ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-05	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 :
movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Integración de au (media luna) como desplazamiento ofensivo

SUBTEMAS :
Esquiva lateral desde la ginga

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Colchonetas para seguridad - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: Marcar direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de au desde la ginga (entrada lateral con apoyo de manos). 2. Ejercicio guiado: ginga + au en 4 tiempos, primero sin música, luego con palmas. 3. Corrección individual: apoyo de manos, extensión de piernas y coordinación de tronco. 4. Trabajo por parejas: uno ejecuta au, el otro responde con esquiva lateral. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + au en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: el profesor marca la combinación de ginga + au, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la combinación frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con au cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de desplazamiento. 3. Competencia amistosa: quién mantiene la secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-05	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: 1	
4. Grupo:	CAPOEIRA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012977309	GERALDINE MARTINEZ	Asistio
7492133	MATHIAS JOSUE GONZALEZ	Asistio
1118866672	ANGEL ADRIAN SIERRA	Asistio
1062539236	MILAN ANDRES RESTREPO	Asistio
1049900290	GABRIELA DIANID LUNA	Asistio
1028408397	JEISON FABIAN PRADA	Asistio
1220222607	DANNA SALOME SOCHA	Asistio
1014742058	THOMAS PEDROZO	Asistio
1220222640	SARA VALERIA RAMIREZ	Asistio
1020824780	HAROL YESID PATARROYO	Asistio
1027296369	DANA JIMENA CASTELLANOS	Asistio
1220222942	LUCIANA BAUTISTA	Asistio
1020833247	EMILY TORO	Asistio
1074821113	SARA SOFIA LOPEZ	Asistio
1235249714	LUCIANA PAOLA RAMIREZ	Asistio
N37665156947	OSCARYS ARANZA NADALES	Asistio
1070018498	SARA VALENTINA DUQUE	Asistio
1020848986	JOELYS ALEJANDRA GUETTE	Asistio
6909641	GABRIELA SOFIA ANGARITA	Asistio
1028405155	HELEN ANDREA PEDROZO	Asistio

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-10	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:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Integración de secuencias defensivas y ofensivas

SUBTEMAS :
Negativa + rolé + au

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Colchonetas para seguridad - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: el profesor marca direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de la secuencia: ginga + negativa + rolé + au. 2. Ejercicio guiado: todos ejecutan la secuencia en 8 tiempos, primero sin música, luego con palmas. 3. Corrección individual: apoyo de manos, extensión de piernas y coordinación de tronco. 4. Trabajo en parejas: uno ejecuta la secuencia, el otro responde con esquiva lateral. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + secuencia en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: marcar la combinación de ginga + negativa + rolé + au, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la secuencia frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con negativa + rolé + au cada 8 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de la secuencia. 3. Competencia amistosa: quién mantiene secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: interrumpir con silbato la secuencia y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	CAPOEIRA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012977309	GERALDINE MARTINEZ	Asistio
7492133	MATHIAS JOSUE GONZALEZ	Asistio
1118866672	ANGEL ADRIAN SIERRA	Asistio
1062539236	MILAN ANDRES RESTREPO	Asistio
1049900290	GABRIELA DIANID LUNA	Asistio
1028408397	JEISON FABIAN PRADA	Asistio
1220222607	DANNA SALOME SOCHA	Asistio
1014742058	THOMAS PEDROZO	Asistio
1220222640	SARA VALERIA RAMIREZ	Asistio
1020824780	HAROL YESID PATARROYO	Asistio
1027296369	DANA JIMENA CASTELLANOS	Asistio
1220222942	LUCIANA BAUTISTA	Asistio
1020833247	EMILY TORO	Asistio
1074821113	SARA SOFIA LOPEZ	Asistio
1235249714	LUCIANA PAOLA RAMIREZ	Asistio
N37665156947	OSCARYS ARANZA NADALES	Asistio
1070018498	SARA VALENTINA DUQUE	Asistio
1020848986	JOELYS ALEJANDRA GUETTE	Asistio
6909641	GABRIELA SOFIA ANGARITA	Asistio
1028405155	HELEN ANDREA PEDROZO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Secuencias ofensivas y defensivas completas por parejas

SUBTEMAS :
Ginga + ataque + esquiva + passagem lateral (salida)

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Conos para delimitar área - Colchonetas para seguridad - Instrumento musical

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: marcar las direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de secuencia en parejas: ginga + ataque (armada) + esquiva (rolé) + transición (au). 2. Ejercicio guiado: parejas ejecutan la secuencia en 8 tiempos, primero sin música, luego con palmas. 3. Corrección individual: ajuste de postura, coordinación de brazos y desplazamiento. 4. Trabajo en parejas: alternan roles ofensivo y defensivo cada 2 min. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + secuencia en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: el profesor realiza la combinación de ginga + ataque + esquiva + transición, los estudiantes por parejas la repiten. 8. Mini-roda en parejas: dos parejas ejecutan secuencias frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua en parejas durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con ataque + esquiva + transición cada 8 tiempos en parejas. 2. Juego de imitación: una pareja lidera con variaciones de ataque y esquiva, las demás siguen. 3. Competencia amistosa: qué pareja mantiene secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: el profesor interrumpe con silbato la secuencia y las parejas deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	CAPOEIRA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012977309	GERALDINE MARTINEZ	Asistio
7492133	MATHIAS JOSUE GONZALEZ	Asistio
1118866672	ANGEL ADRIAN SIERRA	Asistio
1062539236	MILAN ANDRES RESTREPO	Asistio
1049900290	GABRIELA DIANID LUNA	Asistio
1028408397	JEISON FABIAN PRADA	Asistio
1220222607	DANNA SALOME SOCHA	Asistio
1014742058	THOMAS PEDROZO	Asistio
1220222640	SARA VALERIA RAMIREZ	Asistio
1020824780	HAROL YESID PATARROYO	Asistio
1027296369	DANA JIMENA CASTELLANOS	Asistio
1220222942	LUCIANA BAUTISTA	Asistio
1020833247	EMILY TORO	Asistio
1074821113	SARA SOFIA LOPEZ	Asistio
1235249714	LUCIANA PAOLA RAMIREZ	Asistio
N37665156947	OSCARYS ARANZA NADALES	Asistio
1070018498	SARA VALENTINA DUQUE	Asistio
1020848986	JOELYS ALEJANDRA GUETTE	Asistio
6909641	GABRIELA SOFIA ANGARITA	Asistio
1028405155	HELEN ANDREA PEDROZO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Movimientos de entrada

SUBTEMAS :
Benção

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa tobillos, rodillas, cadera, hombros, muñeca 4. Juego de reacción: se anuncian las direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos de tren inferior a tren superior.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de benção desde la ginga. 2. Ejercicio guiado: ginga + benção en 4 tiempos. 3. Corrección individual: extensión de pierna, apoyo del tronco y coordinación de brazos. 4. Trabajo en parejas: uno ejecuta ataque, el otro responde con esquiva. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + benção en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: el profesor marca la combinación de ginga + benção, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la combinación frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con benção cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera la clase con variaciones de ataque. 3. Competencia amistosa: quién mantiene secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: se interrumpe con silbato la secuencia y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	CAPOEIRA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012977309	GERALDINE MARTINEZ	Asistio
7492133	MATHIAS JOSUE GONZALEZ	Asistio
1118866672	ANGEL ADRIAN SIERRA	Asistio
1062539236	MILAN ANDRES RESTREPO	Asistio
1049900290	GABRIELA DIANID LUNA	Asistio
1028408397	JEISON FABIAN PRADA	Asistio
1220222607	DANNA SALOME SOCHA	Asistio
1014742058	THOMAS PEDROZO	Asistio
1220222640	SARA VALERIA RAMIREZ	Asistio
1020824780	HAROL YESID PATARROYO	Asistio
1027296369	DANA JIMENA CASTELLANOS	Asistio
1220222942	LUCIANA BAUTISTA	Asistio
1020833247	EMILY TORO	Asistio
1074821113	SARA SOFIA LOPEZ	Asistio
1235249714	LUCIANA PAOLA RAMIREZ	Asistio
N37665156947	OSCARYS ARANZA NADALES	Asistio
1070018498	SARA VALENTINA DUQUE	Asistio
1020848986	JOELYS ALEJANDRA GUETTE	Asistio
6909641	GABRIELA SOFIA ANGARITA	Asistio
1028405155	HELEN ANDREA PEDROZO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación corporal con ritmo, palmas y desplazamientos básicos.

COGNITIVA :
Coordinación corporal con ritmo, palmas y desplazamientos básicos.

PSICOSOCIAL :
Trabajo grupal, respeto por turnos, cooperación en la musicalidad.

LUDICA :
Juego colectivo, canto y expresión corporal.

TEMA :
Musicalidad básica en la roda

SUBTEMAS :
Palmas, canto y desplazamiento rítmico

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Instrumentos musicales (pandeiro, atabaque, berimbau) - Conos para delimitar área - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación clara del objetivo de la clase. 2. Trote suave alrededor del espacio (3 min). 3. Movilidad articular completa: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: el instructor señala direcciones con palmas, los estudiantes se desplazan rápidamente hacia ellas. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes con brazos extendidos, balanceos de piernas, giros de tronco. 6. Ejercicio de ritmo: caminar en círculo siguiendo palmas, alternando velocidad lenta y rápida.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de palmas básicas en ritmo binario y ternario. 2. Ejercicio guiado: todos ejecutan ginga acompañada de palmas en ritmo marcado. 3. Corrección individual: coordinación de brazos y piernas con el ritmo. 4. Trabajo en parejas: uno canta, el otro acompaña con palmas y ginga. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga siguiendo el ritmo de palmas. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: instructor marca ritmo con palmas, estudiantes lo replican en ginga. 8. Mini-roda: dos estudiantes entran mientras el grupo acompaña con palmas y canto. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: ginga continua con palmas durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con palmas cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de ritmo, los demás replican. 3. Competencia amistosa: quién mantiene mejor coordinación entre ginga y palmas durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	CAPOEIRA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012977309	GERALDINE MARTINEZ	Asistio
7492133	MATHIAS JOSUE GONZALEZ	Asistio
1118866672	ANGEL ADRIAN SIERRA	Asistio
1062539236	MILAN ANDRES RESTREPO	Asistio
1049900290	GABRIELA DIANID LUNA	Asistio
1028408397	JEISON FABIAN PRADA	Asistio
1220222607	DANNA SALOME SOCHA	Asistio
1014742058	THOMAS PEDROZO	Asistio
1220222640	SARA VALERIA RAMIREZ	Asistio
1020824780	HAROL YESID PATARROYO	Asistio
1027296369	DANA JIMENA CASTELLANOS	Asistio
1220222942	LUCIANA BAUTISTA	Asistio
1020833247	EMILY TORO	Asistio
1074821113	SARA SOFIA LOPEZ	Asistio
1235249714	LUCIANA PAOLA RAMIREZ	Asistio
N37665156947	OSCARYS ARANZA NADALES	Asistio
1070018498	SARA VALENTINA DUQUE	Asistio
1020848986	JOELYS ALEJANDRA GUETTE	Asistio
6909641	GABRIELA SOFIA ANGARITA	Asistio
1028405155	HELEN ANDREA PEDROZO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-24	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 :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Canto y respuesta en la roda

SUBTEMAS :
Estrategia de llamada y respuesta

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Instrumentos musicales (pandeiro, atabaque, berimbau) - Conos para delimitar área - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo: canto y respuesta en la roda. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: instructor canta una frase, estudiantes responden con palmas y ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de canto básico: llamada del instructor y respuesta del grupo. 2. Ejercicio guiado: todos ejecutan ginga acompañada de canto y respuesta. 3. Corrección individual: coordinación de voz, palmas y desplazamiento. 4. Trabajo en parejas: uno canta, el otro responde mientras ejecuta ginga. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga siguiendo el ritmo del canto. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: instructor marca canto, estudiantes lo replican en ginga. 8. Mini-roda: dos estudiantes entran mientras el grupo acompaña con canto y palmas. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: ginga continua con canto y palmas durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con canto y respuesta cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de canto, los demás replican. 3. Competencia amistosa: quién mantiene mejor coordinación entre ginga, canto y palmas durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-24	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,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
1012977309	GERALDINE MARTINEZ	Asistio
7492133	MATHIAS JOSUE GONZALEZ	Asistio
1118866672	ANGEL ADRIAN SIERRA	Asistio
1062539236	MILAN ANDRES RESTREPO	Asistio
1049900290	GABRIELA DIANID LUNA	Asistio
1028408397	JEISON FABIAN PRADA	Asistio
1220222607	DANNA SALOME SOCHA	Asistio
1014742058	THOMAS PEDROZO	Asistio
1220222640	SARA VALERIA RAMIREZ	Asistio
1020824780	HAROL YESID PATARROYO	Asistio
1027296369	DANA JIMENA CASTELLANOS	Asistio
1220222942	LUCIANA BAUTISTA	Asistio
1020833247	EMILY TORO	Asistio
1074821113	SARA SOFIA LOPEZ	Asistio
1235249714	LUCIANA PAOLA RAMIREZ	Asistio
N37665156947	OSCARYS ARANZA NADALES	Asistio
1070018498	SARA VALENTINA DUQUE	Asistio
1020848986	JOELYS ALEJANDRA GUETTE	Asistio
6909641	GABRIELA SOFIA ANGARITA	Asistio
1028405155	HELEN ANDREA PEDROZO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-03	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 :
Desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Integración de negativa y rolé

SUBTEMAS :
Transiciones defensivas en el suelo

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación clara del objetivo de la clase. 2. Trote suave alrededor del espacio (5 min). 3. Movilidad articular completa: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos (60 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: El profesor señala direcciones con palmas, los estudiantes se desplazan rápidamente hacia ellas. 5. Estiramientos dinámicos: Con brazos extendidos, balanceos de piernas, giros de tronco. 6. Ejercicio de ritmo: caminar en círculo siguiendo palmas, alternando velocidad lenta y rápida.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de negativa y rolé desde la ginga. 2. Ejercicio guiado: ginga + negativa + rolé en 6 tiempos. 3. Corrección individual: ajuste de postura, apoyo de manos y coordinación de piernas. 4. Trabajo por parejas: uno simula ataque, el otro responde con negativa y rolé. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + negativa + rolé en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: marcar combinación de ginga + negativa + rolé, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la combinación frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con negativa + rolé cada 6 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de esquiva. 3. Competencia amistosa: quién mantiene la secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-03	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
1012977309	GERALDINE MARTINEZ	Asistio
7492133	MATHIAS JOSUE GONZALEZ	Asistio
1118866672	ANGEL ADRIAN SIERRA	Asistio
1062539236	MILAN ANDRES RESTREPO	Asistio
1049900290	GABRIELA DIANID LUNA	Asistio
1028408397	JEISON FABIAN PRADA	Asistio
1220222607	DANNA SALOME SOCHA	Asistio
1014742058	THOMAS PEDROZO	Asistio
1220222640	SARA VALERIA RAMIREZ	Asistio
1020824780	HAROL YESID PATARROYO	Asistio
1027296369	DANA JIMENA CASTELLANOS	Asistio
1220222942	LUCIANA BAUTISTA	Asistio
1020833247	EMILY TORO	Asistio
1074821113	SARA SOFIA LOPEZ	Asistio
1235249714	LUCIANA PAOLA RAMIREZ	Asistio
N37665156947	OSCARYS ARANZA NADALES	Asistio
1070018498	SARA VALENTINA DUQUE	Asistio
1020848986	JOELYS ALEJANDRA GUETTE	Asistio
6909641	GABRIELA SOFIA ANGARITA	Asistio
1028405155	HELEN ANDREA PEDROZO	Asistio

OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 2

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
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 :
Desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Integración de negativa y rolé

SUBTEMAS :
Transiciones defensivas en el suelo

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación clara del objetivo de la clase. 2. Trote suave alrededor del espacio (5 min). 3. Movilidad articular completa: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos (60 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: El profesor señala direcciones con palmas, los estudiantes se desplazan rápidamente hacia ellas. 5. Estiramientos dinámicos: Con brazos extendidos, balanceos de piernas, giros de tronco. 6. Ejercicio de ritmo: caminar en círculo siguiendo palmas, alternando velocidad lenta y rápida.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de negativa y rolé desde la ginga. 2. Ejercicio guiado: ginga + negativa + rolé en 6 tiempos. 3. Corrección individual: ajuste de postura, apoyo de manos y coordinación de piernas. 4. Trabajo por parejas: uno simula ataque, el otro responde con negativa y rolé. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + negativa + rolé en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: marcar combinación de ginga + negativa + rolé, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la combinación frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con negativa + rolé cada 6 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de esquiva. 3. Competencia amistosa: quién mantiene la secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033120548	ALAN MATIAS ROJAS	Asistio
1025329814	NAJYA GABRIELA GUZMAN	Asistio
1025330144	MOISES EDUARDO LUCENA	Asistio
N37666783286	WUILKER ANDRES ALEGRIA	Asistio
1033121286	MATIAS CELIS	Asistio
1033120356	MATIAS TOVAR	Asistio
7217232	BIANCA ADRIANYELIS BERMUDEZ	Asistio
1121223366	AILYN SAMANTHA MATAPI	Asistio
N37666897710	JORGE JESUS MONTILLA	Asistio
1020838005	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1033800397	PAUL NICOLAS CAICEDO	Asistio
1028407655	DILAN CAMILO CASTILLO	Asistio
1033117944	LAURA VALENTINA SUAREZ	Asistio
1043472849	MIGUEL JOSUE CARO	Asistio
1121955681	DANNA SOFIA VARGAS	Asistio
1028406942	LUCIANA NUÑEZ	Asistio
1141350448	VALERY JULYETH SAENZ	Asistio
1033117192	VALERY SOFIA TOVAR	Asistio
1051680970	ARIANA SOFIA NAVARRO	Asistio
1028407377	LINDA CRISTEL GUTIERREZ	Asistio
1033117315	YIRETH PAOLA ANAYA	Asistio
1063183473	YIRETH PAOLA WILCHES	Asistio
1025330138	SOFY ALEJANDRA GONZALEZ	Asistio
1028407911	SAMUEL JESUS DIAZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
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 :
movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Integración de au (media luna) como desplazamiento ofensivo

SUBTEMAS :
Esquiva lateral desde la ginga

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Colchonetas para seguridad - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: Marcar direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de au desde la ginga (entrada lateral con apoyo de manos). 2. Ejercicio guiado: ginga + au en 4 tiempos, primero sin música, luego con palmas. 3. Corrección individual: apoyo de manos, extensión de piernas y coordinación de tronco. 4. Trabajo por parejas: uno ejecuta au, el otro responde con esquiva lateral. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + au en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: el profesor marca la combinación de ginga + au, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la combinación frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con au cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de desplazamiento. 3. Competencia amistosa: quién mantiene la secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033120548	ALAN MATIAS ROJAS	Asistio
1025329814	NAJYA GABRIELA GUZMAN	Asistio
1025330144	MOISES EDUARDO LUCENA	Asistio
N37666783286	WUILKER ANDRES ALEGRIA	Asistio
1033121286	MATIAS CELIS	Asistio
1033120356	MATIAS TOVAR	Asistio
7217232	BIANCA ADRIANYELIS BERMUDEZ	Asistio
1121223366	AILYN SAMANTHA MATAPI	Asistio
N37666897710	JORGE JESUS MONTILLA	Asistio
1020838005	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1033800397	PAUL NICOLAS CAICEDO	Asistio
1028407655	DILAN CAMILO CASTILLO	Asistio
1033117944	LAURA VALENTINA SUAREZ	Asistio
1043472849	MIGUEL JOSUE CARO	Asistio
1121955681	DANNA SOFIA VARGAS	Asistio
1028406942	LUCIANA NUÑEZ	Asistio
1141350448	VALERY JULYETH SAENZ	Asistio
1033117192	VALERY SOFIA TOVAR	Asistio
1051680970	ARIANA SOFIA NAVARRO	Asistio
1028407377	LINDA CRISTEL GUTIERREZ	Asistio
1033117315	YIRETH PAOLA ANAYA	Asistio
1063183473	YIRETH PAOLA WILCHES	Asistio
1025330138	SOFY ALEJANDRA GONZALEZ	Asistio
1028407911	SAMUEL JESUS DIAZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Integración de secuencias defensivas y ofensivas

SUBTEMAS :
Negativa + rolé + au

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Colchonetas para seguridad - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: el profesor marca direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de la secuencia: ginga + negativa + rolé + au. 2. Ejercicio guiado: todos ejecutan la secuencia en 8 tiempos, primero sin música, luego con palmas. 3. Corrección individual: apoyo de manos, extensión de piernas y coordinación de tronco. 4. Trabajo en parejas: uno ejecuta la secuencia, el otro responde con esquiva lateral. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + secuencia en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: marcar la combinación de ginga + negativa + rolé + au, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la secuencia frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con negativa + rolé + au cada 8 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de la secuencia. 3. Competencia amistosa: quién mantiene secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: interrumpir con silbato la secuencia y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033120548	ALAN MATIAS ROJAS	Asistio
1025329814	NAJYA GABRIELA GUZMAN	Asistio
1025330144	MOISES EDUARDO LUCENA	Asistio
N37666783286	WUILKER ANDRES ALEGRIA	Asistio
1033121286	MATIAS CELIS	Asistio
1033120356	MATIAS TOVAR	Asistio
7217232	BIANCA ADRIANYELIS BERMUDEZ	Asistio
1121223366	AILYN SAMANTHA MATAPI	Asistio
N37666897710	JORGE JESUS MONTILLA	Asistio
1020838005	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1033800397	PAUL NICOLAS CAICEDO	Asistio
1028407655	DILAN CAMILO CASTILLO	Asistio
1033117944	LAURA VALENTINA SUAREZ	No asistio
1043472849	MIGUEL JOSUE CARO	Asistio
1121955681	DANNA SOFIA VARGAS	Asistio
1028406942	LUCIANA NUÑEZ	Asistio
1141350448	VALERY JULYETH SAENZ	Asistio
1033117192	VALERY SOFIA TOVAR	Asistio
1051680970	ARIANA SOFIA NAVARRO	Asistio
1028407377	LINDA CRISTEL GUTIERREZ	No asistio
1033117315	YIRETH PAOLA ANAYA	Asistio
1063183473	YIRETH PAOLA WILCHES	Asistio
1025330138	SOFY ALEJANDRA GONZALEZ	Asistio
1028407911	SAMUEL JESUS DIAZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Secuencias ofensivas y defensivas completas por parejas

SUBTEMAS :
Ginga + ataque + esquiva + passagem lateral (salida)

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Conos para delimitar área - Colchonetas para seguridad - Instrumento musical

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: marcar las direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de secuencia en parejas: ginga + ataque (armada) + esquiva (rolé) + transición (au). 2. Ejercicio guiado: parejas ejecutan la secuencia en 8 tiempos, primero sin música, luego con palmas. 3. Corrección individual: ajuste de postura, coordinación de brazos y desplazamiento. 4. Trabajo en parejas: alternan roles ofensivo y defensivo cada 2 min. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + secuencia en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: el profesor realiza la combinación de ginga + ataque + esquiva + transición, los estudiantes por parejas la repiten. 8. Mini-roda en parejas: dos parejas ejecutan secuencias frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua en parejas durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con ataque + esquiva + transición cada 8 tiempos en parejas. 2. Juego de imitación: una pareja lidera con variaciones de ataque y esquiva, las demás siguen. 3. Competencia amistosa: qué pareja mantiene secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: el profesor interrumpe con silbato la secuencia y las parejas deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033120548	ALAN MATIAS ROJAS	Asistio
1025329814	NAJYA GABRIELA GUZMAN	Asistio
1025330144	MOISES EDUARDO LUCENA	Asistio
N37666783286	WUILKER ANDRES ALEGRIA	Asistio
1033121286	MATIAS CELIS	Asistio
1033120356	MATIAS TOVAR	Asistio
7217232	BIANCA ADRIANYELIS BERMUDEZ	Asistio
1121223366	AILYN SAMANTHA MATAPI	Asistio
N37666897710	JORGE JESUS MONTILLA	Asistio
1020838005	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1033800397	PAUL NICOLAS CAICEDO	Asistio
1028407655	DILAN CAMILO CASTILLO	Asistio
1033117944	LAURA VALENTINA SUAREZ	Asistio
1043472849	MIGUEL JOSUE CARO	Asistio
1121955681	DANNA SOFIA VARGAS	Asistio
1028406942	LUCIANA NUÑEZ	Asistio
1141350448	VALERY JULYETH SAENZ	Asistio
1033117192	VALERY SOFIA TOVAR	Asistio
1051680970	ARIANA SOFIA NAVARRO	Asistio
1028407377	LINDA CRISTEL GUTIERREZ	Asistio
1033117315	YIRETH PAOLA ANAYA	Asistio
1063183473	YIRETH PAOLA WILCHES	Asistio
1025330138	SOFY ALEJANDRA GONZALEZ	Asistio
1028407911	SAMUEL JESUS DIAZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Movimientos de entrada

SUBTEMAS :
Benção

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa tobillos, rodillas, cadera, hombros, muñeca 4. Juego de reacción: se anuncian las direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos de tren inferior a tren superior.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de benção desde la ginga. 2. Ejercicio guiado: ginga + benção en 4 tiempos. 3. Corrección individual: extensión de pierna, apoyo del tronco y coordinación de brazos. 4. Trabajo en parejas: uno ejecuta ataque, el otro responde con esquiva. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + benção en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: el profesor marca la combinación de ginga + benção, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la combinación frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con benção cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera la clase con variaciones de ataque. 3. Competencia amistosa: quién mantiene secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: se interrumpe con silbato la secuencia y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033120548	ALAN MATIAS ROJAS	Asistio
1025329814	NAJYA GABRIELA GUZMAN	Asistio
1025330144	MOISES EDUARDO LUCENA	Asistio
N37666783286	WUILKER ANDRES ALEGRIA	Asistio
1033121286	MATIAS CELIS	Asistio
1033120356	MATIAS TOVAR	Asistio
7217232	BIANCA ADRIANYELIS BERMUDEZ	Asistio
1121223366	AILYN SAMANTHA MATAPI	Asistio
N37666897710	JORGE JESUS MONTILLA	Asistio
1020838005	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1033800397	PAUL NICOLAS CAICEDO	Asistio
1028407655	DILAN CAMILO CASTILLO	Asistio
1033117944	LAURA VALENTINA SUAREZ	Asistio
1043472849	MIGUEL JOSUE CARO	Asistio
1121955681	DANNA SOFIA VARGAS	Asistio
1028406942	LUCIANA NUÑEZ	Asistio
1141350448	VALERY JULYETH SAENZ	Asistio
1033117192	VALERY SOFIA TOVAR	Asistio
1051680970	ARIANA SOFIA NAVARRO	Asistio
1028407377	LINDA CRISTEL GUTIERREZ	Asistio
1033117315	YIRETH PAOLA ANAYA	Asistio
1063183473	YIRETH PAOLA WILCHES	Asistio
1025330138	SOFY ALEJANDRA GONZALEZ	Asistio
1028407911	SAMUEL JESUS DIAZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación corporal con ritmo, palmas y desplazamientos básicos.

COGNITIVA :
Coordinación corporal con ritmo, palmas y desplazamientos básicos.

PSICOSOCIAL :
Trabajo grupal, respeto por turnos, cooperación en la musicalidad.

LUDICA :
Juego colectivo, canto y expresión corporal.

TEMA :
Musicalidad básica en la roda

SUBTEMAS :
Palmas, canto y desplazamiento rítmico

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Instrumentos musicales (pandeiro, atabaque, berimbau) - Conos para delimitar área - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación clara del objetivo de la clase. 2. Trote suave alrededor del espacio (3 min). 3. Movilidad articular completa: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: el instructor señala direcciones con palmas, los estudiantes se desplazan rápidamente hacia ellas. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes con brazos extendidos, balanceos de piernas, giros de tronco. 6. Ejercicio de ritmo: caminar en círculo siguiendo palmas, alternando velocidad lenta y rápida.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de palmas básicas en ritmo binario y ternario. 2. Ejercicio guiado: todos ejecutan ginga acompañada de palmas en ritmo marcado. 3. Corrección individual: coordinación de brazos y piernas con el ritmo. 4. Trabajo en parejas: uno canta, el otro acompaña con palmas y ginga. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga siguiendo el ritmo de palmas. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: instructor marca ritmo con palmas, estudiantes lo replican en ginga. 8. Mini-roda: dos estudiantes entran mientras el grupo acompaña con palmas y canto. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: ginga continua con palmas durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con palmas cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de ritmo, los demás replican. 3. Competencia amistosa: quién mantiene mejor coordinación entre ginga y palmas durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033120548	ALAN MATIAS ROJAS	Asistio
1025329814	NAJYA GABRIELA GUZMAN	Asistio
1025330144	MOISES EDUARDO LUCENA	Asistio
N37666783286	WUILKER ANDRES ALEGRIA	Asistio
1033121286	MATIAS CELIS	Asistio
1033120356	MATIAS TOVAR	Asistio
7217232	BIANCA ADRIANYELIS BERMUDEZ	Asistio
N37666897710	JORGE JESUS MONTILLA	Asistio
1020838005	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1033800397	PAUL NICOLAS CAICEDO	Asistio
1033117944	LAURA VALENTINA SUAREZ	Asistio
1043472849	MIGUEL JOSUE CARO	Asistio
1121955681	DANNA SOFIA VARGAS	Asistio
1028406942	LUCIANA NUÑEZ	Asistio
1141350448	VALERY JULYETH SAENZ	Asistio
1033117192	VALERY SOFIA TOVAR	Asistio
1051680970	ARIANA SOFIA NAVARRO	Asistio
1028407377	LINDA CRISTEL GUTIERREZ	Asistio
1033117315	YIRETH PAOLA ANAYA	Asistio
1025330138	SOFY ALEJANDRA GONZALEZ	Asistio
1028407911	SAMUEL JESUS DIAZ	Asistio
1141339252	SHAIRA DANNIELA TRUJILLO	Asistio
1222214695	NATALIA RODRIGUEZ	Asistio
1028406691	ISABELLA LEON	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (BUENAVISTA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
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 :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Canto y respuesta en la roda

SUBTEMAS :
Estrategia de llamada y respuesta

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Instrumentos musicales (pandeiro, atabaque, berimbau) - Conos para delimitar área - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo: canto y respuesta en la roda. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: instructor canta una frase, estudiantes responden con palmas y ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de canto básico: llamada del instructor y respuesta del grupo. 2. Ejercicio guiado: todos ejecutan ginga acompañada de canto y respuesta. 3. Corrección individual: coordinación de voz, palmas y desplazamiento. 4. Trabajo en parejas: uno canta, el otro responde mientras ejecuta ginga. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga siguiendo el ritmo del canto. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: instructor marca canto, estudiantes lo replican en ginga. 8. Mini-roda: dos estudiantes entran mientras el grupo acompaña con canto y palmas. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: ginga continua con canto y palmas durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con canto y respuesta cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de canto, los demás replican. 3. Competencia amistosa: quién mantiene mejor coordinación entre ginga, canto y palmas durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BUENAVISTA			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-24	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033120548	ALAN MATIAS ROJAS	Asistio
1025329814	NAJYA GABRIELA GUZMAN	Asistio
1025330144	MOISES EDUARDO LUCENA	Asistio
N37666783286	WUILKER ANDRES ALEGRIA	Asistio
1033121286	MATIAS CELIS	Asistio
1033120356	MATIAS TOVAR	Asistio
7217232	BIANCA ADRIANYELIS BERMUDEZ	Asistio
N37666897710	JORGE JESUS MONTILLA	Asistio
1020838005	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1033800397	PAUL NICOLAS CAICEDO	Asistio
1033117944	LAURA VALENTINA SUAREZ	Asistio
1043472849	MIGUEL JOSUE CARO	Asistio
1121955681	DANNA SOFIA VARGAS	Asistio
1028406942	LUCIANA NUÑEZ	Asistio
1141350448	VALERY JULYETH SAENZ	Asistio
1033117192	VALERY SOFIA TOVAR	Asistio
1051680970	ARIANA SOFIA NAVARRO	Asistio
1028407377	LINDA CRISTEL GUTIERREZ	Asistio
1033117315	YIRETH PAOLA ANAYA	Asistio
1025330138	SOFY ALEJANDRA GONZALEZ	Asistio
1028407911	SAMUEL JESUS DIAZ	Asistio
1141339252	SHAIRA DANNIELA TRUJILLO	Asistio
1222214695	NATALIA RODRIGUEZ	Asistio
1028406691	ISABELLA LEON	Asistio

OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 3

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-04	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 :
Desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Integración de negativa y rolé

SUBTEMAS :
Transiciones defensivas en el suelo

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación clara del objetivo de la clase. 2. Trote suave alrededor del espacio (5 min). 3. Movilidad articular completa: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos (60 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: El profesor señala direcciones con palmas, los estudiantes se desplazan rápidamente hacia ellas. 5. Estiramientos dinámicos: Con brazos extendidos, balanceos de piernas, giros de tronco. 6. Ejercicio de ritmo: caminar en círculo siguiendo palmas, alternando velocidad lenta y rápida.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de negativa y rolé desde la ginga. 2. Ejercicio guiado: ginga + negativa + rolé en 6 tiempos. 3. Corrección individual: ajuste de postura, apoyo de manos y coordinación de piernas. 4. Trabajo por parejas: uno simula ataque, el otro responde con negativa y rolé. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + negativa + rolé en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: marcar combinación de ginga + negativa + rolé, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la combinación frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con negativa + rolé cada 6 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de esquiva. 3. Competencia amistosa: quién mantiene la secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-04	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
1124545628	GERONIMO ANDRES MORENO	Asistio
1025330716	NICOL SOFIA MUÑOZ	Asistio
1216980531	SAMANATHA MEJIA	Asistio
1020847101	ARA SALOME LOPEZ	No asistio
1023983901	JESSIC GABRIEL MARTINEZ	Asistio
1222132974	YEIK GERONIMO GUZMAN	Asistio
1226089211	IHAN LUIAN POLO	Asistio
1033120203	ANGEL LEONARDO CALDERON	Asistio
1117944099	LAUREN SOFIA ZAPATA	Asistio
1028408926	JHONAN JOSE HERNANDEZ	Asistio
1248368266	ALBERTO JOSE IVIRICO	Asistio
1082255117	ZAMARA PACHECO	Asistio
1120756974	KAMILA LUCIA SIRA	Asistio
1025330722	AINA VALENTINA FERRER	Asistio
1023983527	IAM SAMUEL GIRALDO	Asistio
1241588153	YONAIKER ANTONIO VARGAS	Asistio
1020844181	ISABELA PAOLA ZUÑIGA	Asistio
1053010127	DANIELA ISABEL SMALBACH	Asistio
1028409229	LUCIANA ISABELLA ROMERO	Asistio
1025330893	ADRIAN QUITIAN	Asistio
1067470392	BRIANA YULIETH PEÑA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-06	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:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Integración de au (media luna) como desplazamiento ofensivo

SUBTEMAS :
Esquiva lateral desde la ginga

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Colchonetas para seguridad - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: Marcar direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de au desde la ginga (entrada lateral con apoyo de manos). 2. Ejercicio guiado: ginga + au en 4 tiempos, primero sin música, luego con palmas. 3. Corrección individual: apoyo de manos, extensión de piernas y coordinación de tronco. 4. Trabajo por parejas: uno ejecuta au, el otro responde con esquiva lateral. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + au en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: el profesor marca la combinación de ginga + au, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la combinación frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con au cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de desplazamiento. 3. Competencia amistosa: quién mantiene la secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-06	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: 1	
4. Grupo:	CAPOEIRA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1124545628	GERONIMO ANDRES MORENO	No asistio
1025330716	NICOL SOFIA MUÑOZ	No asistio
1216980531	SAMANATHA MEJIA	No asistio
1020847101	ARA SALOME LOPEZ	No asistio
1023983901	JESSIC GABRIEL MARTINEZ	No asistio
1222132974	YEIK GERONIMO GUZMAN	No asistio
1226089211	IHAN LUIAN POLO	No asistio
1033120203	ANGEL LEONARDO CALDERON	No asistio
1117944099	LAUREN SOFIA ZAPATA	No asistio
1028408926	JHONAN JOSE HERNANDEZ	No asistio
1248368266	ALBERTO JOSE IVIRICO	No asistio
1082255117	ZAMARA PACHECO	No asistio
1120756974	KAMILA LUCIA SIRA	No asistio
1025330722	AINA VALENTINA FERRER	No asistio
1023983527	IAM SAMUEL GIRALDO	No asistio
1241588153	YONAIKER ANTONIO VARGAS	No asistio
1020844181	ISABELA PAOLA ZUÑIGA	No asistio
1053010127	DANIELA ISABEL SMALBACH	No asistio
1028409229	LUCIANA ISABELLA ROMERO	No asistio
1025330893	ADRIAN QUITIAN	No asistio
1067470392	BRIANA YULIETH PEÑA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-11	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:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Integración de secuencias defensivas y ofensivas

SUBTEMAS :
Negativa + rolé + au

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Colchonetas para seguridad - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: el profesor marca direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de la secuencia: ginga + negativa + rolé + au. 2. Ejercicio guiado: todos ejecutan la secuencia en 8 tiempos, primero sin música, luego con palmas. 3. Corrección individual: apoyo de manos, extensión de piernas y coordinación de tronco. 4. Trabajo en parejas: uno ejecuta la secuencia, el otro responde con esquiva lateral. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + secuencia en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: marcar la combinación de ginga + negativa + rolé + au, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la secuencia frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con negativa + rolé + au cada 8 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de la secuencia. 3. Competencia amistosa: quién mantiene secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: interrumpir con silbato la secuencia y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-11	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: 2	
4. Grupo:	CAPOEIRA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1124545628	GERONIMO ANDRES MORENO	Asistio
1025330716	NICOL SOFIA MUÑOZ	Asistio
1216980531	SAMANATHA MEJIA	Asistio
1020847101	ARA SALOME LOPEZ	Asistio
1023983901	JESSIC GABRIEL MARTINEZ	Asistio
1222132974	YEIK GERONIMO GUZMAN	Asistio
1226089211	IHAN LUIAN POLO	Asistio
1033120203	ANGEL LEONARDO CALDERON	Asistio
1117944099	LAUREN SOFIA ZAPATA	Asistio
1028408926	JHONAN JOSE HERNANDEZ	Asistio
1248368266	ALBERTO JOSE IVIRICO	Asistio
1082255117	ZAMARA PACHECO	Asistio
1120756974	KAMILA LUCIA SIRA	Asistio
1025330722	AINA VALENTINA FERRER	Asistio
1023983527	IAM SAMUEL GIRALDO	Asistio
1241588153	YONAIKER ANTONIO VARGAS	Asistio
1020844181	ISABELA PAOLA ZUÑIGA	Asistio
1053010127	DANIELA ISABEL SMALBACH	Asistio
1028409229	LUCIANA ISABELLA ROMERO	Asistio
1025330893	ADRIAN QUITIAN	Asistio
1067470392	BRIANA YULIETH PEÑA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Secuencias ofensivas y defensivas completas por parejas

SUBTEMAS :
Ginga + ataque + esquiva + passagem lateral (salida)

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Conos para delimitar área - Colchonetas para seguridad - Instrumento musical

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: marcar las direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de secuencia en parejas: ginga + ataque (armada) + esquiva (rolé) + transición (au). 2. Ejercicio guiado: parejas ejecutan la secuencia en 8 tiempos, primero sin música, luego con palmas. 3. Corrección individual: ajuste de postura, coordinación de brazos y desplazamiento. 4. Trabajo en parejas: alternan roles ofensivo y defensivo cada 2 min. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + secuencia en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: el profesor realiza la combinación de ginga + ataque + esquiva + transición, los estudiantes por parejas la repiten. 8. Mini-roda en parejas: dos parejas ejecutan secuencias frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua en parejas durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con ataque + esquiva + transición cada 8 tiempos en parejas. 2. Juego de imitación: una pareja lidera con variaciones de ataque y esquiva, las demás siguen. 3. Competencia amistosa: qué pareja mantiene secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: el profesor interrumpe con silbato la secuencia y las parejas deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	CAPOEIRA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1124545628	GERONIMO ANDRES MORENO	Asistio
1025330716	NICOL SOFIA MUÑOZ	Asistio
1216980531	SAMANATHA MEJIA	Asistio
1020847101	ARA SALOME LOPEZ	Asistio
1023983901	JESSIC GABRIEL MARTINEZ	Asistio
1222132974	YEIK GERONIMO GUZMAN	Asistio
1226089211	IHAN LUIAN POLO	Asistio
1033120203	ANGEL LEONARDO CALDERON	Asistio
1117944099	LAUREN SOFIA ZAPATA	Asistio
1028408926	JHONAN JOSE HERNANDEZ	Asistio
1248368266	ALBERTO JOSE IVIRICO	Asistio
1082255117	ZAMARA PACHECO	Asistio
1120756974	KAMILA LUCIA SIRA	Asistio
1025330722	AINA VALENTINA FERRER	Asistio
1023983527	IAM SAMUEL GIRALDO	Asistio
1241588153	YONAIKER ANTONIO VARGAS	Asistio
1020844181	ISABELA PAOLA ZUÑIGA	Asistio
1053010127	DANIELA ISABEL SMALBACH	Asistio
1028409229	LUCIANA ISABELLA ROMERO	Asistio
1025330893	ADRIAN QUITIAN	Asistio
1067470392	BRIANA YULIETH PEÑA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Movimientos de entrada

SUBTEMAS :
Benção

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa tobillos, rodillas, cadera, hombros, muñeca 4. Juego de reacción: se anuncian las direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos de tren inferior a tren superior.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de benção desde la ginga. 2. Ejercicio guiado: ginga + benção en 4 tiempos. 3. Corrección individual: extensión de pierna, apoyo del tronco y coordinación de brazos. 4. Trabajo en parejas: uno ejecuta ataque, el otro responde con esquiva. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + benção en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: el profesor marca la combinación de ginga + benção, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la combinación frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con benção cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera la clase con variaciones de ataque. 3. Competencia amistosa: quién mantiene secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: se interrumpe con silbato la secuencia y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	CAPOEIRA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1124545628	GERONIMO ANDRES MORENO	Asistio
1025330716	NICOL SOFIA MUÑOZ	Asistio
1216980531	SAMANATHA MEJIA	Asistio
1020847101	ARA SALOME LOPEZ	Asistio
1023983901	JESSIC GABRIEL MARTINEZ	Asistio
1222132974	YEIK GERONIMO GUZMAN	Asistio
1226089211	IHAN LUIAN POLO	Asistio
1033120203	ANGEL LEONARDO CALDERON	Asistio
1117944099	LAUREN SOFIA ZAPATA	Asistio
1028408926	JHONAN JOSE HERNANDEZ	Asistio
1248368266	ALBERTO JOSE IVIRICO	Asistio
1082255117	ZAMARA PACHECO	Asistio
1120756974	KAMILA LUCIA SIRA	Asistio
1025330722	AINA VALENTINA FERRER	Asistio
1023983527	IAM SAMUEL GIRALDO	Asistio
1241588153	YONAIKER ANTONIO VARGAS	Asistio
1020844181	ISABELA PAOLA ZUÑIGA	Asistio
1053010127	DANIELA ISABEL SMALBACH	Asistio
1028409229	LUCIANA ISABELLA ROMERO	Asistio
1025330893	ADRIAN QUITIAN	Asistio
1067470392	BRIANA YULIETH PEÑA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación corporal con ritmo, palmas y desplazamientos básicos.

COGNITIVA :
Coordinación corporal con ritmo, palmas y desplazamientos básicos.

PSICOSOCIAL :
Trabajo grupal, respeto por turnos, cooperación en la musicalidad.

LUDICA :
Juego colectivo, canto y expresión corporal.

TEMA :
Musicalidad básica en la roda

SUBTEMAS :
Palmas, canto y desplazamiento rítmico

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Instrumentos musicales (pandeiro, atabaque, berimbau) - Conos para delimitar área - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación clara del objetivo de la clase. 2. Trote suave alrededor del espacio (3 min). 3. Movilidad articular completa: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: el instructor señala direcciones con palmas, los estudiantes se desplazan rápidamente hacia ellas. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes con brazos extendidos, balanceos de piernas, giros de tronco. 6. Ejercicio de ritmo: caminar en círculo siguiendo palmas, alternando velocidad lenta y rápida.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de palmas básicas en ritmo binario y ternario. 2. Ejercicio guiado: todos ejecutan ginga acompañada de palmas en ritmo marcado. 3. Corrección individual: coordinación de brazos y piernas con el ritmo. 4. Trabajo en parejas: uno canta, el otro acompaña con palmas y ginga. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga siguiendo el ritmo de palmas. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: instructor marca ritmo con palmas, estudiantes lo replican en ginga. 8. Mini-roda: dos estudiantes entran mientras el grupo acompaña con palmas y canto. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: ginga continua con palmas durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
20 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con palmas cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de ritmo, los demás replican. 3. Competencia amistosa: quién mantiene mejor coordinación entre ginga y palmas durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	CAPOEIRA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1124545628	GERONIMO ANDRES MORENO	Asistio
1025330716	NICOL SOFIA MUÑOZ	Asistio
1216980531	SAMANATHA MEJIA	Asistio
1020847101	ARA SALOME LOPEZ	Asistio
1023983901	JESSIC GABRIEL MARTINEZ	Asistio
1222132974	YEIK GERONIMO GUZMAN	Asistio
1226089211	IHAN LUIAN POLO	Asistio
1033120203	ANGEL LEONARDO CALDERON	Asistio
1117944099	LAUREN SOFIA ZAPATA	Asistio
1028408926	JHONAN JOSE HERNANDEZ	Asistio
1248368266	ALBERTO JOSE IVIRICO	Asistio
1082255117	ZAMARA PACHECO	Asistio
1120756974	KAMILA LUCIA SIRA	Asistio
1025330722	AINA VALENTINA FERRER	Asistio
1023983527	IAM SAMUEL GIRALDO	Asistio
1241588153	YONAIKER ANTONIO VARGAS	Asistio
1020844181	ISABELA PAOLA ZUÑIGA	Asistio
1053010127	DANIELA ISABEL SMALBACH	Asistio
1028409229	LUCIANA ISABELLA ROMERO	Asistio
1025330893	ADRIAN QUITIAN	Asistio
1067470392	BRIANA YULIETH PEÑA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-25	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 :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Canto y respuesta en la roda

SUBTEMAS :
Estrategia de llamada y respuesta

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Instrumentos musicales (pandeiro, atabaque, berimbau) - Conos para delimitar área - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo: canto y respuesta en la roda. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: instructor canta una frase, estudiantes responden con palmas y ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de canto básico: llamada del instructor y respuesta del grupo. 2. Ejercicio guiado: todos ejecutan ginga acompañada de canto y respuesta. 3. Corrección individual: coordinación de voz, palmas y desplazamiento. 4. Trabajo en parejas: uno canta, el otro responde mientras ejecuta ginga. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga siguiendo el ritmo del canto. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: instructor marca canto, estudiantes lo replican en ginga. 8. Mini-roda: dos estudiantes entran mientras el grupo acompaña con canto y palmas. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: ginga continua con canto y palmas durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con canto y respuesta cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de canto, los demás replican. 3. Competencia amistosa: quién mantiene mejor coordinación entre ginga, canto y palmas durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-25	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	CAPOEIRA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1124545628	GERONIMO ANDRES MORENO	Asistio
1025330716	NICOL SOFIA MUÑOZ	Asistio
1216980531	SAMANATHA MEJIA	Asistio
1020847101	ARA SALOME LOPEZ	Asistio
1023983901	JESSIC GABRIEL MARTINEZ	Asistio
1222132974	YEIK GERONIMO GUZMAN	Asistio
1226089211	IHAN LUIAN POLO	Asistio
1033120203	ANGEL LEONARDO CALDERON	Asistio
1117944099	LAUREN SOFIA ZAPATA	Asistio
1028408926	JHONAN JOSE HERNANDEZ	Asistio
1248368266	ALBERTO JOSE IVIRICO	Asistio
1082255117	ZAMARA PACHECO	Asistio
1120756974	KAMILA LUCIA SIRA	Asistio
1025330722	AINA VALENTINA FERRER	Asistio
1023983527	IAM SAMUEL GIRALDO	Asistio
1241588153	YONAIKER ANTONIO VARGAS	Asistio
1020844181	ISABELA PAOLA ZUÑIGA	Asistio
1053010127	DANIELA ISABEL SMALBACH	Asistio
1028409229	LUCIANA ISABELLA ROMERO	Asistio
1025330893	ADRIAN QUITIAN	Asistio
1067470392	BRIANA YULIETH PEÑA	Asistio

OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 4

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
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 :
Desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Integración de negativa y rolé

SUBTEMAS :
Transiciones defensivas en el suelo

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación clara del objetivo de la clase. 2. Trote suave alrededor del espacio (5 min). 3. Movilidad articular completa: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos (60 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: El profesor señala direcciones con palmas, los estudiantes se desplazan rápidamente hacia ellas. 5. Estiramientos dinámicos: Con brazos extendidos, balanceos de piernas, giros de tronco. 6. Ejercicio de ritmo: caminar en círculo siguiendo palmas, alternando velocidad lenta y rápida.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de negativa y rolé desde la ginga. 2. Ejercicio guiado: ginga + negativa + rolé en 6 tiempos. 3. Corrección individual: ajuste de postura, apoyo de manos y coordinación de piernas. 4. Trabajo por parejas: uno simula ataque, el otro responde con negativa y rolé. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + negativa + rolé en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: marcar combinación de ginga + negativa + rolé, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la combinación frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con negativa + rolé cada 6 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de esquiva. 3. Competencia amistosa: quién mantiene la secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	CAPOEIRA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028729008	ALAN MATHIAS CERINZA	Asistio
N148926971183	YHEINER FABIAN TUBIÑEZ	Asistio
1020846214	ANGEL MICHEL ACUÑA	Asistio
1020847386	LUCÍANA CATTLEYA LATORRE	Asistio
1025330431	LIA HERRERA	Asistio
1020846378	XIOMARA VALENTINA LEON	Asistio
5499241	TYRONE JARED GUANCHEZ	Asistio
4637618	SANTIAGO DANIEL BORJA	Asistio
1020846659	EMMA LUCIANA HUERTAS	Asistio
1020846426	JUAN PABLO ROMERO	Asistio
1020846511	KAREN SOFIA VALCARCEL	Asistio
1072676101	DINA SOFIA RAMIREZ	No asistio
1232802593	DAYANA SAHARAN OBANDO	Asistio
1020846104	ELIAN JHAMPIER PULIDO	Asistio
1025331057	SARA SANABRIA	Asistio
1220225767	MARIA ANGEL AROCA	Asistio
N148926920126	SANTIAGO ALEJANDRO ORTEGA	Asistio
N148926912190	LEORIANNY ALEJANDRA PEÑA	Asistio
6114805	LUCAS MANUEL SUAREZ	Asistio
1016746623	KENDRICK MARCKEN SANCHEZ	Asistio
1031852792	ELISABETH CERVERA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
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 :
movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Integración de au (media luna) como desplazamiento ofensivo

SUBTEMAS :
Esquiva lateral desde la ginga

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Colchonetas para seguridad - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: Marcar direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de au desde la ginga (entrada lateral con apoyo de manos). 2. Ejercicio guiado: ginga + au en 4 tiempos, primero sin música, luego con palmas. 3. Corrección individual: apoyo de manos, extensión de piernas y coordinación de tronco. 4. Trabajo por parejas: uno ejecuta au, el otro responde con esquiva lateral. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + au en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: el profesor marca la combinación de ginga + au, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la combinación frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con au cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de desplazamiento. 3. Competencia amistosa: quién mantiene la secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	CAPOEIRA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028729008	ALAN MATHIAS CERINZA	No asistio
N148926971183	YHEINER FABIAN TUBIÑEZ	No asistio
1020846214	ANGEL MICHEL ACUÑA	No asistio
1020847386	LUCÍANA CATTLEYA LATORRE	No asistio
1025330431	LIA HERRERA	No asistio
1020846378	XIOMARA VALENTINA LEON	No asistio
5499241	TYRONE JARED GUANCHEZ	No asistio
4637618	SANTIAGO DANIEL BORJA	No asistio
1020846659	EMMA LUCIANA HUERTAS	No asistio
1020846426	JUAN PABLO ROMERO	No asistio
1020846511	KAREN SOFIA VALCARCEL	No asistio
1072676101	DINA SOFIA RAMIREZ	No asistio
1232802593	DAYANA SAHARAN OBANDO	No asistio
1020846104	ELIAN JHAMPIER PULIDO	No asistio
1025331057	SARA SANABRIA	No asistio
1220225767	MARIA ANGEL AROCA	No asistio
N148926920126	SANTIAGO ALEJANDRO ORTEGA	No asistio
N148926912190	LEORIANNY ALEJANDRA PEÑA	No asistio
6114805	LUCAS MANUEL SUAREZ	No asistio
1016746623	KENDRICK MARCKEN SANCHEZ	No asistio
1031852792	ELISABETH CERVERA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Integración de secuencias defensivas y ofensivas

SUBTEMAS :
Negativa + rolé + au

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Colchonetas para seguridad - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: el profesor marca direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de la secuencia: ginga + negativa + rolé + au. 2. Ejercicio guiado: todos ejecutan la secuencia en 8 tiempos, primero sin música, luego con palmas. 3. Corrección individual: apoyo de manos, extensión de piernas y coordinación de tronco. 4. Trabajo en parejas: uno ejecuta la secuencia, el otro responde con esquiva lateral. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + secuencia en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: marcar la combinación de ginga + negativa + rolé + au, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la secuencia frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con negativa + rolé + au cada 8 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de la secuencia. 3. Competencia amistosa: quién mantiene secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: interrumpir con silbato la secuencia y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	CAPOEIRA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028729008	ALAN MATHIAS CERINZA	Asistio
N148926971183	YHEINER FABIAN TUBIÑEZ	Asistio
1020846214	ANGEL MICHEL ACUÑA	Asistio
1020847386	LUCÍANA CATTLEYA LATORRE	Asistio
1025330431	LIA HERRERA	Asistio
1020846378	XIOMARA VALENTINA LEON	Asistio
5499241	TYRONE JARED GUANCHEZ	Asistio
4637618	SANTIAGO DANIEL BORJA	Asistio
1020846659	EMMA LUCIANA HUERTAS	Asistio
1020846426	JUAN PABLO ROMERO	Asistio
1020846511	KAREN SOFIA VALCARCEL	Asistio
1072676101	DINA SOFIA RAMIREZ	Asistio
1232802593	DAYANA SAHARAN OBANDO	Asistio
1020846104	ELIAN JHAMPIER PULIDO	Asistio
1025331057	SARA SANABRIA	Asistio
1220225767	MARIA ANGEL AROCA	Asistio
N148926920126	SANTIAGO ALEJANDRO ORTEGA	Asistio
N148926912190	LEORIANNY ALEJANDRA PEÑA	Asistio
6114805	LUCAS MANUEL SUAREZ	Asistio
1016746623	KENDRICK MARCKEN SANCHEZ	Asistio
1031852792	ELISABETH CERVERA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Secuencias ofensivas y defensivas completas por parejas

SUBTEMAS :
Ginga + ataque + esquiva + passagem lateral (salida)

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Conos para delimitar área - Colchonetas para seguridad - Instrumento musical

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: marcar las direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de secuencia en parejas: ginga + ataque (armada) + esquiva (rolé) + transición (au). 2. Ejercicio guiado: parejas ejecutan la secuencia en 8 tiempos, primero sin música, luego con palmas. 3. Corrección individual: ajuste de postura, coordinación de brazos y desplazamiento. 4. Trabajo en parejas: alternan roles ofensivo y defensivo cada 2 min. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + secuencia en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: el profesor realiza la combinación de ginga + ataque + esquiva + transición, los estudiantes por parejas la repiten. 8. Mini-roda en parejas: dos parejas ejecutan secuencias frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua en parejas durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con ataque + esquiva + transición cada 8 tiempos en parejas. 2. Juego de imitación: una pareja lidera con variaciones de ataque y esquiva, las demás siguen. 3. Competencia amistosa: qué pareja mantiene secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: el profesor interrumpe con silbato la secuencia y las parejas deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	CAPOEIRA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028729008	ALAN MATHIAS CERINZA	Asistio
N148926971183	YHEINER FABIAN TUBIÑEZ	Asistio
1020846214	ANGEL MICHEL ACUÑA	Asistio
1020847386	LUCÍANA CATTLEYA LATORRE	Asistio
1025330431	LIA HERRERA	Asistio
1020846378	XIOMARA VALENTINA LEON	Asistio
5499241	TYRONE JARED GUANCHEZ	Asistio
4637618	SANTIAGO DANIEL BORJA	Asistio
1020846659	EMMA LUCIANA HUERTAS	Asistio
1020846426	JUAN PABLO ROMERO	Asistio
1020846511	KAREN SOFIA VALCARCEL	Asistio
1072676101	DINA SOFIA RAMIREZ	Asistio
1232802593	DAYANA SAHARAN OBANDO	Asistio
1020846104	ELIAN JHAMPIER PULIDO	Asistio
1025331057	SARA SANABRIA	Asistio
1220225767	MARIA ANGEL AROCA	Asistio
N148926920126	SANTIAGO ALEJANDRO ORTEGA	Asistio
N148926912190	LEORIANNY ALEJANDRA PEÑA	Asistio
6114805	LUCAS MANUEL SUAREZ	Asistio
1016746623	KENDRICK MARCKEN SANCHEZ	Asistio
1031852792	ELISABETH CERVERA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Movimientos de entrada

SUBTEMAS :
Benção

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Conos para delimitar área - Instrumento musical - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa tobillos, rodillas, cadera, hombros, muñeca 4. Juego de reacción: se anuncian las direcciones, los estudiantes se mueven en ginga. 5. Estiramientos dinámicos de tren inferior a tren superior.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de benção desde la ginga. 2. Ejercicio guiado: ginga + benção en 4 tiempos. 3. Corrección individual: extensión de pierna, apoyo del tronco y coordinación de brazos. 4. Trabajo en parejas: uno ejecuta ataque, el otro responde con esquiva. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga + benção en puntos marcados. 6. Variaciones de ritmo con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: el profesor marca la combinación de ginga + benção, los estudiantes la repiten. 8. Mini-roda: dos estudiantes ejecutan la combinación frente a frente. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: secuencia continua durante 5 min.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con benção cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera la clase con variaciones de ataque. 3. Competencia amistosa: quién mantiene secuencia más estable durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: se interrumpe con silbato la secuencia y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	CAPOEIRA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028729008	ALAN MATHIAS CERINZA	Asistio
N148926971183	YHEINER FABIAN TUBIÑEZ	Asistio
1020846214	ANGEL MICHEL ACUÑA	Asistio
1020847386	LUCÍANA CATTLEYA LATORRE	Asistio
1025330431	LIA HERRERA	Asistio
1020846378	XIOMARA VALENTINA LEON	Asistio
5499241	TYRONE JARED GUANCHEZ	Asistio
4637618	SANTIAGO DANIEL BORJA	Asistio
1020846659	EMMA LUCIANA HUERTAS	Asistio
1020846426	JUAN PABLO ROMERO	Asistio
1020846511	KAREN SOFIA VALCARCEL	Asistio
1072676101	DINA SOFIA RAMIREZ	Asistio
1232802593	DAYANA SAHARAN OBANDO	Asistio
1020846104	ELIAN JHAMPIER PULIDO	Asistio
1025331057	SARA SANABRIA	Asistio
1220225767	MARIA ANGEL AROCA	Asistio
N148926920126	SANTIAGO ALEJANDRO ORTEGA	Asistio
N148926912190	LEORIANNY ALEJANDRA PEÑA	Asistio
6114805	LUCAS MANUEL SUAREZ	Asistio
1016746623	KENDRICK MARCKEN SANCHEZ	Asistio
1031852792	ELISABETH CERVERA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación corporal con ritmo, palmas y desplazamientos básicos.

COGNITIVA :
Coordinación corporal con ritmo, palmas y desplazamientos básicos.

PSICOSOCIAL :
Trabajo grupal, respeto por turnos, cooperación en la musicalidad.

LUDICA :
Juego colectivo, canto y expresión corporal.

TEMA :
Musicalidad básica en la roda

SUBTEMAS :
Palmas, canto y desplazamiento rítmico

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Instrumentos musicales (pandeiro, atabaque, berimbau) - Conos para delimitar área - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación clara del objetivo de la clase. 2. Trote suave alrededor del espacio (3 min). 3. Movilidad articular completa: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: el instructor señala direcciones con palmas, los estudiantes se desplazan rápidamente hacia ellas. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes con brazos extendidos, balanceos de piernas, giros de tronco. 6. Ejercicio de ritmo: caminar en círculo siguiendo palmas, alternando velocidad lenta y rápida.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de palmas básicas en ritmo binario y ternario. 2. Ejercicio guiado: todos ejecutan ginga acompañada de palmas en ritmo marcado. 3. Corrección individual: coordinación de brazos y piernas con el ritmo. 4. Trabajo en parejas: uno canta, el otro acompaña con palmas y ginga. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga siguiendo el ritmo de palmas. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: instructor marca ritmo con palmas, estudiantes lo replican en ginga. 8. Mini-roda: dos estudiantes entran mientras el grupo acompaña con palmas y canto. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: ginga continua con palmas durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
20 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con palmas cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de ritmo, los demás replican. 3. Competencia amistosa: quién mantiene mejor coordinación entre ginga y palmas durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	CAPOEIRA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028729008	ALAN MATHIAS CERINZA	Asistio
N148926971183	YHEINER FABIAN TUBIÑEZ	Asistio
1020846214	ANGEL MICHEL ACUÑA	Asistio
1020847386	LUCÍANA CATTLEYA LATORRE	Asistio
1025330431	LIA HERRERA	Asistio
1020846378	XIOMARA VALENTINA LEON	Asistio
5499241	TYRONE JARED GUANCHEZ	Asistio
4637618	SANTIAGO DANIEL BORJA	Asistio
1020846659	EMMA LUCIANA HUERTAS	Asistio
1020846426	JUAN PABLO ROMERO	Asistio
1020846511	KAREN SOFIA VALCARCEL	Asistio
1072676101	DINA SOFIA RAMIREZ	Asistio
1232802593	DAYANA SAHARAN OBANDO	Asistio
1020846104	ELIAN JHAMPIER PULIDO	Asistio
1025331057	SARA SANABRIA	Asistio
1220225767	MARIA ANGEL AROCA	Asistio
N148926920126	SANTIAGO ALEJANDRO ORTEGA	Asistio
N148926912190	LEORIANNY ALEJANDRA PEÑA	Asistio
6114805	LUCAS MANUEL SUAREZ	Asistio
1016746623	KENDRICK MARCKEN SANCHEZ	Asistio
1031852792	ELISABETH CERVERA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO HORIZONTE (IED) (HORIZONTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Jhoan Sebastian Acosta Redondo**
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
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 :
desarrollar la conciencia corporal, coordinación, equilibrio y agilidad a través de movimientos lúdicos y rítmicos. Mediante la ginga (paso básico), esquivas y acrobacias, los niños mejoran su fuerza, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, integrando el movimiento con la música y la expresión corporal. Esta práctica fortalece el control del cuerpo en el espacio y promueve la inteligencia motriz.

COGNITIVA :
potenciar el desarrollo mental a través de la integración de movimiento, ritmo y música, estimulando la atención, creatividad, astucia y toma de decisiones rápida (inteligencia motriz)

PSICOSOCIAL :
integrar el desarrollo personal con la interacción colectiva, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación a través de un "diálogo corporal" en lugar de rivalidad dañina.

LUDICA :
La dimensión lúdica en la capoeira, centrada en el jogo (juego) dentro de la roda, es fundamental para el desarrollo cognitivo, físico y afectivo de los practicantes. Combina la lucha, la música y la danza de forma divertida y no competitiva, fomentando habilidades sociales como la empatía y la cooperación, a la vez que se ejercita la motricidad, la creatividad y la inteligencia motriz.

TEMA :
Canto y respuesta en la roda

SUBTEMAS :
Estrategia de llamada y respuesta

IMPLEMENTACION :
- Espacio amplio - Instrumentos musicales (pandeiro, atabaque, berimbau) - Conos para delimitar área - Silbato

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo en círculo y explicación del objetivo: canto y respuesta en la roda. 2. Trote suave con cambios de dirección y diagonales (5 min). 3. Movilidad articular completa (30 seg cada articulación). 4. Juego de reacción: instructor canta una frase, estudiantes responden con palmas y ginga. 5. Estiramientos dinámicos: desplantes, balanceos de brazos y piernas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Demostración de canto básico: llamada del instructor y respuesta del grupo. 2. Ejercicio guiado: todos ejecutan ginga acompañada de canto y respuesta. 3. Corrección individual: coordinación de voz, palmas y desplazamiento. 4. Trabajo en parejas: uno canta, el otro responde mientras ejecuta ginga. 5. Ejercicio con conos: desplazamiento en ginga siguiendo el ritmo del canto. 6. Variaciones de ritmo: lento, medio y rápido con acompañamiento musical. 7. Juego de secuencias: instructor marca canto, estudiantes lo replican en ginga. 8. Mini-roda: dos estudiantes entran mientras el grupo acompaña con canto y palmas. 9. Corrección grupal de errores comunes. 10. Resistencia: ginga continua con canto y palmas durante 5 min, cambiando velocidad cada 30 seg.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Secuencia de ginga con canto y respuesta cada 4 tiempos. 2. Juego de imitación: un estudiante lidera con variaciones de canto, los demás replican. 3. Competencia amistosa: quién mantiene mejor coordinación entre ginga, canto y palmas durante 2 min. 4. Ejercicio de reacción: instructor interrumpe con silbato y los estudiantes deben congelar la postura.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Relajar los músculos trabajados, favorecer la recuperación, cerrar la sesión con reflexión y cohesión grupal. Actividades paso a paso: 1. Respiración consciente (3 min) Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. 2. Mantener el aire 2 segundos. 3. Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. 4. Balanceo suave de brazos hacia adelante y atrás. 5. Movimiento circular de hombros (10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás). 6. Balanceo de piernas alternando derecha e izquierda (10 repeticiones cada una). 7. Estiramientos estáticos (12 min) Piernas: 1. Isquiotibiales: Sentado, piernas extendidas, inclinar el tronco hacia adelante y mantener 20 segundos. 2. Cuádriceps: De pie, tomar el pie derecho con la mano y llevarlo hacia el glúteo, mantener 20 segundos por pierna. 3. Aductores: Sentado con plantas de los pies juntas, empujar suavemente las rodillas hacia el suelo, mantener 20 segundos. Brazos y tronco: 1. Tríceps: Elevar un brazo y flexionarlo detrás de la cabeza, empujar suavemente con la otra mano, mantener 20 segundos por brazo. 2. Pectorales: De pie, apoyar la mano en la pared y girar el tronco en dirección contraria, mantener 20 segundos por brazo. 3. Espalda baja: De pie, entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante, redondeando la espalda, mantener 20 segundos. Cuello: 1. Inclinación lateral (oreja hacia hombro), mantener 15 segundos por lado. 2. Flexión hacia adelante (mentón al pecho), mantener 15 segundos. Conversatorio breve (2 min) 1. Cada estudiante comparte en una frase qué aprendió y cómo se sintió durante la práctica. 2. Cierre musical y despedida (1 min) 3. Toque breve de atabaque o pandeiro acompañado de palmas. 4. Saludo tradicional de capoeira para finalizar la sesión.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. HORIZONTE			Nombre Instructor: Jhoan Sebastian Acosta Redondo	
2. Fecha:	2026-03-25	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	CAPOEIRA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028729008	ALAN MATHIAS CERINZA	Asistio
N148926971183	YHEINER FABIAN TUBIÑEZ	Asistio
1020846214	ANGEL MICHEL ACUÑA	Asistio
1020847386	LUCÍANA CATTLEYA LATORRE	Asistio
1025330431	LIA HERRERA	Asistio
1020846378	XIOMARA VALENTINA LEON	Asistio
5499241	TYRONE JARED GUANCHEZ	Asistio
4637618	SANTIAGO DANIEL BORJA	Asistio
1020846659	EMMA LUCIANA HUERTAS	Asistio
1020846426	JUAN PABLO ROMERO	Asistio
1020846511	KAREN SOFIA VALCARCEL	Asistio
1072676101	DINA SOFIA RAMIREZ	Asistio
1232802593	DAYANA SAHARAN OBANDO	Asistio
1020846104	ELIAN JHAMPIER PULIDO	Asistio
1025331057	SARA SANABRIA	Asistio
1220225767	MARIA ANGEL AROCA	Asistio
N148926920126	SANTIAGO ALEJANDRO ORTEGA	Asistio
N148926912190	LEORIANNY ALEJANDRA PEÑA	Asistio
6114805	LUCAS MANUEL SUAREZ	Asistio
1016746623	KENDRICK MARCKEN SANCHEZ	Asistio
1031852792	ELISABETH CERVERA	Asistio