ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**
GRUPO:	**INSCRITOS DE LA CASA DE LA CULTURA**	**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: FEBRERO**
FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**	
		CÓMO	**QUÉ**
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO
CENTRAL	BASES DE GINGA - PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO, FORMAS JUGADAS	1. REALIZAR SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS DESDE LA EXPLORACIÓN DE LAS BASES DE GINGA SU LATERALIDAD. 2. EJECUCION DE JUEGOS QUE DESARROLLAN LOS CONCEPTOS DE DERECHA E IZQUIERDA.	EXPLORAR PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO, TECNICA BÁSICA DE LA CAPOEIRA, LATERALIDAD Y DIRECCIONALIDAD
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.
RETROALIMENTACION			

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFES 	**FIRMA SUPERVISOR**

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**
GRUPO:		**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: FEBRERO**
FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**	
		CÓMO	**QUÉ**
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO
CENTRAL	BASES DE GINGA - PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO, FORMAS JUGADAS	1. REALIZAR SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS DESDE LA EXPLORACIÓN DE LAS BASES DE GINGA SU LATERALIDAD. 2. EJECUCION DE JUEGOS QUE DESARROLLAN LOS CONCEPTOS DE DERECHA E IZQUIERDA.	EXPLORAR PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO, TECNICA BÁSICA DE LA CAPOEIRA, LATERALIDAD Y DIRECCIONALIDAD
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.

RETROALIMENTACION			
OBSERVACIONES:			
FIRMA PROFES 		**FIRMA SUPERVISOR**	

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**
GRUPO:	**INFANTIL Y JUVENIL**	**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: FEBRERO**
FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**	
		CÓMO	**QUÉ**
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO
CENTRAL	BASES DE GINGA - PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO, FORMAS JUGADAS	1. REALIZAR SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS DESDE LA EXPLORACIÓN DE LAS BASES DE GINGA SU LATERALIDAD. 2. EJECUCION DE JUEGOS QUE DESARROLLAN LOS CONCEPTOS DE DERECHA E IZQUIERDA.	EXPLORAR PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO, TECNICA BÁSICA DE LA CAPOEIRA, LATERALIDAD Y DIRECCIONALIDAD

FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.
RETROALIMENTACION			

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFES 	**FIRMA SUPERVISOR**

FECHA	**8 AL 12**	
HORA:	**INICIO**	**FINAL**
	3:30 PM	**8:30 PM**
N° SESION: 1		
TIEMPO	**RECURSOS O MATERIALES**	
120 min		
30 min	SONIDO	
60 min	SONIDO Y FOCOS	
30 min	BATERIA DE CAPOEIRA	

FECHA	**15 AL 20**	
HORA:	**INICIO**	**FINAL**
	3:30 PM	**8:30 PM**
N° SESION: 2		
TIEMPO **120 min**	**RECURSOS O MATERIALES**	
30 min	SONIDO	
60 min	SONIDO Y FOCOS	
30 min	BATERIA DE CAPOEIRA	

FECHA	**22 AL 27**	
HORA:	**INICIO**	**FINAL**
	10:00AM	**1:00PM**
N° SESION: 3		
TIEMPO	**RECURSOS O MATERIALES**	
120 min		
30 min	SONIDO	
60 min	SONIDO Y FOCOS	

30 min	BATERIA DE CAPOEIRA