PLAN PEDAGÓGICO

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA CAPOEIRA TUNJUELITO

TUNJUELITO CAMPEONA

2026

HENRY TEQUIA GARZON
BOGOTÁ

Justificación

En el marco del proyecto **Tunjuelito Campeona**, la Escuela de Formación Deportiva de Capoeira se consolida como una estrategia pedagógica, cultural y social orientada al desarrollo integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes del territorio. A través de la práctica sistemática de la capoeira, se busca promover procesos formativos que fortalezcan las dimensiones física, cognitiva, social y emocional de los participantes, contribuyendo de manera significativa a su bienestar y calidad de vida.

La capoeira, reconocida como **patrimonio cultural inmaterial de la humanidad**, es una manifestación afro-brasileña que integra arte, deporte, música, danza y expresión corporal, convirtiéndose en una herramienta pedagógica idónea para la formación integral. Su carácter lúdico y formativo permite desarrollar habilidades y destrezas físicas como la coordinación, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia, al tiempo que fomenta valores como la disciplina, el respeto, la cooperación, la identidad cultural y el sentido de pertenencia.

Asimismo, la práctica de la capoeira incentiva el fortalecimiento de la personalidad, la autoconfianza y la libre expresión, elementos fundamentales en la construcción de sujetos críticos y participativos. A través del aprendizaje del ritmo, la acrobacia, la defensa personal, el canto y el acercamiento al idioma portugués, los practicantes incorporan una filosofía de vida basada en el respeto mutuo, la convivencia pacífica y la resolución asertiva de conflictos.

Cada entrenamiento y cada roda se convierten en espacios de reflexión, interacción y aprendizaje colectivo, que aportan a la **construcción de ciudadanía**, al fortalecimiento del tejido social y a la prevención de conductas de riesgo. En este sentido, el Plan Pedagógico Anual de la Escuela de Capoeira se justifica como una propuesta integral que articula deporte, cultura y educación, alineada con los objetivos del proyecto Tunjuelito Campeona y con el propósito de generar transformaciones positivas y sostenibles en la comunidad.

¿Cómo puede la Capoeira aportar en la formación integral de los NNAS y Jóvenes? La Capoeira como expresión artística, ofrece muchas otras más actividades aparte de la lucha, tales como la interpretación de instrumentos musicales y canciones con letras que permiten conocer más de la historia de la esclavitud, algunos personajes históricos de Brasil y de la capoeira como tal. También ofrece una amplia gama de movimientos acrobáticos libres de expresióny con intencionalidades distintas, tales como la demostración de belleza, la defensa, los desplazamientos a nivel de suelo y en el aire, la expresión corporal, también permite al practicante conocer más del idioma portugués, mediante la necesidad de comprender una instrucción, de saludar, preguntar y respondersobre una situación en la clase, hasta conseguir sostener una conversación básica. De igual manera la filosofía de vida que se construye en sus practicantes se traduce en normas de convivencia representadas mediante los valores que cada uno desarrolla dentro y fuera de la clase o de la roda de capoeira. Cada capoeirista reconoce en la práctica las normas y valores que se promueven desde la mística de este deporte, promoviendo de esta manera formar a unestudiante que responda a las exigencias de una sociedad y de su entorno como individuo pensante, crítico, reflexivo y propositivo.

Por tal razón es indispensable dar a conocer la importancia que tiene la Capoeira como actividad deportiva, pedagógica y social en los practicantes y los alcances que puede llegar a tener en ellos apoyándose desde la idoneidad argumentada del formador. A su vez es importante para la Capoeira serreconocida como un área que aporta en el desarrollo de una vida saludable y con experiencias pedagógicas significativas que se articulan con el proceso deuna formación integral favorable en el rendimiento físico, intelectual y comportamental del estudiante que lo practica.

Propósitos de la escuela de formación deportiva de capoeira

OBJETIVO GENERAL

Transformar y mejorar en las y los NNAJ, los espacios lúdicos, motrices, deportivos, pedagógicos y psicosociales, mediante la fase cultural, místicas,

lúdicas, deportivas, filosóficas y artísticas de la capoeira sin perder de vista sus raíces afro-brasileñas, aportando en la formación integral de quienes lo practican y el buen uso del tiempo libre, en donde se desarrollen y fortalezcan hábitos saludables, la resolución de conflictos y las competencias ciudadanas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Fortalecer en los practicantes la capacidad de comprensión, asimilación y la percepción para el mejor desempeño académico.

Aportar en la construcción y mejora de los valores éticos y morales como, autoconfianza, responsabilidad, autoestima, compromiso, puntualidad, higiene, orden, respeto tolerancia
En cada uno de los practicantes, con el fin de dar un mejor vivir en su entorno y cotidianidad.

Inculcar por medio de la actividad física y la capoeira la importancia de tener buenos hábitos, alejando a la población del consumo de sustancias psicoactivas, el sedentarismo, de las malas amistades, la violencia, la incorrecta alimentación y muchos más problemas que a diario tienen que enfrentar.

Instruir sobre los diferentes estilos de la capoeira desde actividades teóricas y prácticas basándose desde el aspecto lúdico y pedagógico.

Incentivar a la reflexión y análisis de los conceptos teóricos y prácticos de la Capoeira para la evaluación y seguimiento de cada niño.

Concepto de deporte

Concepto de capoeira: La capoeira es un arte y lucha afro-brasileña que tiene sus orígenes en los esclavos africanos que fueron llevados de Angola a Brasil.

Esta se compone de elementos de lucha, acrobacia, la astucia, la malicia en el buen término deportivo, el folclor afro-brasilero (música y danza) y que, a su vez, siendo considerada como deporte brasilero, aporta desde su práctica, en la educación física, en la identidad de la cultura brasilera y colombiana y la formación

en valores. Hoy en día es considerada como patrimonio intangible de la humanidad y como tal se ha expandido a través del tiempo por todo el mundo, el cual la práctica y la toma como parte de su pensamiento, vida e ideal. Por tal razón la capoeira es considerada como un centro de interés que proporciona a quienes la practican diferentes oportunidades de desarrollar, fortalecer adaptar, explorar, apropiar y afianzar múltiples experiencias y beneficios desde las dimensiones motriz, lúdica, cognitiva y psicosociales.

Qué se espera de los practicantes y usuarios de la escuela de formación deportiva de capoeira Tunjuelito

A partir de los siguientes aspectos:

Psicosocial: capaz de resolver conflictos y preferir una sana convivencia velando por la paz mediante la actividad física y la práctica deportiva.

Pedagógicos: El practicante debe ser consciente y responsable de su aprendizaje, asumiendo actitudes meta cognitivas y resolución de situacionesproblemas donde asuma una autonomía reflexiva de su proceso apoyándose enla orientación del formador quien a su vez cuidara de su integridad y de su aprendizaje, creando situaciones motivadoras y lúdicas.

Deportivos: el formador será un motivador desde la enseñanza y pedagogía, capaz de identificar las necesidades de los practicantes y sus talentos. La escuela de Capoeria se dispone a formar y espera de las y los practicantes unos capoeirista íntegros, capaces de identificar con nombre propio las técnicas, los instrumentos de la Capoeira realizando toques básicos con cada uno de ellos, capaces de afianzar técnicas de defensa, ataque, desplazamientos laterales, lineales, acrobacias de suelo y de aire, expresión corporal, expresión de sentimientos y que a su vez sean libres de proponer, crear y aplicar nuevas posibilidades en el deporte frente al movimiento y el aprendizaje.

Técnica: se compromete a desarrollar habilidades pertinentes para el buen desenvolvimiento del juego o “jogo” en la “roda” o rueda de Capoeira, analizando, proponiendo y creando secuencias técnicas de defensa y ataque, de expresión corporal y de camaradería entre compañeros, sin perder de vista las normas y los

reglamentos de la misma.

Cognitivo: que el estudiante explore, apropie y domine conceptos, comandos de voz, nombres y lenguaje técnico, personajes y sucesos históricos de esta arte lucha, estilos y variables de la capoeira en español y en portugués.

Políticas de la Escuela de formación deportiva de Capoeria

En lo presencial

- Llevar ropa deportiva, adecuada para la práctica de capoeira (teniendo en cuenta que en capoeira existen ejercicios de flexibilidad).
- Usar tenis deportivos
- Tener un amplio sentido de pertenencia y cuidar los escenarios e instrumentos usados para la práctica de capoeira
- Respetar a cada una y cada uno de los compañeros que practican capoeira.
- Llegar puntualmente a las clases y actividades programadas en la escuela deportiva de capoeira.
- Garantizar la continuidad de los NNJA en la escuela para poder garantizar procesos más elaborados en el desarrollo motriz, social y personal de cada uno y cada una de sus practicantes.
- Cada uno y cada una de los NNJA deben llevar hidratación a las sesiones de entrenamiento.
- Garantizar el aprendizaje motriz, musical, social y personal a los NNJA, por medio de la escuela deportiva de formación de capoeira
- Garantizar la aplicación de la ley de infancia y adolescencia, también garantizar un espacio seguro y de aprendizaje a cada uno y cada una de los NNJA.

Metodología de enseñanza aprendizaje basado en acción-reflexión-acción

La escuela deportiva de capoeira se desarrollará de la siguiente manera en cada sesión de clase.



Inicia con la planeación de la clase, posteriormente indagar a los estudiantes lo trabajado en la clase anterior, socialización de los objetivos de cada una de las dimensiones, atendiendo a la malla curricular del centro de interés y al PEI de la institución

Preguntas generadoras que ayuden a comprender a los estudiantes las temáticas realizadas y la evaluación constante durante la clase.

Dar a conocer como se pueden aplicar cada una de las técnicas en una roda de capoeira y como su practica en cada sesión de clase, la filosofía, puede ayudar a la vida misma y en nuestro entorno.

Competencia(s) en la cual se enmarca la Escuela de formación deportiva de Capoeira desde la exploración apropiación y dominio.

Fundamentación técnica

MALLA CURRICULAR CAPOEIRA

CICLO 1	CICLO 2	CICLO 3	CICLO 4
ADAPTACIÓN	ADAPTACIÓN	ADAPTACIÓN	ADAPTACIÓN
ADAPTACIÓN	TÉCNICAS BÁSICAS	TÉCNICAS BÁSICAS	TÉCNICAS BÁSICAS
TÉCNICAS BÁSICAS	TÉCNICAS BÁSICAS	TRABAJO CON ELEMENTOS	TRABAJO CON ELEMENTOS
TRABAJO CON ELEMENTOS	TRABAJO CON ELEMENTOS	SECUENCIAS	SECUENCIAS
SECUENCIAS	SECUENCIAS	DUPLAS	DUPLAS
RODA	RODA	RODA	RODA
FESTIVALES	FESTIVALES	FESTIVALES	FESTIVALES
ETAPAS DE APRENDIZAJE			
EXPLORACIÓN	APROPIACIÓN	DOMINIO	

Ejes transversales a la escuela de formación de capoeira indicadores de competencia

EJES TRANSVERSALES	DIMENSIONES-DESCRIPCIÓN	
	Dimensión	Descripción de los indicadores
CONSTRUCCIÒN DE CIUDADANÌA	Cognitivo:	**EXPLORACIÓN:** Comprender la historia de la capoeira y sus aportes en el transcurso del tiempo, los sucesos más relevantes de la capoeira en la historia, los términos técnicos básicos y saludos, números en portugués, cánticos y significado de los mismos **APROPIACIÓN**: Demostrar gestos técnicos básicos realizando combinaciones y aplicaciones con elementos. Diferenciando los tipos de juegos de acuerdo a los toques que se estén realizando y toque del pandeiro y atabaque. **DOMINIO:** Aplicar movimientos de ataque y defensa con el compañero en situaciones controladas y en roda, cantar canciones al ritmo de la música e interpretación del berimbau, conformación de la batería de capoeira, fundamento de roda, la normatividad competitiva de la misma.
	Motor	**EXPLORACIÓN:** Experimento ejercicios y actividades que desarrollan y fortalecen las habilidades psicomotrices y también las capacidades físicas en general. **APROPIACIÓN:** Fortalecer las capacidades físicas predominantes de la capoeira como son la fuerza, flexibilidad, coordinación y resistencia y desarrollar habilidades y destrezas específicas de la práctica. **DOMINIO:** Aplico las mejoras motrices en las sesiones prácticas, rueda de desempeño y competencias de la capoeira

		demostrando rendimiento tanto en el entendimiento, comprensión, y ejecución de las técnicas y dinámicas de la capoeira.
	LUDICO	**EXPLORACIÓN:** Adaptar actividades lúdicas y juegos pre deportivos que ayudan a comprender las bases del trabajo en equipo, la importancia de las normatividades en el juego y en el deporte, y las técnicas básicas de la capoeira desde el ataque la defensa los desplazamientos, la expresión, corporal, la musicalidad y la acrobacia. **APROPIACIÓN:** Afianzar las posibilidades de juego, reconstruyendo las dinámicas y experimentando de forma individual y en equipo las funcionalidades e intenciones de enseñanza y aprendizaje en la capoeira por medio de las estrategias lúdicas de la misma. **DOMINIO:** Proponer nuevos ejercicios didácticos que aporten tanto al grupo, a las sesiones de clase y a los objetivos del centro de interésdemostrando un mejor desempeño en la interacción con los demás y el fortalecimiento del autoestima y liderazgo.
	PSICOSOCIAL	**EXPLORACIÓN:** Vivenciar las diversas formas de interactuar con el grupo, asumir problemáticas, y reconocer los principios de convivencia aceptándome e identificándome como un miembro importante de la comunidad escolar, la sociedad y la familia.

		APROPIACIÓN: Reflexionar sobre la importancia de transformar para bien los comportamientos, hábitos, actitudes, por medio de la formación y educación en derechos y deberes, salud, alimentación, educación frente a la sexualidad y las

		competencias ciudadanas del siglo 21. **DOMINIO:** aplico mis conductas y mis principios de forma individual y en equipo dentro y fuera de las sesiones aportando como ciudadanos de derecho y como seres conscientes que gozan de un sentido de pertenencia por su entorno.

Estrategia(s) didáctica(s) empleadas en la escuela de formación deportiva de capoeira

Secuencias didácticas: son las diferentes actividades que debemos crear para encadenar y articular una unidad didáctica.

Por ejemplo: las rondas lúdicas infantiles aplicadas a la capoeira dentro y fuera de la rueda de desempeño.

Sesión cerrada: son actividades motrices secuenciadas que se organizan en tres fases: inicial, desarrollo y final. Predomina el mando directo y la escasa o nula participación sugerente de los alumnos.

Por ejemplo: cuando se realizan sesiones de clase a manera de aula masiva donde el formador realiza el ejercicio y el o la estudiante lo tratan de hacer como imitación para afianzar el proceso y los gestos técnicos como puede ser una secuencia de capoeira.

Sesión abierta: se integran con actividades motrices secuenciadas que se organizan en tres fases: inicio, desarrollo y fin. Se caracterizan por el predominio de la exploración libre y la participación activa de los alumnos.

Por ejemplo: la Enseñanza y aprendizaje de secuencias de desplazamientos, técnicas de ataque, defensa y acrobacia, son contenidos que deben tener un aporte guiado por el formador, pero a su vez debe ser retroalimentado y reconstruido por el o la estudiante que busca la creatividad para llegar a su propio estilo y objetivo.

Actividades alternativas: actividades que se utilizan cuando no se cuenta con escenario óptimo para la práctica física deportiva.

Por ejemplo: la práctica de música, (CANTIGAS) o letras de canciones propias de capoeira, observación y familiarización con la capoeira por medio de videos y presentaciones con ayuda audiovisuales o charlas sobre la historia y fundamento.

Circuitos de acción motriz: El circuito de acción motriz es una forma de trabajo en la cual realizamos diferentes actividades de forma secuencial en estaciones de trabajo. Sirve para realizar distintas actividades en diferentes momentos dentro de una misma sesión, además que facilita el trabajo simultáneo de los integrantes del grupo, permite la individualización del trabajo.

Por ejemplo: las sesiones de entrenamiento en circuito con estaciones específicas de defensa, ataque con pateo lineal, giratorio o frontal, desplazamientos conginga, desplazamientos con roles, acrobacias de aire y acrobacias de suelo, todas las anteriores dirigidas y limitadas por tiempo, series y/o repeticiones.

Juegos cooperativos. Pueden definirse como aquellos en los que los jugadores dan y reciben ayuda para contribuir a alcanzar objetivos comunes. Por ello se considera al juego cooperativo una actividad liberadora ya que: Libera de la competición, de la eliminación, libera para crear sus propias reglas. (Velásquez Callado, 2004).

Por ejemplo: las dinámicas que se desarrollan dentro de las sesiones de clase,los juegos en parejas, los juegos pre deportivos para la asimilación yentendimiento de la conformación de la roda de capoeira.

Itinerarios didácticos rítmicos. Secuencia metodológica que orienta un proceso creativo a partir de la construcción de movimientos, a través de la utilización de elementos perceptivo- motrices (ritmo externo, ritmo interno, ubicación espacio-temporal entre otros) como resultado de estímulos externos.

Por ejemplo: La interpretación de los instrumentos musicales, canciones, secuencias grupales dirigidas, juegos en pareja.

Cuento motor. Es un relato que nos remite a un escenario imaginario dentro de un contexto de reto y aventura, con el fin de lograr que los niños y niñas se puedan sentir identificados desde la actividad motriz, emulando a los personajes del propio cuento. Pone en juego aspectos de índole afectivo y cognitivo con lo cual se desarrolla la creatividad, la imaginación, educación en valores, pensamiento estratégico y trabajo cooperativo propiciando un proceso de

reflexión y diálogo entre los alumnos. El cuento motor cobra mayor sentido dentro de un ámbito interdisciplinario.

Por ejemplo: Rondas infantiles con interpretación de movimientos de capoeira, juegos de roles “zumbi y Feitor”.

Formas jugadas. Son una estrategia didáctica que se pone a disposición de la práctica de actividades previas a la realización de un juego o deporte que permiten incursionar, conocer y practicar los distintos desempeños motrices que se exigen del mismo

Por ejemplo: los juegos pre deportivo de la capoeira y sus variantes como el jogo de Apanha Laranja No Chào Tico-Tico o congelado con movimientos de capoeira.

Juegos naturales (no reglados). Los juegos naturales son actividades que los niños practican en forma cotidiana dentro y fuera de la escuela que cumplen una función importante para su desarrollo y que constituyen un instrumento de afirmación individual. Su característica básica consiste en que permiten establecer y aceptar normas mínimas, generalmente propuestas por los mismos niños.

Por ejemplo: los juegos que se crean en el tiempo libre de acuerdo a los intereses de los estudiantes como cogidas, juegos de capoeira, cantorías.

Musicalidad: La música es importante para mantener el ritmo. Cada modalidad o juego de capoeira tiene su compás y velocidad. La música crea cierto estado de ánimo causando un aumento del rendimiento y motivación. Las características de los toques ejecutados adquieren un papel primordial en el desarrollo del juego, complementado porel coro y las palmas de los practicantes.

Por ejemplo: enseñanza de cantos en portugués logrando un acercamiento a otro idioma, interpretación de instrumentos e identidad por la capoeira.

12: Roda de capoeira: En la roda los alumnos ponen de manifiesto lo aprendido y se enfrentan ante situaciones inesperadas nacidas del juego mismo. En esta

instancia el profesor puede apreciar claramente si los y las estudiantes son capaces de ejecutar correctamente los diferentes gestos técnicos y su aplicación táctica, como también ser capaces de mantener el entusiasmo de la roda a través de los cantos y palmas animadas.

Por ejemplo: durante la sesión es indispensable generar este momento de roda o rueda como actividad principal para poner en práctica lo aprendido, procurar en todo momento que los alumnos roten en los roles de jugador, músico y cantador para que aquellos que presentan un desenvolvimiento mayor en un área no queden estancados y se abran a las otras áreas que no dominan o que presentan para ello un cierto grado de dificultad. De esta manera, se garantiza la participación de todos

13: Expresión corporal: La capoeira entrega herramientas que facilitan el conocimiento propio de la corporalidad y la creación de formas de expresión que contribuyen al desarrollo integral del individuo, potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal a través de técnicas que favorezcan exteriorizar lo más interno y profundo de cada individuo a través del cuerpo en movimiento.

Por ejemplo: actividades en donde los estudiantes de manera espontánea se muevan y desplacen por el espacio el propósito de la actividad es que se adapten y combinen movimientos a diferentes ritmos musicales. De acuerdo alritmo de la música o toque del instrumento deberán realizar movimientos de losdiferentes segmentos corporales

Estrategia de valoración formativa

Diagnóstica: Preguntas PROBLEMATIZADORAS que desarrollará reflexiones e interpretaciones del contexto.

Formativa: La autoevaluación

Valoración: Está relacionado a los productos como documentos escritos de guías, prácticas motrices y participación a través de la observación, creatividad.

COBERTURA

Crear grupos específicos por categoría clasificadas en infantil, juvenil y mayores, dando apertura e inicio de las actividades con presentaciones y exhibiciones. La meta es tener 40 usuarios por cada categoría
Para aumentar y motivar la participación en la escuela deportiva es importante realizar festivales, eventos, torneos, campeonatos e intercambios locales, nacionales e internacionales que promuevan la sana competencia, la formación integral y el buen convivir.

POBLACION OBJETO

Para la convocatoria se mantienen abiertas las inscripciones para la comunidad de la localidad atendiendo como prioridad los niños y jóvenes sin cerrar la posibilidad a las personas mayores de edad, se establece la participación para niños a partir de los 6 años. De esta manera se organizan los grupos de entrenamiento por categorías clasificadas en infantil, juvenil y mayores. Inicialmente se organizaron dos grupos clasificados de la siguiente manera: niños de 6 años a 12 años en un grupo de iniciación infantil y otro grupo de 13 años en adelante como iniciación juvenil y mayores.

Los horarios de entrenamiento se establecieron de la siguiente forma:

CAPOEIRA	Casa Cultural Tunjuelito	Auditorio	Martes y jueves	3:30pm A 5:00pm	Infantil iniciante
				5:00pm A 6:30pm	Infantil intermedio
				6:30pm A 8:30pm	juvenil
			Domingo	10:00am A 12:00m	infantil
				12:00m A 2:00pm	juvenil
	Salón Comunal de Venecia	Salón Comunal de Venecia	Lunes y miércoles	3:30pm A 5:00pm	Infantil iniciante
				5:00pm A 6:30pm	Juvenil Iniciante

UNIDADES DIDACTICAS

Exploración

Objetivo general: Explorar los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

DIMENSIÓN MOTRIZ	Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos para el desarrollo de la coordinación general
DIMENSIÓN LÚDICA	Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.
DIMENSIÓN COGNITIVA	Aplicar formas básicas de movimiento en la realización de diferentes actividades pre deportivas para el acercamiento al juego de capoeira

Enero y febrero 2026

CONTENIDO	TEMA
EXPLORAR LAS POSICIONES DE BASE DE LA CAPOEIRA Y FORMAS DE DESPLAZAMIENTO	BASES - LATERALIDAD - EQUILIBRIO POSTURAL
EXPLORAR EL ESQUEMA CORPORAL POR MEDIO DEL APRENDIZAJE POSTURAS BÁSICAS DE LA CAPOEIRA	BASES - PATEOS RODADOS - LATERALIDAD - EQUILIBRIO POSTURAL
EXPLORAR HABILIDADES LOCOMOTRICES POR MEDIO DE CIRCUITOS POLIMOTORES	PATEOS RODADOS - COORDINACIÓN BÁSICA

EXPERIMENTAR LA COMBINACION DE HABILIDADES TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTOS Y PATEOS RODADOS	PATEOS RODADOS - COORDINACIÓN BÁSICA
EXPLORAR ASPECTOS TECNICOS Y CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LOS PATEOS RODADOS	PATEOS RODADOS - ESQUIVAS - COORDINACIÓN BÁSICA- LATERALIDAD
DESCUBRIR LOS ASPECTOS CULTURALES DE LA CAPOEIRA A TRAVES DEL FUNDAMENTO DE LA RODA	PATEOS RODADOS - ESQUIVAS - LATERALIDAD -

Marzo y abril 2026

COMPRENDER LA IMPORTANCIA DE LOS COMPONENTES MOTORES Y TÉCNICO TÁCTICO	PATRONES FUNDAMENTALES DEL MOVIMIENTO EN LA CAPOEIRA
INTERPRETAR CONCEPTOS TÉCNICO BÁSICOS	MOVIMIENTOS TÈCNICOS-BÀSICOS DE LA CAPOEIRA
DESARROLLAR DE MANERA CORRECTA LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	CIRCUITO DE HABILIDADES
COMPRENDER EL DESENVOLVIMIENTO TÉCNICO BÁSICO	GINGA -ESQUIVA Y PATEO RODADO

Mayo y junio 2026

CONSTRUIR PROCESOS BÁSICOS PARA LA EJECUCIÓN DE EJERCICIOS GIMNASTICOS	JUEGOS PREDEPORTIVOS - ACROBACIA DIRIGIDA
EXPLORAR LA MUSICALIDAD A TRAVÉS DEL CANTO EN LA RODA Y LOS MOVIMIENTOS TÉCNICOS APLICADOS EN LA MISMA	MÚSICA INTERPRETACIÓN Y CANTO - RODA - MOVIMIENTOS BÁSICOS
PRACTICAR MOVIMIENTOS CULTURALES A TRAVÉS DE GESTOS TÉCNICOS DENTRO Y FUERA DE LA RODA	COMBINACIÓN DE MOVIMIENTOS APLICADOS A LA RODA – SOLO
DESARROLLAR EJERCICIOS TÉCNICOS BÁSICOS DE COORDINACIÓN ESPACIAL	FLOREIOS - DIFERENCIACIÓN MOTRIZ

Julio y agosto 2026

COMPRENDER LA TÉCNICA BÁSICA DEL PATEO Y DESPLAZAMIENTOS SECUENCIALES	PATEO RODADO- DESPLAZAMIENTO – FLOREIO
DESARROLLAR ACTIVIDADES RÍTMICAS Y DE JUEGO - CAPACIDADES COORDINATIVAS	COORDINACIÓN GENERAL - JUEGOS PREDEPORTIVOS

EXPERIMENTAR CONCEPTOS TÁCTICO BÁSICOS DE LA CAPOEIRA	ADAPTA LA NORMATIVIDAD Y SIGUE INSTRUCCIONES PARA LA EJECUCIÓN DE GESTOS TÉCNICOS Y TÁCTICAS DE LA CAPOEIRA
FORTALECER LA COORDINACIÓN GENERAL POR MEDIO DE LAS VARIANTES DE LA CAPOEIRA	UBICACIÓN DE TIEMPO Y ESPACIO EN LA RODA DE CAPOEIRA

Septiembre y octubre 2026

PRACTICAR EJERCICIOS QUE DESARROLLEN FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD PARA LA CAPOEIRA	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD
ASIMILAR EJERCICIOS TÁCTICOS BÁSICOS DE FLEXIBILIDAD EN LA CAPOEIRA	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO DE ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD INDIVIDUAL Y POR PAREJAS
EXPLORAR GESTOS TÁCTICOS BÁSICOS DE DEFENSA DENTRO DE LA RODA DE CAPOEIRA	ESQUIVA - PATEO FRONTAL
PARTICIPAR EN COMPETENCIAS Y LÚDICAS QUE PONGAN A MUESTRA LO AVANZADO EN CLASE	GESTOS BÁSICOS

RECONOCER LOS CONCEPTOS BÁSICOS Y TÉCNICOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA	PATEO RODADO- CONTRAATAQUE Y FLOREIOS
RECONOCER LOS CONCEPTOS BÁSICOS Y TÉCNICOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA	FLOREIOS - COMBINACIONES BÁSICA Y VARIABLES

Noviembre y diciembre 2026

AFIANZAR LOS PROCESOS TÉCNICOS EN EL ATAQUE Y LA DEFENSA DE LA CAPOEIRA	PATEO LINEAL, ESQUIVAS HABILIDADES MOTRICES, COORDINACIÓN FORMAS JUGADAS
AFIANZAR LOS PROCESOS TÉCNICOS EN EL ATAQUE Y LA DEFENSA DE LA CAPOEIRA	PATEO RODADO, ESQUIVAS, PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO, FORMAS JUGADAS
RECONOCER LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS QUE FAVOREZEN MI EXPRESION CORPORAL Y LA ESTRUCTURA TIEMPO Y ESPACIO	BASES, ESTRUCTURACIÓN ESPACIO TEMPORAL, CULTURA Y MUSICA FORMAS JUGADAS
	BASES, FLOREIROS Y FORMAS JUGADAS

REALIZAR MOVIMIENTOS ACROBATICOS SENCILLOS QUE RESPONDEN AL MANEJO DEL AJUSTE POSTURAL	

BIBLIOGRAFÍA

https://alice.ces.uc.pt/en/wp-content/uploads/2014/03/1.-Eva-Garcia-Chueca.pdf

Molina-Gallo, J. A., & Sánchez-Londoño, N. (2017). Expresiones alternativas de los y las jóvenes desde el juego, la diversión y la fiesta en la ciudad de Medellín como acciones de transformación social. Http://Ridum.Umanizales.Edu.Co:8080/Xmlui/Bitstream/Handle/6789/2973/Sanchez_Londono_Nestor_Daniel_2017.Pdf?Sequence=1&isAllowed=y

Nussbaum, M. (2012). Crear Capacidades: propuesta para el desarrollo humano. Paidos.

Saraví, J. R. (2000). Departamento de Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata. Argentina

CIBERGRAFÍA

1(CONVENCIÓN PARA LA SALVAGUARDIA DEL PATRIMONIO CULTURAL
INMATERIAL www.unesco.org/culture/ich) (Gibson, 2014, p. 82).

3 38 Estrategias Didácticas de Educación Física en Educación básica.p