BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**1 AL 7**	
GRUPO:	**INFANTIL Y JUVENIL**	**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30 PM	**8:30 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 1**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, COORDINACIÓN GENERAL	1. REVISIÓN DE GINGA Y QUEIXADA REFORZAMOS RITMO, EQUILIBRIO Y AMPLITUD DEL MOVIMIENTO. 2. COORDINACIÓN CON DESPLAZAMIENTO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN GRUPOS DE 3: UNO ATACA (PATADA), OTRO ESQUIVA, EL OTRO MARCA RITMO CON PALMAS. 4. MINI-JOGO (JUEGO SIMULADO) EN PAREJAS DENTRO DE UN ESPACIO LIMITADO: INTERCAMBIAN MOVIMIENTOS BÁSICOS EN RITMO (NO COMBATEN, SOLO FLUYEN).	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR Angie Ovalle

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**8 AL 14**	
GRUPO:	**INFANTIL Y JUVENIL**	**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30 PM	**8:30 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, COORDINACIÓN GENERAL	1. REVISIÓN DE GINGA Y BENCAO REFORZAMOS RITMO, EQUILIBRIO Y AMPLITUD DEL MOVIMIENTO. 2. COORDINACIÓN CON DESPLAZAMIENTO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN GRUPOS DE 3: UNO ATACA (PATADA), OTRO ESQUIVA, EL OTRO MARCA RITMO CON PALMAS. 4. MINI-JOGO (JUEGO SIMULADO) EN PAREJAS DENTRO DE UN ESPACIO LIMITADO: INTERCAMBIAN MOVIMIENTOS BÁSICOS EN RITMO (NO COMBATEN, SOLO FLUYEN).	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR 	**FIRMA SUPERVISOR** Angie Ovalle.

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**15 AL 21**	
GRUPO:	**INFANTIL Y JUVENIL**	**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					10:00AM	**1:00 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, COORDINACIÓN GENERAL	1. REVISIÓN DE GINGA Y MEIA-LUA REFORZAMOS RITMO, EQUILIBRIO Y AMPLITUD DEL MOVIMIENTO. 2. COORDINACIÓN CON DESPLAZAMIENTO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN GRUPOS DE 3: UNO ATACA (PATADA), OTRO ESQUIVA, EL OTRO MARCA RITMO CON PALMAS. 4. MINI-JOGO (JUEGO SIMULADO) EN PAREJAS DENTRO DE UN ESPACIO LIMITADO: INTERCAMBIAN MOVIMIENTOS BÁSICOS EN RITMO (NO COMBATEN, SOLO FLUYEN).	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR	**FIRMA SUPERVISOR**

	Angie Ovalle.

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**22 AL 28**	
GRUPO:	**INFANTIL YJUVENIL**	**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30 PM	**8:30 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, COORDINACIÓN GENERAL	1. REVISIÓN DE GINGA Y MARTELO REFORZAMOS RITMO, EQUILIBRIO Y AMPLITUD DEL MOVIMIENTO. 2. COORDINACIÓN CON DESPLAZAMIENTO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN GRUPOS DE 3: UNO ATACA (PATADA), OTRO ESQUIVA, EL OTRO MARCA RITMO CON PALMAS. 4. MINI-JOGO (JUEGO SIMULADO) EN PAREJAS DENTRO DE UN ESPACIO LIMITADO: INTERCAMBIAN MOVIMIENTOS BÁSICOS EN RITMO (NO COMBATEN, SOLO FLUYEN).	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	Angie Ovalle.

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**29 AL 31**	
GRUPO:	INFANTIL Y JUVENIL	**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**INICIO** 3:30 PM	**FINAL** 8:30 PM
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 5**		

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	120 min	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, COORDINACIÓN GENERAL	1. REVISIÓN DE GINGA Y MEIA-LUA DE COMPASSO REFORZAMOS RITMO, EQUILIBRIO Y AMPLITUD DEL MOVIMIENTO. 2. COORDINACIÓN CON DESPLAZAMIENTO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN GRUPOS DE 3: UNO ATACA (PATADA), OTRO ESQUIVA, EL OTRO MARCA RITMO CON PALMAS. 4. MINI-JOGO (JUEGO SIMULADO) EN PAREJAS DENTRO DE UN ESPACIO LIMITADO: INTERCAMBIAN MOVIMIENTOS BÁSICOS EN RITMO (NO COMBATEN, SOLO FLUYEN).	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR 	**FIRMA SUPERVISOR** Angie Ovalle.

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**1 AL 7**	
GRUPO:	**INFANTIL Y JUVENIL**	**ESCENARIO:**	**VENECIA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30 PM	**8:30 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 1**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, COORDINACIÓN GENERAL	1. REVISION DE GINGA Y QUEIXADA REFORZAMOS RITMO, EQUILIBRIO Y AMPLITUD DEL MOVIMIENTO. 2. COORDINACIÓN CON DESPLAZAMIENTO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN GRUPOS DE 3: UNO ATACA (PATADA), OTRO ESQUIVA, EL OTRO MARCA RITMO CON PALMAS. 4. MINI-JOGO (JUEGO SIMULADO) EN PAREJAS DENTRO DE UN ESPACIO LIMITADO: INTERCAMBIAN MOVIMIENTOS BÁSICOS EN RITMO (NO COMBATEN, SOLO FLUYEN).	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR 

FIRMA SUPERVISOR Angie Ovalle.

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**8 AL 14**	
GRUPO:	**INFANTIL Y JUVENIL**	**ESCENARIO:**	**VENECIA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30 PM	**8:30 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, COORDINACIÓN GENERAL	1. REVISIÓN DE GINGA Y BENCAO REFORZAMOS RITMO, EQUILIBRIO Y AMPLITUD DEL MOVIMIENTO. 2. COORDINACIÓN CON DESPLAZAMIENTO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN GRUPOS DE 3: UNO ATACA (PATADA), OTRO ESQUIVA, EL OTRO MARCA RITMO CON PALMAS. 4. MINI-JOGO (JUEGO SIMULADO) EN PAREJAS DENTRO DE UN ESPACIO LIMITADO: INTERCAMBIAN MOVIMIENTOS BÁSICOS EN RITMO (NO COMBATEN, SOLO FLUYEN).	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR 

FIRMA SUPERVISOR

	Angie Ovalle.

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**15 AL 21**	
GRUPO:	**INFANTIL Y JUVENIL**	**ESCENARIO:**	**VENECIA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					10:00AM	**1:00 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, COORDINACIÓN GENERAL	1. REVISIÓN DE GINGA Y MEIA-LUA REFORZAMOS RITMO, EQUILIBRIO Y AMPLITUD DEL MOVIMIENTO. 2. COORDINACIÓN CON DESPLAZAMIENTO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN GRUPOS DE 3: UNO ATACA (PATADA), OTRO ESQUIVA, EL OTRO MARCA RITMO CON PALMAS. 4. MINI-JOGO (JUEGO SIMULADO) EN PAREJAS DENTRO DE UN ESPACIO LIMITADO: INTERCAMBIAN MOVIMIENTOS BÁSICOS EN RITMO (NO COMBATEN, SOLO FLUYEN).	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR 	**FIRMA SUPERVISOR** Angie Ovalle.

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**22 AL 28**	
GRUPO:	**INFANTIL YJUVENIL**	**ESCENARIO:**	**VENECIA**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30 PM	**8:30 PM**
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	SALUDO Y BIENVENIDA RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, COORDINACIÓN GENERAL	1. REVISIÓN DE GINGA Y MARTELO REFORZAMOS RITMO, EQUILIBRIO Y AMPLITUD DEL MOVIMIENTO. 2. COORDINACIÓN CON DESPLAZAMIENTO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN GRUPOS DE 3: UNO ATACA (PATADA), OTRO ESQUIVA, EL OTRO MARCA RITMO CON PALMAS. 4. MINI-JOGO (JUEGO SIMULADO) EN PAREJAS DENTRO DE UN ESPACIO LIMITADO: INTERCAMBIAN MOVIMIENTOS BÁSICOS EN RITMO (NO COMBATEN, SOLO FLUYEN).	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:					
FIRMA PROFESOR		**FIRMA SUPERVISOR**	Angie Ovalle.		



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**29 AL 31**	
GRUPO:	INFANTIL Y JUVENIL	**ESCENARIO:**	**VENECIA**	**HORA:**	**INICIO** 3:30 PM	**FINAL** 8:30 PM
OBJETIVO:	**EXPLORAR EL MOVIMIENTO, SUS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES RECONOCIENDO SU CUERPO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LAS PARTES DEL MISMO.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 5**		
		ESTRATEGIA		**TIEMPO**	**RECURSOS O**	
FASE	**TEMAS**	**COMO**	**QUE**	**120 min**	**MATERIALES**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	RETROALIMENTACION DE LAS REGLAS Y NORMAS DENTRO DE LA CLASE CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR. JUEGOS PREDEPORTIVOS AL RITMO DEL PANDEIRO MOVIMIENTOS BASICOS DE CAPOEIRA.	JUEGO PREDEPORTIVO, ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ELEVACION DE CARDIO	30 min	SONIDO	
CENTRAL	GINGA Y DESPLAZAMIENTOS, COORDINACIÓN GENERAL	1. REVISIÓN DE GINGA Y MEIA-LUA DE COMPASSO REFORZAMOS RITMO, EQUILIBRIO Y AMPLITUD DEL MOVIMIENTO. 2. COORDINACIÓN CON DESPLAZAMIENTO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN GRUPOS DE 3: UNO ATACA (PATADA), OTRO ESQUIVA, EL OTRO MARCA RITMO CON PALMAS. 4. MINI-JOGO (JUEGO SIMULADO) EN PAREJAS DENTRO DE UN ESPACIO LIMITADO: INTERCAMBIAN MOVIMIENTOS BÁSICOS EN RITMO (NO COMBATEN, SOLO FLUYEN).	EXPLORAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, MANEJO ESPACIO TEMPORAL Y RITMO	60 min	SONIDO Y FOCOS	
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	PARA CONCLUIR LA SESIÓN, EN UN CIRCULO SE REALIZA LA RODA DE CAPOEIRA DONDE SE APLICA TODO LO APRENDIDO FINALMENTE SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO QUE BUSCA RELAJAR Y RECUPERAR EL TONO MUSCULAR	RODA DE CAPOEIRA CON LOS MOVIMIENTOS VISTOS EN CLASE, ESTIRAMIENTOS.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA	
RETROALIMENTACION						

OBSERVACIONES:			
FIRMA PROFESOR		**FIRMA SUPERVISOR**	Angie Ovalle.