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:	2025-06-03	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 :
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

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. 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 :
Combinaciones tecnica basica y especifica (Gingar-patear-esquivar)

SUBTEMAS :
Guardia alta - Esquivas (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 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
Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira (Gingar, Balanzar el cuerpo, posturas de 4 apoyos, desplazamientos, Giros) 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: Gingar al ritmo de los diferentes toques del berimbao, 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 Pateo: Actividad: Realizar los diferentes tipos de patadas (ponteira, bencao, martelo, armada, queixada). Hacer que los niños practiquen las patadas en el aire y luego por parejas, donde uno sostiene una almohadilla de golpe. Objetivo: Desarrollar la técnica de pateo y mejorar la precisión y fuerza. Juego de Esquivas Actividad: Crear un juego donde un niño intenta"atacar" con una patada suave, el otro debe esquivar moviéndose. 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. Circuito de Técnicas Actividad: Establecer estaciones donde los niños practiquen ginga, pateo y esquiva. Cada estación es de 5 minutos, y los niños rotan entre ellas. Objetivo: Reforzar las técnicas básicas en un entorno dinámico y divertido. Realizar combinaciones con la ginga, las esquivas y los pateos dentro de la roda de capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Revisión y Refuerzo de la Técnica basica y especifica. 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 juego 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 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 dentro de la roda de capoeira.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar 2 secuencias coordinativas con los movimientos vistos y ponerlos en practica dentro 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 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. Juego de Relajación Actividad: Jugar a "El juego del silencio", donde los niños deben permanecer en silencio y en calma, prestando atención a los sonidos a su alrededor.
Alternativamente, hacer un juego de "estatuas", donde deben quedarse quietos en una posición de capoeira. Objetivo: Ayudar a los niños a calmarse y centrarse después de la actividad física. 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:	2025-06-03	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:	2025-06-05	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:	1
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 aplicadas en la guardia alta dentro del jogo de capoeira 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 secuencias coordinativas con los movimientos vistos y ponerlos en practica dentro de la roda de capoeira (Ginga-guardia alta-esquivas-pateos, combinaciones)

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

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:	2025-06-03	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 :
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

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. 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 :
Combinaciones tecnica basica y especifica (Gingar-patear-esquivar)

SUBTEMAS :
Guardia alta - Esquivas (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 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
Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira (Gingar, Balanzar el cuerpo, posturas de 4 apoyos, desplazamientos, Giros) 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: Gingar al ritmo de los diferentes toques del berimbao, 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 Pateo: Actividad: Realizar los diferentes tipos de patadas (ponteira, bencao, martelo, armada, queixada). Hacer que los niños practiquen las patadas en el aire y luego por parejas, donde uno sostiene una almohadilla de golpe. Objetivo: Desarrollar la técnica de pateo y mejorar la precisión y fuerza. Juego de Esquivas Actividad: Crear un juego donde un niño intenta"atacar" con una patada suave, el otro debe esquivar moviéndose. 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. Circuito de Técnicas Actividad: Establecer estaciones donde los niños practiquen ginga, pateo y esquiva. Cada estación es de 5 minutos, y los niños rotan entre ellas. Objetivo: Reforzar las técnicas básicas en un entorno dinámico y divertido. Realizar combinaciones con la ginga, las esquivas y los pateos dentro de la roda de capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Revisión y Refuerzo de la Técnica basica y especifica. 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 juego 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 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 dentro de la roda de capoeira.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar 2 secuencias coordinativas con los movimientos vistos y ponerlos en practica dentro 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 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. Juego de Relajación Actividad: Jugar a "El juego del silencio", donde los niños deben permanecer en silencio y en calma, prestando atención a los sonidos a su alrededor.
Alternativamente, hacer un juego de "estatuas", donde deben quedarse quietos en una posición de capoeira. Objetivo: Ayudar a los niños a calmarse y centrarse después de la actividad física. 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:	2025-06-03	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	No asistio
1220221615	MARIA CAMILA SOACHA	No 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	Asistio
1033115834	MARIA JOSE ARAQUE	Asistio
1027296290	MARIA JOSE CUESTA	Asistio
1016605498	NICOLAS STEVEN SUAREZ	No asistio
1016735139	HELLEN SARAY ANGARITA	No asistio
1141339252	SHAIRA DANNIELA TRUJILLO	Asistio
1043189411	ASHLEY ALTAYR LOPEZ	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	No 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	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:	2025-06-05	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:	1
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 aplicadas en la guardia alta dentro del jogo de capoeira 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 secuencias coordinativas con los movimientos vistos y ponerlos en practica dentro de la roda de capoeira (Ginga-guardia alta-esquivas-pateos, combinaciones)

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
20cminutos

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:	2025-06-04	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 :
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

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. 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 :
Combinaciones tecnica basica y especifica (Gingar-patear-esquivar)

SUBTEMAS :
Guardia alta - Esquivas (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 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
Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira (Gingar, Balanzar el cuerpo, posturas de 4 apoyos, desplazamientos, Giros) 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: Gingar al ritmo de los diferentes toques del berimbao, 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 Pateo: Actividad: Realizar los diferentes tipos de patadas (ponteira, bencao, martelo, armada, queixada). Hacer que los niños practiquen las patadas en el aire y luego por parejas, donde uno sostiene una almohadilla de golpe. Objetivo: Desarrollar la técnica de pateo y mejorar la precisión y fuerza. Juego de Esquivas Actividad: Crear un juego donde un niño intenta"atacar" con una patada suave, el otro debe esquivar moviéndose. 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. Circuito de Técnicas Actividad: Establecer estaciones donde los niños practiquen ginga, pateo y esquiva. Cada estación es de 5 minutos, y los niños rotan entre ellas. Objetivo: Reforzar las técnicas básicas en un entorno dinámico y divertido. Realizar combinaciones con la ginga, las esquivas y los pateos dentro de la roda de capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Revisión y Refuerzo de la Técnica basica y especifica. 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 juego 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 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 dentro de la roda de capoeira.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar 2 secuencias coordinativas con los movimientos vistos y ponerlos en practica dentro 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 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. Juego de Relajación Actividad: Jugar a "El juego del silencio", donde los niños deben permanecer en silencio y en calma, prestando atención a los sonidos a su alrededor.
Alternativamente, hacer un juego de "estatuas", donde deben quedarse quietos en una posición de capoeira. Objetivo: Ayudar a los niños a calmarse y centrarse después de la actividad física. 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:	2025-06-04	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	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

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:	2025-06-04	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 :
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

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. 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 :
Combinaciones tecnica basica y especifica (Gingar-patear-esquivar)

SUBTEMAS :
Guardia alta - Esquivas (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 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
Calentamiento Dinámico Actividad: Realizar un calentamiento que incluya movimientos básicos de capoeira (Gingar, Balanzar el cuerpo, posturas de 4 apoyos, desplazamientos, Giros) 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: Gingar al ritmo de los diferentes toques del berimbao, 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 Pateo: Actividad: Realizar los diferentes tipos de patadas (ponteira, bencao, martelo, armada, queixada). Hacer que los niños practiquen las patadas en el aire y luego por parejas, donde uno sostiene una almohadilla de golpe. Objetivo: Desarrollar la técnica de pateo y mejorar la precisión y fuerza. Juego de Esquivas Actividad: Crear un juego donde un niño intenta"atacar" con una patada suave, el otro debe esquivar moviéndose. 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. Circuito de Técnicas Actividad: Establecer estaciones donde los niños practiquen ginga, pateo y esquiva. Cada estación es de 5 minutos, y los niños rotan entre ellas. Objetivo: Reforzar las técnicas básicas en un entorno dinámico y divertido. Realizar combinaciones con la ginga, las esquivas y los pateos dentro de la roda de capoeira.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Revisión y Refuerzo de la Técnica basica y especifica. 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 juego 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 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 dentro de la roda de capoeira.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar 2 secuencias coordinativas con los movimientos vistos y ponerlos en practica dentro 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 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. Juego de Relajación Actividad: Jugar a "El juego del silencio", donde los niños deben permanecer en silencio y en calma, prestando atención a los sonidos a su alrededor.
Alternativamente, hacer un juego de "estatuas", donde deben quedarse quietos en una posición de capoeira. Objetivo: Ayudar a los niños a calmarse y centrarse después de la actividad física. 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:	2025-06-04	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	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	No asistio
1020844961	JOHAN SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
N37666418954	WUILFREIDER JHOSUE MONZON	Asistio
1085182325	MARIA ANGEL PALOMINO	Asistio
1233910793	ISABELLA FRANCO	Asistio
1028727530	RUBEN JOSE SUAREZ	No 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	Asistio
1065920432	EMILY SOFIA SALAS	Asistio
1019609070	JOEL SANTIAGO UYABAN	Asistio
1216978747	JUAN PABLO FERNANDEZ	Asistio