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	Ginga, esquiva básica, cocorinha y negativa. Técnica: coordinación de brazos y piernas. Roda: reconocimiento del espacio y saludo de Capoeira.	Mejorar coordinación, equilibrio, movilidad, lateralidad y control corporal. Ejecutar la ginga manteniendo ritmo y postura. Desarrollar agilidad mediante desplazamientos.	Fortalecer el respeto por compañeros, profesores y reglas. Promover confianza y participación. Aprender a compartir el espacio de práctica.	Reconocer los movimientos básicos y su función. Comprender la importancia de la postura, el ritmo y la atención. Memorizar secuencias sencillas de movimientos.
SEMANA 2	Juegos de reacción y coordinación. Ataques: meia-lua de frente, queixada y bençao. Defensas: esquiva lateral, cocorinha y negativa. Combinaciones: ginga + ataque + esquiva. Roda dirigida.	Desarrollar fuerza, flexibilidad, velocidad y coordinación. Mejorar precisión y control de las patadas. Trabajar cambios de dirección y desplazamientos.	Favorecer el trabajo en parejas y la cooperación. Respetar turnos y controlar la fuerza durante la práctica. Desarrollar confianza y empatía.	Diferenciar ataque, defensa y desplazamiento. Comprender cuándo utilizar cada movimiento. Desarrollar memoria motriz mediante combinaciones.
SEMANA 3	Circuitos de agilidad. Acrobacia básica: rol adelante, rol atrás, au y variantes según nivel. Ritmo: palmas y movimientos acompañados de música. Musicalidad: reconocimiento de instrumentos y cantos básicos. Secuencias: ginga + ataque + defensa + acrobacia.	Mejorar equilibrio, orientación espacial, flexibilidad y control del cuerpo. Desarrollar seguridad en movimientos acrobáticos básicos. Coordinar movimiento corporal con ritmo y música.	Fomentar expresión, creatividad y seguridad personal. Valorar las habilidades de los demás. Fortalecer la integración del grupo mediante música y roda.	Comprender la relación entre ritmo, música y movimiento. Identificar instrumentos básicos de Capoeira. Seguir secuencias y recordar patrones de movimiento..
SEMANA 4	Combinaciones libres: creación de pequeñas secuencias. Musicalidad: palmas, canto y ritmo. Roda: aplicación de los aprendizajes. Actividad final: circuito o desafío por equipos y reflexión sobre lo aprendido.	Integrar las capacidades desarrolladas durante las semanas. Mejorar resistencia, coordinación, agilidad y control corporal. Aplicar movimientos de manera fluida y segura..	Fortalecer liderazgo, cooperación, respeto y sentido de pertenencia. Aprender a reconocer los logros propios y de los compañeros. Participar respetando las normas de la roda.	Integrar conocimientos técnicos, musicales y culturales. Resolver situaciones de movimiento de manera autónoma. Recordar y aplicar diferentes combinaciones. Reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos.

FIRMA DEL PROFESOR: _____

Vº DEL COORDINADOR: _____

MES: AGOSTO

PERIODO: 6