BOGOTÁ
Alcaldía Local de Tunjuelito

PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: HENRY TEQUIA GARZON				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			**DEPORTE**	CAPOEIRA
FECHA	**ACTIVIDADES/ CONTENIDOS**	**ASPECTOS INTEGRALES**		
		OBJETIVOS MOTRICES	**OBJETIVOS SOCIALES**	**OBJETIVOS COGNITIVOS**
SEMANA 1	Fundamentos corporales y comunicación Gesto tecnico: ginga. Posturas básicas (esquiva lateral, esquiva básica). Movimientos de percepción corporal: entradas y salidas con control. Juego guiado en parejas para	Desarrollar la coordinación general y el control postural a través de la ginga y las esquivas.	Fomentar la comunicación asertiva en parejas mediante señales corporales y cooperación en el juego.	Identificar los fundamentos de la capoeira y comprender la importancia del ritmo y la anticipación en el movimiento.
SEMANA 2	Ataque básico y percepción Introducción al meia-lua de frente. Trabajo de precisión y control del pateo frontal o lineal. Ejercicios de percepción del espacio: tiempos, distancias y direcciones. Mini-secuencias motrices: ginga + esquiva + meia-lua.	Mejorar la coordinación segmentaria y la percepción espacio-temporal al ejecutar el pateo frontal con control.	Promover la empatía corporal mediante trabajos de pareja donde se respete la distancia y seguridad del compañero.	Comprender la función táctica del pateo en la capoeira (cuándo y para qué se usa).
SEMANA 3	Fundamentos corporales y comunicación Gesto tecnico: ginga y traslados. Posturas básicas (esquiva de frente, cocorinha). Movimientos de percepción corporal: entradas y salidas con control. Juego guiado en parejas para	Desarrollar la coordinación general y el control postural a través de la ginga y las esquivas.	Fomentar la comunicación asertiva en parejas mediante señales corporales y cooperación en el juego.	Identificar los fundamentos de la capoeira y comprender la importancia del ritmo y la anticipación en el movimiento.
SEMANA 4	Ataque básico y percepción Introducción pateo frontal bencao Trabajo de precisión y control del pateo frontal o lineal. Ejercicios de percepción del espacio: tiempos, distancias y direcciones. Mini-secuencias motrices: ginga +	Mejorar la coordinación segmentaria y la percepción espacio-temporal al ejecutar el pateo frontal con control.	Promover la empatía corporal mediante trabajos de pareja donde se respete la distancia y seguridad del compañero.	Comprender la función táctica del pateo en la capoeira (cuándo y para qué se usa).

FIRMA DEL PROFESOR: _____

V° DEL COORDINADOR: Angie Ovalle.

MES: Marzo

PERIODO: 4