



IDRD



OBLIGACION 1

EVIDENCIA 1 PLANEACIONES



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO GERARDO PAREDES (IED) (LA FRONTERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HENRY TEQUIA GARZON
3. FECHA:	2025-10-01	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. N° DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	24
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Ejecutar movimientos básicos propios de la capoeira, desarrollando habilidades motrices que favorecen el reconocimiento y control del esquema corporal, así como la identificación y aplicación de la lateralidad

COGNITIVA :

Reconocer e interpretar el esquema corporal mediante la comprensión y asociación de términos básicos utilizados en la capoeira, facilitando la identificación de las diferentes partes del cuerpo en relación con los movimientos fundamentales de este deporte

PSICOSOCIAL :

Fortalecer la autoestima de los estudiantes a través de dinámicas corporales y expresivas de la capoeira, promoviendo el reconocimiento de las propias capacidades, la confianza en sí mismos y la valoración del trabajo colectivo

LUDICA :

Participar activamente del centro de interés, resolviendo de forma creativa y cooperativa las diversas situaciones que se presentan, fortaleciendo la imaginación, el trabajo en equipo y la toma de decisiones mediante el juego

TEMA :

Acrobacia básica, Secuencias de movimiento, percepción y control del cuerpo, formas jugadas

SUBTEMAS :

Acrobacia básica (AU con role- media luna y giro), (bananeira dos apoios - parada de manos). Percepción y control del cuerpo en movimiento Juegos predeportivos con movimientos de ataque y defensa

IMPLEMENTACION :

Instrumento musical: pandeiro Elementos como aros,conos, lazo

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Saludo y bienvenida, llamado de asistencias, reglas y objetivos de la sesión. 2. Calentamiento General: Elevar la temperatura corporal, activar la circulación y preparar el cuerpo para el movimiento. Actividad dirigida (con música rítmica, instrumento o palmas): Trote suave en el lugar Desplazamientos en zigzag y hacia atrás (con pasos de ginga) Saltos con separación de piernas y brazos Cambios de dirección con agachadas 3. Estiramientos Dinámicos y Específicos: enfocándose en zonas clave (caderas, piernas, hombros, columna). Círculos de cuello, hombros y brazos. Balanceo de piernas al frente y lateral. Estiramiento de columna con torsión suave (de pie o en el suelo). Abertura lateral progresiva (posición de ginga con bajada de cadera). Estiramientos dinámicos en pareja (agacharse y empujar levemente espalda con espalda) 4. predeportivo:Desplazamientos por el espacio imitando animales o formas (cangrejo, serpiente, cocodrilo, ninja, etc.). Se incluye la “ginga libre” como parte de los desplazamientos. Se hace énfasis en control, equilibrio y conciencia del cuerpo

TIEMPO
30 MIN

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Percepción y control del cuerpo en movimiento Objetivo: Mejorar la conciencia corporal y el dominio del espacio en desplazamientos. Ejercicio de orientación espacial: Desplazamientos en ginga en diferentes direcciones al ritmo del berimbau o palmas. Dinámica de control corporal: Caminar en diferentes niveles (alto, medio, bajo) combinando con esquivas y rolé. Juego de reacción: Al escuchar una señal (palma, sonido o palabra), ejecutar una técnica específica: esquivar, media luna o rolé. Acrobacia básica (10 min) Objetivo: Desarrollar seguridad y coordinación en movimientos acrobáticos propios de la capoeira. AU con rolé – media luna y giro: Ejercicio guiado paso a paso: primero apoyo de manos en el piso y extensión de piernas en media luna. Luego incorporación del rolé al finalizar, para enlazar con la ginga. Bananeira dos apoios (parada de manos): Práctica en parejas: uno ejecuta y otro da apoyo en la cadera para dar seguridad. Retos progresivos: mantener el equilibrio por 3–5 segundos

TIEMPO
60 MINUT.OS

RETO :

ACTIVIDADES
Objetivo: Integrar los movimientos aprendidos en una mini coreografía. “Construye tu secuencia”: En parejas, los niños crean una secuencia de 3 movimientos Ginga. Armada. Esquivar con retorno. La practican durante 5 minutos y luego la muestran ante el grupo en una pequeña roda. Se estimula la creatividad, la memoria motriz y el trabajo cooperativo

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Objetivo general: Poner en práctica lo aprendido a través del juego en la roda de capoeira, reflexionar sobre la experiencia emocional y técnica, y cerrar con un ejercicio de calma y respiración consciente. 1. Roda de capoeira con conos y pandeiro Propósito: Aplicar lo aprendido (ginga, negativa, bananeira) en una dinámica colectiva, con ritmo, respeto y atención al compañero. Se forma una roda delimitada con conos marcando el ritmo con el pandeiro. En el centro, los estudiantes ingresan en parejas, alternando para ejecutar una secuencia libre o guiada (por ejemplo: ginga ? negativa ? bananeira ? regreso). El resto anima con palmas y observa con respeto. Cambios fluidos cada 30 segundos a 1 minuto. Psicosocial: Se refuerza la tolerancia, el respeto por los turnos, la observación del otro y el control del cuerpo y las emociones en una situación de “escenario” dentro de la roda de capoeira. 2. Retroalimentación guiada Propósito: Reflexionar sobre el desempeño físico y emocional durante la clase. Todos sentados en círculo fuera de la roda. Se plantea preguntas orientadoras tales como; ¿Cómo te sentiste en la roda? ¿Qué te ayudó a mantener el equilibrio o el control? ¿Qué hiciste cuando te sentiste nervioso/a o emocionado/a? ¿Cómo te ayudó tu compañero hoy? Se comparten algunas respuestas de forma voluntaria y se refuerza verbalmente Actividad Psicosocial Cada estudiante recibe una tarjeta donde debe escribir o dibujar un superpoder personal (ejemplo: “Soy valiente”, “Soy creativo”, “Soy rápido”, “Soy alegre”). Se arma una roda de capoeira (círculo). Uno por uno, los estudiantes entran al círculo mostrando su tarjeta al grupo y diciendo en voz alta su superpoder.

TIEMPO

20 minutos I

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA FRONTERA			Nombre Instructor: HENRY TEQUIA GARZON	
2. Fecha:	2025-10-01	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 46	9. N° de Semana: 24	
4. Grupo:	CAPOEIRA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031050513	JHON DAVID ALVAREZ			Asistio
1028956550	LIAM JOSE CASTAÑO			Asistio
1081836174	GENESIS CONTRERAS			Asistio
1081836175	ELIAS ISRAEL CONTRERAS			Asistio
1090540427	BRANYER YALEXIS CUBEROS			Asistio
1233916221	THIAGO LEANDRO DELTORO			Asistio
1106791322	DILAN ANDRES DIAZ			No asistio
1014312836	ANGEL MATHIAS ECHAVEZ			Asistio
1031849764	ZEYNED VALERIA MARTINEZ			Asistio
1051680207	HELENA MORALES			Asistio
1094065150	GERAN DAVID MORALES			Asistio
1014312347	MICHAEL STEVEEN NIÑO			Asistio
7015856	MARIANGELIS ARIANA PARRA			Asistio
1050068267	ELET MATEO POLO			Asistio
1129845152	DIEGO ALEJANDRO TRIVIÑO			Asistio
1031852675	MAIA SALOME VARGAS			Asistio
1051680132	ESTEBAN JUNIOR VIDES			Asistio
7979176	JOSIBEL DANIELIS YBAÑEZ			Asistio
1082254429	YULIANA ISABEL MERCADO			Asistio
1050285841	TALIANA SOFIA FONSECA			Asistio
1031850492	EVELIN ANTHONELLA RODRIGUEZ			Asistio
1074534346	JOSEPH ESTIP CUITIVA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO GERARDO PAREDES (IED) (LA FRONTERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HENRY TEQUIA GARZON
3. FECHA:	2025-10-14	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. N° DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la coordinación general y el equilibrio por medio de movimientos de capoeira			
COGNITIVA : .Comprendo mediante la práctica constante el cuerpo se adapta a los ejercicios de capoeira y así mismo mejora las habilidades coordinativas			
PSICOSOCIAL : ENPATIA			
LUDICA : Aprendo jugando y divirtiéndonos algunas de las técnicas de capoeira			
TEMA : Reconozco las bases de la capoeira e identifico el espacio y tiempo a través de la cultura y la música			
SUBTEMAS : Reconocer los diferentes movimientos que favorezen mi expresion corporal y la estructura tiempo y espacio			
IMPLEMENTACION : CONOS, PALETA Y PANDEIRO i			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Trote alrededor de la cancha, movilidad articular y calentamiento guegos predeportivos el gato y el raton TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Reconozco y apropio la capacidad coordinativa, tiempo y espacio(arriba - abajo, dentro - fuera, rápido - lento) en función al juego de capoeira, Aprendo de la cultura y los instrumentos utilizados en capoeira Y Vivencio a través de los juegos populares y rondas infantiles adaptadas a la capoeira. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES En un extremo de la cancha tenemos conos y al otro dos equipos los equipos corren hacia los extremos de los conos y saltando de cono en cono hasta encontrarse, juegan piedra, papel y tijera el que gane continua el camino y el otro corre a bloquear y asi hasta que algun equipo llegue al otro extremo. TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Roda de capoeira donde utilizamos todo lo aprendido en la clase como en las anteriores, repasamos coros vistos, retroalimentacion de la clase y de el tema psicosocial y vuelta a la calma. TIEMPO 20 minutos			
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA FRONTERA			Nombre Instructor: HENRY TEQUIA GARZON	
2. Fecha:	2025-10-14	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 43	9. N° de Semana: 22	
4. Grupo:	CAPOEIRA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1049830955	FREDERICK BAENA			Asistio
1031846759	ALISSON GABRIELLA AVILA			Asistio
1011245630	ANGEL DAVID BRACAMONTE			Asistio
1031845236	JEISON STIVEN CABIATIVA			Asistio
2860418	DULCE MARIA CABRERA			Asistio
1031841715	JUAN JOSE CARDENAS			Asistio
1050284156	JORGE IVAN CAREY			Asistio
N37665005542	ANTONELLA SOFIA CONTRERAS			Asistio
6535196	BRIEZELL ALEXANDER DE LA ROSA			Asistio
1019148421	LUNA VALENTINA FLOREZ			Asistio
5493831	SARA YENERY FONSECA			Asistio
1028954764	BENYAMIN SANTIAGO GARZON			Asistio
1028955004	ESTEFANIA JIMENEZ			Asistio
1043186754	SALOME KANTH MUÑOZ			Asistio
1028955236	DYLAN JULIAN NARANJO			Asistio
1111698514	EMILY PALACIOS			Asistio
1028954308	LUISA FERNANDA PATERNINA			Asistio
1062091146	HEIDY SAMANTHA QUINTERO			Asistio
6111513	JOEL ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
6483935	ADIANGELY VALENTINA SALAS			Asistio
1222214039	DILAN ANDRES SALAZAR			Asistio
1100308230	ORIANA SIERRA			Asistio
1119715007	GAEL MATIAX TORRES			Asistio
1216978829	ROSMARY LUZ VEGA			Asistio
1064317710	MARIA SOFIA ZAPATA			Asistio
1031842028	SALOME MORELO			Asistio
1085186038	SHANTALLE NAZARET FLORIAN			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO GERARDO PAREDES (IED) (LA FRONTERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HENRY TEQUIA GARZON
3. FECHA:	2025-10-16	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. N° DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la coordinación general y el equilibrio por medio de movimientos de capoeira			
COGNITIVA : Comprendo mediante la práctica constante el cuerpo se adapta a los ejercicios de capoeira y así mismo mejora las habilidades coordinativas			
PSICOSOCIAL : ENPATIA			
LUDICA : Aprendo jugando y divirtiéndonos algunas de las técnicas de capoeira			
TEMA : Reconozco las bases de la capoeira e identifico el espacio y tiempo a través de la cultura y la música			
SUBTEMAS : Reconocer los diferentes movimientos que favorezen mi expresion corporal y la estructura tiempo y espacio			
IMPLEMENTACION : CONOS, PALETA Y PANDEIRO i			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Trote alrededor de la cancha, movilidad articular y calentamiento guegos predeportivos el gato y el raton TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Reconozco y apropio la capacidad coordinativa, tiempo y espacio(arriba - abajo, dentro - fuera, rápido - lento) en función al juego de capoeira, Aprendo de la cultura y los instrumentos utilizados en capoeira Y Vivencio a través de los juegos populares y rondas infantiles adaptadas a la capoeira. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES En un extremo de la cancha tenemos conos y al otro dos equipos los equipos corren hacia los extremos de los conos y saltando de cono en cono hasta encontrarse, juegan piedra, papel y tijera el que gane continua el camino y el otro corre a bloquear y asi hasta que algun equipo llegue al otro extremo. TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Roda de capoeira donde utilizamos todo lo aprendido en la clase como en las anteriores, repasamos coros vistos, retroalimentacion de la clase y de el tema psicosocial y vuelta a la calma. TIEMPO 20 minutos			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA FRONTERA			Nombre Instructor: HENRY TEQUIA GARZON	
2. Fecha:	2025-10-16	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 43	9. N° de Semana: 22	
4. Grupo:	CAPOEIRA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1103516809	SHERY ALGARIN			Asistio
1031845261	ALFREDO ELIATH AVILA			Asistio
1031847718	LEAH CATALINA CASTIBLANCO			Asistio
1031846553	JOSE DAVID CONTRERAS			Asistio
1031846684	SALOME DIAZ			Asistio
1016963827	SHARYD SOFIA GOMEZ			Asistio
1031845010	ANGGY SOFIA GONZALEZ			Asistio
1034311603	ANDREA SOPHIA GONZALEZ			No asistio
1081832104	JORDAN ANDRES HENRIQUEZ			Asistio
1048610348	JESUS MANUEL HERNANDEZ			Asistio
1034790419	CRISTIAN CAMILO Menco			Asistio
1233897142	LUIS JOSE MONTES			Asistio
1073525416	KEVIN ESTEBAN MORALES			Asistio
6330002	ESTEBAN DE JESÚS MORENO			Asistio
1028954981	JOHAN OIDOR			No asistio
1092257598	DANIEL ORTEGA			Asistio
6673473	ARANZA VIRGINIA PALMAR			Asistio
1052188451	YUBENIS MARIA RIVERA			Asistio
1019140006	SARA VANESSA RIVAS			Asistio
1031845434	JOSE LUIS RUBIANO			Asistio
1025152352	GABRIEL RUDAS			Asistio
1222212977	ADAN ESTIVEN SANTANA			Asistio
1032945528	OMAR DAVID SOSA			Asistio
1141135416	LOREN GABRIELA TIBAMBRE			Asistio
1037131431	MAYTE TORDECILLA			Asistio
1141135797	JUAN DIEGO VEGA			Asistio
N37665312634	ARANZA SOFIA YEDRA			Asistio

Jornada Escolar Complementaria



2025-10-26
4:14:58 PM

[Registro de Sesión de clase](#)

[Tutorial](#)

[Sesiones de clase](#)

[Tutorial](#)

2 CAPOEIRA

Restaurar Sesiones eliminadas

[Tutorial](#)

Seleccione..

