233910793	ISABELLA FRANCO	Asistio
1028727530	RUBEN JOSE SUAREZ	Asistio
431223102017	ZAHIR MATIAS ARIAS	Asistio
1028408614	LUIS SANTIAGO FRITZ	Asistio
1049900290	GABRIELA DIANID LUNA	Asistio
1033121035	GABRIEL ALEJANDRO MARTINEZ	Asistio
1020843504	JERONIMO MIRANDA	Asistio
1033128551	EMILY SOFIA PONCE	Asistio
1028408397	JEISON FABIAN PRADA	Asistio
1222214493	VALERY SALOME RUIZ	Asistio
1065920432	EMILY SOFIA SALAS	Asistio
1019609070	JOEL SANTIAGO UYABAN	No asistio
1216978747	JUAN PABLO FERNANDEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-21	4. HORA:	Miercoles,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación: A través de movimientos rítmicos y juegos. Equilibrio: Mediante posturas y ejercicios en un pie a dos pies. Fuerza: Con ejercicios adaptados y juegos que involucren el uso del propio peso corporal (autocarga)

COGNITIVA :
Estimulación del pensamiento crítico: Los niños aprenden a analizar situaciones y encontrar soluciones. Mejora de la memoria y atención: Actividades que requieren recordar movimientos o nombres ayudan a desarrollar estas habilidades. Fomento de la creatividad: Al permitir que los niños improvisen y creen, se estimula su imaginación. Desarrollo de habilidades sociales: Trabajar en grupo mejora la comunicación y la colaboración.

PSICOSOCIAL :
Beneficios de las Actividades Psicosociales Mejora de la comunicación: Fomenta la expresión verbal y no verbal. Desarrollo de la empatía: Ayuda a los niños a entender y valorar las emociones de los demás. Fortalecimiento de la cohesión grupal: Promueve un sentido de pertenencia y amistad. Habilidades de resolución de conflictos: Enseña a los niños a manejar desacuerdos de manera constructiva. Trabajo en equipo: Fomentar la colaboración en juegos y técnicas. Respeto y tolerancia: A través de la interacción en la roda y el aprendizaje de la historia de la capoeira. Desarrollo Emocional: Confianza: Al aprender nuevas habilidades y participar en juegos. Expresión: Mediante la música y el movimiento, permitiendo a los niños expresar sus emociones.

LUDICA :
Aumento de la motivación: Los juegos hacen que la práctica sea más atractiva y divertida. Desarrollo de habilidades sociales: Interactuar en un ambiente lúdico mejora la comunicación y la amistad entre los niños. Mejora de la condición física: Las actividades físicas lúdicas contribuyen al desarrollo de la fuerza, la agilidad y la coordinación. Fomento de la creatividad: Permitir a los niños improvisar y jugar libremente estimula su imaginación.

TEMA :
Acrobacias Básicas de capoeira dentro de la roda

SUBTEMAS :
Martelo rodado, Macaco, au batido.

IMPLEMENTACION :
Materiales de Entrenamiento Colchonetas: Para realizar ejercicios en el suelo y evitar lesiones. Conos: Para delimitar áreas de entrenamiento Aros: Para ejercicios de coordinación y agilidad. Materiales Musicales Berimbau: Instrumento tradicional de capoeira que marca el ritmo durante las sesiones. Pandeiro: Otro instrumento que se utiliza en la música de capoeira. Altavoces o altavoces portátiles: Para reproducir música de capoeira durante las clases. Cds o listas de reproducción digital: Con música de capoeira para ambientar las sesiones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de calentamiento: Realiza un juego como "el juego del espejo" donde los niños imitan los movimientos de un líder, incluyendo giros, saltos y movimientos de brazos. Ejercicios como tocarse los pies, estiramientos laterales y giros de cintura. Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira. Ginga: Practicar el movimiento de ginga en diferentes direcciones. Estiramientos: Enfocarse en las piernas, brazos y espalda. Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física y familiarizarse con el movimiento de ginga. Práctica de Ginga Actividad: Enseñar la ginga como el movimiento fundamental de la capoeira, Hacer que los niños practiquen la ginga por parejas, mirándose y sincronizando sus movimientos. Objetivo: Familiarizar a los niños con la base de la capoeira y fomentar la coordinación. Objetivo: Mejorar la agilidad y la capacidad de reacción, así como la comprensión de la esquiva en capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Introducción a los Movimientos Martelo rodado: Demostración: Mostrar cómo se realiza el martelo rodado, explicando la postura y el movimiento. Práctica: Dejar que los niños practiquen por parejas, ayudándose mutuamente a corregir la postura. Macaco: Demostración: Explicar el macaco, enfatizando la importancia de usar las manos y la coordinación. Ejercicio de práctica: Hacer que los niños practiquen el salto hacia atrás, comenzando desde una posición de cuclillas. Au batido: Demostración: Mostrar cómo se realiza el Au batido. Ejercicio de práctica: Permitir que los niños intenten el movimiento, comenzando desde una posición baja para facilitar el movimiento. Secuencias de Movimientos: Crear una secuencia que combine el martelo rodado, el macaco y el au batido; Los niños deben memorizar y ejecutar la secuencia en grupos. Competencia amistosa: Organizar una competencia donde los niños deben mostrar sus secuencias, y los demás pueden aplaudir o animar. Ejercicios de equilibrio: Hacer que los niños practiquen el mantener el equilibrio en un pie mientras realizan movimientos de brazos y piernas. Caminata de animales: Introducir movimientos de animales (como cangrejos o sapos) que integren saltos y giros, ayudando a mejorar la coordinación.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
crear una secuencia coordinativa con los movimientos vistos en clase , manteniendo los fundamentos básicos de la roda de capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Guiados Actividad: Realizar una serie de estiramientos suaves que incluyan Estiramientos de piernas (cuádriceps, isquiotibiales). Estiramientos de brazos y espalda, Movimientos de cuello y hombros. Objetivo: Relajar los músculos y prevenir lesiones. Respiración Profunda Actividad: Guiar a los niños con ejercicios de respiración profunda, Instruirles que inhalen por la nariz, sostener el aire un momento y exhalar lentamente por la boca. Objetivo: Promover la relajación y la concentración. Reflexión en Grupo Actividad: Reunir a los niños en un círculo y hacer preguntas sobre la sesión: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Cómo se sintieron al practicar las técnicas? Objetivo: Fomentar la comunicación y la reflexión sobre la experiencia de aprendizaje. Cierre con Música Actividad: Terminar la sesión con música de capoeira suave, Permitir que los niños se muevan libremente al ritmo de la música o simplemente se relajen. Objetivo: Crear un ambiente positivo y cerrar la sesión de manera agradable, Agradecimientos y Despedida Actividad: Agradecer a los niños por su participación y esfuerzo, Reforzar la importancia del respeto y la disciplina en capoeira. Objetivo: Fomentar un sentido de comunidad y motivación para futuras sesiones.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2025-05-21	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	CAPOEIRA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028729008	ALAN MATHIAS CERINZA	Asistio
1070825917	DAEL JAIR ANAYA	Asistio
1028409687	NEYMAR ANDREY URREGO	Asistio
1063183473	YIRETH PAOLA WILCHES	Asistio
1033119547	JUAN JOSE TORRES	Asistio
1020851144	JOSUE GEREMIA NUÑEZ	Asistio
1020839809	EMMANUEL CASTAÑEDA	Asistio
1019609038	JERONIMO VARGAS	Asistio
1025330029	ELIAN MATEO CERDA	Asistio
1220224778	MARIA PAZ ORREGO	Asistio
7492133	MATHIAS JOSUE GONZALEZ	Asistio
6336602	MATEO ALEXANDER GANDICA	Asistio
1020844961	JOHAN SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
N37666418954	WUILFREIDER JHOSUE MONZON	Asistio
1085182325	MARIA ANGEL PALOMINO	Asistio
1233910793	ISABELLA FRANCO	Asistio
1028727530	RUBEN JOSE SUAREZ	Asistio
431223102017	ZAHIR MATIAS ARIAS	Asistio
1028408614	LUIS SANTIAGO FRITZ	Asistio
1049900290	GABRIELA DIANID LUNA	Asistio
1033121035	GABRIEL ALEJANDRO MARTINEZ	Asistio
1020843504	JERONIMO MIRANDA	Asistio
1033128551	EMILY SOFIA PONCE	No asistio
1028408397	JEISON FABIAN PRADA	Asistio
1222214493	VALERY SALOME RUIZ	No asistio
1065920432	EMILY SOFIA SALAS	No asistio
1019609070	JOEL SANTIAGO UYABAN	No asistio
1216978747	JUAN PABLO FERNANDEZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-23	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación: A través de movimientos rítmicos y juegos. Equilibrio: Mediante posturas y ejercicios en un pie a dos pies. Fuerza: Con ejercicios adaptados y juegos que involucren el uso del propio peso corporal (autocarga)

COGNITIVA :
Estimulación del pensamiento crítico: Los niños aprenden a analizar situaciones y encontrar soluciones. Mejora de la memoria y atención: Actividades que requieren recordar movimientos o nombres ayudan a desarrollar estas habilidades. Fomento de la creatividad: Al permitir que los niños improvisen y creen, se estimula su imaginación. Desarrollo de habilidades sociales: Trabajar en grupo mejora la comunicación y la colaboración.

PSICOSOCIAL :
Beneficios de las Actividades Psicosociales Mejora de la comunicación: Fomenta la expresión verbal y no verbal. Desarrollo de la empatía: Ayuda a los niños a entender y valorar las emociones de los demás. Fortalecimiento de la cohesión grupal: Promueve un sentido de pertenencia y amistad. Habilidades de resolución de conflictos: Enseña a los niños a manejar desacuerdos de manera constructiva. Trabajo en equipo: Fomentar la colaboración en juegos y técnicas. Respeto y tolerancia: A través de la interacción en la roda y el aprendizaje de la historia de la capoeira. Desarrollo Emocional: Confianza: Al aprender nuevas habilidades y participar en juegos. Expresión: Mediante la música y el movimiento, permitiendo a los niños expresar sus emociones.

LUDICA :
Aumento de la motivación: Los juegos hacen que la práctica sea más atractiva y divertida. Desarrollo de habilidades sociales: Interactuar en un ambiente lúdico mejora la comunicación y la amistad entre los niños. Mejora de la condición física: Las actividades físicas lúdicas contribuyen al desarrollo de la fuerza, la agilidad y la coordinación. Fomento de la creatividad: Permitir a los niños improvisar y jugar libremente estimula su imaginación.

TEMA :
Acrobacias Básicas de capoeira dentro de la roda

SUBTEMAS :
Bananeira- macaquinho- Giro de manos (Piao de mao)

IMPLEMENTACION :
Materiales de Entrenamiento Colchonetas: Para realizar ejercicios en el suelo y evitar lesiones. Conos: Para delimitar áreas de entrenamiento Aros: Para ejercicios de coordinación y agilidad. Materiales Musicales Berimbau: Instrumento tradicional de capoeira que marca el ritmo durante las sesiones. Pandeiro: Otro instrumento que se utiliza en la música de capoeira. Altavoces o altavoces portátiles: Para reproducir música de capoeira durante las clases. Cds o listas de reproducción digital: Con música de capoeira para ambientar las sesiones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de calentamiento: Realiza un juego como "el juego del espejo" donde los niños imitan los movimientos de un líder, incluyendo giros, saltos y movimientos de brazos. Ejercicios como tocarse los pies, estiramientos laterales y giros de cintura. Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira. Ginga: Practicar el movimiento de ginga en diferentes direcciones. Estiramientos: Enfocarse en las piernas, brazos y espalda. Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad física y familiarizarse con el movimiento de ginga. Práctica de Ginga Actividad: Enseñar la ginga como el movimiento fundamental de la capoeira, Hacer que los niños practiquen la ginga por parejas, mirándose y sincronizando sus movimientos. Objetivo: Familiarizar a los niños con la base de la capoeira y fomentar la coordinación. Objetivo: Mejorar la agilidad y la capacidad de reacción, así como la comprensión de la esquiva en capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Introducción a los Movimientos Movimientos acrobaticos Demostración: Mostrar cómo se realiza el movimiento Bananeira, explicando la postura y el movimiento. Práctica: Dejar que los niños practiquen por parejas, ayudándose mutuamente a corregir la postura. Macaquinho: Demostración: Explicar el macaquinho enfatizando la importancia de usar las manos y la coordinación. giro de manos : Demostración: Mostrar cómo se realiza el giro en las manos. Ejercicio de práctica: Permitir que los niños intenten el movimiento, comenzando desde una posición baja para facilitar el movimiento. Secuencias de Movimientos: Crear una secuencia que combine bananeira, el macaquinho y el giro en las manos; Los niños deben memorizar y ejecutar la secuencia en grupos.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
crear una secuencia coordinativa con los movimientos vistos en clase , manteniendo los fundamentos básicos de la roda de capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Guiados Actividad: Realizar una serie de estiramientos suaves que incluyan Estiramientos de piernas (cuádriceps, isquiotibiales). Estiramientos de brazos y espalda, Movimientos de cuello y hombros. Objetivo: Relajar los músculos y prevenir lesiones. Respiración Profunda Actividad: Guiar a los niños con ejercicios de respiración profunda, Instruirles que inhalen por la nariz, sostener el aire un momento y exhalar lentamente por la boca. Objetivo: Promover la relajación y la concentración. Reflexión en Grupo Actividad: Reunir a los niños en un círculo y hacer preguntas sobre la sesión: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cuál fue su parte favorita? ¿Cómo se sintieron al practicar las técnicas? Objetivo: Fomentar la comunicación y la reflexión sobre la experiencia de aprendizaje. Cierre con Música Actividad: Terminar la sesión con música de capoeira suave, Permitir que los niños se muevan libremente al ritmo de la música o simplemente se relajen. Objetivo: Crear un ambiente positivo y cerrar la sesión de manera agradable, Agradecimientos y Despedida Actividad: Agradecer a los niños por su participación y esfuerzo, Reforzar la importancia del respeto y la disciplina en capoeira. Objetivo: Fomentar un sentido de comunidad y motivación para futuras sesiones.

TIEMPO

20 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2025-05-28	4. HORA:	Miercoles,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo de Habilidades Motrices Coordinación: La capoeira implica movimientos complejos que ayudan a mejorar la coordinación general de los niños. Equilibrio: Las acrobacias y movimientos de la capoeira fomentan el desarrollo del equilibrio estático y dinámico. Agilidad: Los cambios rápidos de dirección y velocidad son esenciales en la capoeira, contribuyendo a una mayor agilidad. Condición Física Fuerza: La práctica regular de la capoeira ayuda a desarrollar la fuerza muscular, especialmente en las piernas y el tronco. Resistencia: Las sesiones de capoeira pueden mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Flexibilidad: Los movimientos de la capoeira requieren y mejoran la flexibilidad, lo cual es crucial para evitar lesiones.

COGNITIVA :
Desarrollo Cognitivo Concentración: La práctica de la capoeira requiere atención y concentración, lo que puede beneficiar el rendimiento académico. Memoria: Aprender secuencias de movimientos y canciones ayuda a mejorar la memoria. Estimulación Cognitiva Desarrollo de estrategias: Los juegos y dinámicas de la capoeira requieren que los niños piensen estratégicamente sobre sus movimientos y acciones. Memoria y atención: Aprender coreografías y seguir el ritmo de la música estimula la memoria y la atención. Fomento de la Autonomía Toma de decisiones: Los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones en el contexto del juego, lo que fomenta la autonomía y la confianza en sí mismos. Responsabilidad: Al ser parte de un grupo, los niños aprenden a ser responsables de sus acciones y de cómo estas afectan a los demás

PSICOSOCIAL :
Desarrollo Social y Emocional Trabajo en equipo: La capoeira se practica a menudo en grupo, lo que fomenta la colaboración y el trabajo en equipo. Autoestima: Aprender y dominar nuevas habilidades puede aumentar la confianza en sí mismos de los niños. Expresión emocional: La capoeira combina música y danza, lo que permite a los niños expresarse emocionalmente. Interacción Social Amistades: La práctica en grupo permite que los niños establezcan lazos de amistad y desarrollen habilidades sociales. Respeto y cooperación: A través de la capoeira, los niños aprenden a respetar a sus compañeros y a trabajar juntos, promoviendo la cooperación. Desarrollo de Habilidades Sociales Comunicación: Los niños aprenden a comunicarse efectivamente, tanto verbal como corporalmente, durante las sesiones de capoeira. Resolución de conflictos: Al interactuar con otros, los niños desarrollan habilidades para resolver conflictos de manera pacífica. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural.

LUDICA :
Juego y Diversión Motivación: La capoeira se presenta como un juego, lo que aumenta la motivación y el interés de los niños por participar. Creatividad: Los movimientos acrobáticos y la improvisación en la capoeira fomentan la creatividad y la expresión personal. Aprendizaje a Través del Juego Enseñanza de valores: La capoeira enseña valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia de una manera divertida. Incorporación de elementos culturales: A través de juegos y canciones, los niños aprenden sobre la cultura afrobrasileña, enriqueciendo su conocimiento cultural. Juegos Musicales "La capoeira musical": Al sonar la música, los niños se mueven; cuando se detiene, deben hacer una postura de capoeira. Cantar y bailar: Introduce canciones relacionadas con la capoeira y permite que los niños se expresen a través del baile.

TEMA :
Trabajo del ritmo en capoeira

SUBTEMAS :
Lateralidad

IMPLEMENTACION :
Instrumento de capoeira: Berimbao, Panderiro Usb con muica de capoeira

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de movilidad: movimientos articulares (cuello, hombros, caderas, rodillas, tobillos). Juego de imitación: los niños imitan movimientos rítmicos que el profesor realiza. Introducción al Ritmo Explicación breve: qué es el ritmo y su importancia en la capoeira. Ejercicio de palmas: todos aplauden al unísono en diferentes patrones rítmicos (por ejemplo, 4/4, 3/4). Uso de instrumentos: Berimbau y pandeiro, demostración de cómo se utilizan y su sonido. Juego de Calentamiento "El juego del espejo": Un niño realiza movimientos y los demás deben imitarlos como si fueran su reflejo. "La carrera de obstáculos": se crea un circuito con diferentes estaciones donde los niños deben realizar movimientos de capoeira (saltos, giros, desplazamientos). Ejercicios de Calentamiento Estiramientos Dinámicos, Estiramientos de brazos y piernas: Realiza movimientos suaves para estirar los músculos, como círculos con los brazos y estiramientos de piernas. Estiramientos de espalda: Inclínate hacia adelante y hacia atrás, y haz giros suaves de cintura. Ejercicios de Calentamiento Cardiovascular Saltos: Realiza saltos suaves en el lugar o saltos con desplazamiento. Correr en el lugar: Correr suavemente en el lugar, elevando las rodillas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ejercicios de Palmas Aplausos Rítmicos: Los niños aplauden en diferentes patrones rítmicos, se empieza con un ritmo simple y luego aumentar la complejidad. Ritmos en Cadena: Un niño comienza un ritmo con palmas y los demás lo repiten, creando una cadena. 2. Caminata Rítmica Caminata al Ritmo: Los niños caminan por el espacio siguiendo un ritmo marcado por un instrumento o música, se varia la velocidad y la dirección. Cambios de Ritmo: Durante la caminata, cambiar de ritmo y los niños deben adaptarse rápidamente. 3. Juegos de Imitación Imitación Rítmica: El profesor realiza un patrón rítmico (con palmas, pies o voz) y los niños deben imitarlo. Simón Dice Rítmico: Similar al juego clásico, pero usando patrones rítmicos en lugar de acciones. 4. Instrumentos de Percusión Uso de Pandeiro y Berimbau: Permitir que los niños experimenten con ellos, enseñanza de ritmos básicos que ellos puedan replicar. Ritmos en Grupo: Se Divide a los niños en grupos y asigna diferentes instrumentos, Cada grupo toca un ritmo diferente, creando una mezcla. 5. Movimientos de Capoeira al Ritmo Ginga Rítmica: Practicar la ginga (el movimiento básico de capoeira) siguiendo un ritmo específico, usando música de capoeira para guiar el ritmo. Esquivas y Aú: Integra movimientos como la esquiva y el aú, ejecutándolos al compás de un ritmo marcado. 6. Coreografías Simples Coreografía Rítmica: Crear una pequeña coreografía que incluya movimientos de capoeira y que los niños deben seguir al ritmo de la música. Baile Libre: Permitir que los niños se expresen libremente al ritmo de la música, incorporando movimientos de capoeira. 7. Roda de Capoeira: Organizar una roda donde los niños se turnen para entrar y salir, improvisando movimientos al ritmo de la música, Esto les ayudará a sentir el ritmo en un contexto social. 8. Ejercicios de Respiración y Ritmo Respiración Rítmica: Practica de la respiración en sincronía con un ritmo, ayudando a los niños a conectar su respiración con el movimiento.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecutar una secuencia de movimientos acorde al ritmo del berimbao, se evaluara la cadencia de los movimientos y el ritmo en la ejecución

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos Estáticos Descripción: Realizar estiramientos suaves para todos los grupos musculares. Ejercicios: Estiramiento de piernas: Sentados en el suelo, estirar las piernas hacia adelante y alcanzar los pies. Estiramiento de brazos: Llevar un brazo por encima de la cabeza y doblarlo hacia el lado opuesto. Estiramiento de cuello: Inclinar la cabeza hacia un lado y mantener durante 15-20 segundos, luego cambiar de lado. Respiración Profunda Descripción: Ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo. Ejercicio: Inhalación y exhalación: Sentados en círculo, los niños inhalan profundamente por la nariz contando hasta 4, sostienen la respiración contando hasta 4, y exhalan lentamente por la boca contando hasta 6, Repetir varias veces. Movimientos Lentos Descripción: Realizar movimientos suaves y controlados. Ejercicio: Ginga lenta: Practicar la ginga a un ritmo muy lento, enfocándose en la técnica y la relajación. Movimientos de brazos: Hacer movimientos circulares con los brazos hacia adelante y hacia atrás. Meditación Guiada Descripción: Tomar unos minutos para meditar y reflexionar sobre la clase. Ejercicio: Cierre de ojos: Los niños se sientan en silencio, cierran los ojos y se concentran en su respiración, se pueden guiar con frases como "siente cómo tu cuerpo se relaja" o "piensa en lo que aprendiste hoy". Juego de Relajación Descripción: Un juego que promueva la relajación y la atención. Ejercicio: “El juego del silencio”: Los niños deben moverse suavemente por el espacio, tratando de no hacer ruido, Cuando alguien hace ruido, debe detenerse y realizar un estiramiento antes de continuar. Estiramiento por Parejas Descripción: Realizar estiramientos por parejas para fomentar la colaboración. Ejercicio: Estiramiento de espalda: De pie, un niño se inclina hacia adelante mientras su pareja lo sostiene suavemente por los hombros para ayudarlo a estirarse. Estiramiento de piernas: Un niño se sienta con las piernas separadas y su pareja ayuda a empujar suavemente hacia abajo en las piernas.

TIEMPO
20 minutos