ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 5

EVIDENCIA 1

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

SUSTENTACIÓN PLANEACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: CAPOEIRA – 2026-1

PROYECTO 8159: "FORMACIÓN INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA, INFANCIA, ADOLESCENCIA Y JUVENTUD A TRAVÉS DE PROCESOS DE EXPLORACIÓN, APROPIACIÓN E INICIACIÓN MEDIANTE EL JUEGO Y EL DEPORTE EN BOGOTÁ D.C.

META: 1 ESTRATEGIA DE IDENTIFICACIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS PARA LA CIUDAD DE BOGOTÁ

~~Propuesta de~~ Contenido

1. Antecedente Semillero Capoeira 2025
2. Tabla de medallero y análisis de rivales Intercolegiados/Sector Asociado 2025-(Si aplica)
3. Logros Equipo Semillero 2025 (Si aplica)
4. Incluya 3 deportistas con posibilidad de ser “Promesa Deportiva JEC” caracterícelos
5. Horas y lugar de entrenamiento
6. Objetivo (s) del Plan Entrenamiento 2026
7. Plan de Entrenamiento 2026 (inclúyalo y Sustentelo)
8. Pronóstico de Resultados Intercolegiados/Sector Asociado 2026 (Si aplica)
9. Necesidades básicas operativas, logísticas, administrativas
10. Sustento científico interdisciplinar (bibliografía)



Antecedentes Equipo Semillero 2025 Capoeira JEC...

El semillero de capoeira inició en el año 2025 en la Institución Educativa Distrital Nuevo Horizonte, ubicada en la localidad 1 de Bogotá, como parte del programa de Jornada Escolar Complementaria. Actualmente cuenta con 10 estudiantes que han permanecido en el proceso desde el año 2024, destacándose por sus habilidades motrices y su adaptación a la técnica específica de este deporte.

Las sesiones se desarrollan con una frecuencia de dos horas semanales, lo que ha permitido consolidar un trabajo continuo y progresivo. Durante el año 2025, el semillero participó en el Festival de Talentos Deportivos, logrando una actuación sobresaliente: tres estudiantes alcanzaron posiciones de podio, con dos primeros lugares en sus respectivas categorías y un tercer lugar adicional.

Asimismo, uno de los integrantes representó al semillero en un torneo distrital realizado en junio del mismo año, obteniendo el 1° lugar en su categoría. Estos logros reflejan el compromiso y la calidad del proceso formativo, que se ha mantenido estable gracias a la continuidad de los estudiantes desde su inicio.

A la fecha, el semillero proyecta su trabajo hacia competencias zonales, distritales, nacionales, fortaleciendo así la formación integral de los participantes y consolidando la capoeira como una herramienta pedagógica y deportiva de gran impacto.



Tabla de medallero y análisis de rivales Intercolegiados/Sector Asociado 2025- (Si aplica)

competencia	Puesto
TORNEO DISTRITAL “ JOGA MANIERO ”	1° LUGAR CATEGORIA MASCULINO INFANTIL
FESTIVAL TALENTOS DEPORTIVOS	1° LUGAR CATEGORIA MACULINO A 1° LUGAR CATEGORIA MASCULINO B 2° LUGAR CATEGORIA MASCULINO A



CONTEXTO DE LOS RIVALES

IED de distintas localidades de Bogotá: El IDRD ha confirmado que los Juegos Intercolegiados reúnen instituciones de las 20 localidades de la ciudad, con participación activa de colegios que ya han fortalecido semilleros en deportes alternativos como capoeira .

Programa JEC: Varios colegios que hacen parte del programa Jornada Escolar Complementaria han desarrollado semilleros deportivos en disciplinas emergentes, incluyendo capoeira, con el objetivo de proyectar a sus estudiantes hacia competencias distritales y nacionales .

Eventos previos: En el Festival de Semilleros Deportivos 2025 se evidenció que instituciones de localidades como Suba, Kennedy y Bosa presentaron grupos sólidos en deportes de expresión corporal y artes marciales, lo que anticipa una competencia fuerte en capoeira .



ANALISIS COMPARATIVO DE RIVALES

Colegio / Localidad	Fortalezas observadas	Posibles debilidades
IEDs de Suba	Amplia participación en festivales, estudiantes con buena base motriz	Menor experiencia en torneos intercolegiados de capoeira
IEDs de Kennedy	Disciplina en entrenamientos	Grupos grandes que dificultan seguimiento individual
IEDs de Bosa	Estudiantes con alta expresión corporal y ritmo, buena adaptación técnica	Falta de continuidad en algunos procesos
IEDs de San Cristóbal	Participación destacada en festivales distritales, motivación alta	Recursos limitados para participación en torneos fuera del distrito.



IMPLICACIONES PARA EL SEMILLERO

Ventaja competitiva: El grupo mantiene continuidad desde 2025, lo que da estabilidad y permite planificar a largo plazo.

Reto principal: Los rivales de localidades con tradición deportiva (Kennedy, Suba) pueden presentar estudiantes con más experiencia en competencias Intercolegiados.

Oportunidad estratégica: Aprovechar la experiencia previa en podios y torneos distritales para posicionar al semillero como referente en capoeira dentro de los Intercolegiados.



Logros Equipo Semillero 2025

Logros del Semillero de Capoeira – IED Nuevo Horizonte
Desde su creación en el año 2025, el semillero de capoeira de la IED Nuevo Horizonte ha consolidado un proceso formativo estable y de calidad dentro del programa Jornada Escolar Complementaria. A lo largo de este tiempo, se destacan los siguientes logros:

Participación en el Festival de Talentos Deportivos (2025): Tres estudiantes alcanzaron posiciones de podio, con dos primeros lugares en sus respectivas categorías y un tercer lugar adicional, reflejando el nivel técnico y competitivo del grupo.

Torneo Distrital "Joga Maneiro" (junio 2025): Uno de los integrantes representó al semillero y obtuvo el primer lugar en su categoría, demostrando la capacidad del proceso para proyectar a sus estudiantes en escenarios de mayor exigencia.

Continuidad del grupo: Los 10 estudiantes que iniciaron el proceso se han mantenido activos, lo que ha permitido dar seguimiento a la planificación pedagógica y fortalecer la cohesión del semillero.

Proyección competitiva: Gracias a la estabilidad y los resultados obtenidos, el semillero se encuentra en condiciones de aspirar a competencias zonales, distritales y nacionales, consolidando la capoeira como una disciplina de impacto dentro de la institución.



Incluya 3 deportistas con posibilidad de ser “Promesa Deportiva JEC” caracterícelos

SAMUEL DIAZ PAYARES
9 AÑOS
IED NUEVO HORIZONTE SEDE B





•Logros o proyección
1° LUGAR CATEGORIA INFANTIL MASCULINO TORNEO JOGA MANEIRO 2025 (BOGOTA)
2° LUGAR CATEGORIA INFANTIL A MASCULINO FESTIVAL DE TALENTOS DEPORTIVOS CAPOEIRA 2025
•Frase corta sobre su potencial “Samuel sorprende por su fuerza y coordinación, mostrando un dominio técnico que lo proyecta como líder natural.”



PAUL NICOLAS OZUNA CAICEDO
9 AÑOS
IED NUEVO HORIZONTE SEDE B



•Logros o proyección
1° LUGAR CATEGORIA INFANTIL B MASCULINO FESTIVAL DE TALENTOS DEPORTIVOS CAPOEIRA 2025
•Frase corta sobre su potencial "Con creatividad y control corporal, Paul refleja un potencial competitivo sobresaliente en capoeira."



MATIAS TOVAR LOPEZ
8 AÑOS
IED NUEVO HORIZONTE SEDE B



•Logros o proyección
1° LUGAR CATEGORIA INFANTIL A MASCULINO FESTIVAL DE TALENTOS DEPORTIVOS CAPOEIRA 2025

•**Frase corta sobre su potencial “ Matías brilla por su agilidad y precisión, revelando un talento que inspira a sus compañeros.”**



Horas y lugar de entrenamiento

Dia	hora	lugar
Sábado	9:00am a 11:00am	Servitá



Objetivo (s) del Plan Entrenamiento 2026

OBJETIVO GENERL

Fortalecer el proceso formativo de los estudiantes del semillero de capoeira mediante una planificación basada en la periodización, que integre el desarrollo progresivo de las cualidades físicas, la consolidación de técnicas específicas de la disciplina y componentes complementarios, orientando la preparación hacia la competencia preparatoria de abril y la competencia nacional de junio, garantizando el aprendizaje de entrenar y competir, la maduración integral y la proyección hacia talentos deportivos JEC.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

•Mejorar las capacidades físicas fundamentales (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación) necesarias para el rendimiento en la práctica competitiva de la capoeira.

•Perfeccionar la ejecución de las técnicas básicas y combinaciones de ataque y defensa, como ginga, esquivas, patadas y desplazamientos, para su aplicación en situaciones de jogo (fogueo) dentro de la roda.

•Mejorar tiempo de reacción y la toma de decisiones, permitiendo a los estudiantes responder de manera efectiva a los movimientos del oponente.

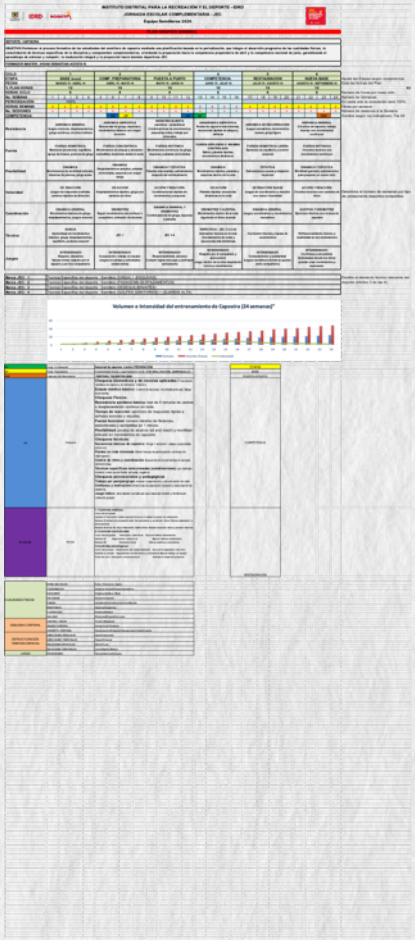
•Fortalecer la resistencia específica de la capoeira, con el fin de mantener el rendimiento durante las rodas o presentaciones competitivas.

•Aplicar los movimientos técnicos en situaciones reales de jogo (fogueo), mediante simulaciones de roda y ejercicios tácticos con compañeros.

•Fomentar la disciplina, el respeto por el oponente y el autocontrol, valores fundamentales en la participación en eventos o encuentros competitivos de capoeira.



Plan de Entrenamiento 2026





Pronostico de resultados juegos Intercolegiados

El semillero de capoeira de la IED Nuevo Horizonte llega con una trayectoria sólida, marcada por la continuidad de sus 10 estudiantes desde 2025 y por logros destacados en festivales y torneos distritales. Este contexto permite proyectar los siguientes resultados:

Podios en categorías individuales: Al menos tres estudiantes tienen altas probabilidades de alcanzar posiciones de podio, replicando y superando lo conseguido en el Festival de Talentos Deportivos.

Primeros lugares en categorías técnicas: Dos estudiantes, que ya demostraron dominio técnico y motriz en competencias previas, se perfilan como candidatos fuertes para obtener primeros lugares en sus respectivas categorías.

Resultados distritales sobresalientes: El estudiante que obtuvo segundo lugar en el torneo distrital de 2025 se proyecta como posible finalista nuevamente, con opciones reales de mejorar su posición y alcanzar el primer lugar.

Reconocimiento institucional: La continuidad del grupo y la calidad del proceso pedagógico aumentan las posibilidades de que el semillero sea reconocido como referente en capoeira dentro de los Intercolegiados, lo que abre puertas a competencias zonales y nacionales.



Necesidades básicas operativas, logísticas, administrativas

Necesidades Operativas	**Espacios adecuados de práctica:** Salón amplio o coliseo con piso seguro para movimientos acrobáticos. **Materiales de apoyo:** Instrumentos de capoeira (berimbau, pandeiro, atabaque), colchonetas para entrenamiento técnico y elementos de señalización. **Plan pedagógico estructurado:** Sesiones diseñadas con objetivos claros por ciclo y nivel, con seguimiento individual y grupal.
Necesidades Logísticas	**Transporte a competencias:** Coordinación de movilidad para estudiantes y acompañantes hacia escenarios zonales y distritales. **Uniformes y distintivos:** Camisetas o trajes institucionales que identifiquen al semillero en eventos oficiales. **Registro audiovisual:** Fotografía y video para evidencias institucionales y retroalimentación técnica. **Alimentación e hidratación:** Apoyo básico durante jornadas largas de entrenamiento y competencia.
Necesidades Administrativas	**Gestión de permisos:** Autorizaciones de padres y coordinación con directivos para participación en eventos externos. **Inscripción en torneos:** Cumplimiento de requisitos formales ante IDRD y Juegos Intercolegiados. **Reportes institucionales:** Documentación periódica de avances, logros y proyección competitiva. **Apoyo financiero:** Recursos para cubrir inscripciones, transporte, uniformes y materiales. **Articulación interinstitucional:** Comunicación constante con coordinadores JEC y entes deportivos distritales.



•Sustento científico interdisciplinar (bibliografía)

•Bompa, Tudor O. (2016). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

•Bompa, Tudor O. y Buzzichelli, Carlo (2021). Periodización del entrenamiento de fuerza aplicada a los deportes. Madrid: Tutor.

•Weineck, Jürgen (2005). El entrenamiento óptimo. Barcelona: Paidotribo.

•McArdle, William, Katch, Frank y Katch, Victor (2015). Fisiología del ejercicio. Madrid: Wolters Kluwer.

•Platonov, Vladimir (2011). El entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

- Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, T. O. (2015). Entrenamiento deportivo para jóvenes. Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). El entrenamiento de niños y jóvenes. Barcelona: Paidotribo.



BOGOTÁ

GRACIAS

