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	Repaso y perfeccionamiento: ginga, cocorinha, negativa y esquivas. Nuevos movimientos: esquiva de frente y rolê. Combinaciones: ginga + esquiva + rolê + negativa. Roda dirigida.	Mejorar la coordinación, fluidez, equilibrio y control corporal durante las transiciones entre movimientos. Desarrollar la orientación espacial y la movilidad en diferentes niveles.	Fortalecer el respeto por el ritmo y proceso de aprendizaje de los compañeros. Promover la ayuda mutua y la participación activa en las actividades grupales.	Recordar y diferenciar los movimientos aprendidos. Comprender la relación y continuidad entre esquivas, negativas y desplazamientos. Memorizar secuencias de mayor complejidad.
SEMANA 2	Ataques y desplazamientos: repaso de meia-lua de frente, queixada y benção. Nuevos contenidos: armada y martelo según el nivel de los estudiantes. Defensas: esquiva lateral y esquiva de frente. Combinaciones de ataque y defensa en parejas.	Desarrollar precisión, equilibrio, flexibilidad y coordinación en la ejecución de patadas. Mejorar el control de la distancia y los desplazamientos corporales..	Fomentar el autocontrol y el cuidado del compañero durante los ejercicios en parejas. Fortalecer la confianza, cooperación y respeto por las normas de seguridad.	Identificar las diferencias entre los distintos ataques y sus trayectorias. Comprender la relación entre distancia, ataque y defensa. Tomar decisiones sencillas sobre qué movimiento utilizar.
SEMANA 3	Movimientos de suelo y transiciones: negativa, rolê y passagem de una posición a otra. Acrobacia progresiva: au y variantes adaptadas al nivel. Secuencias: ginga + ataque + esquiva + movimiento de suelo + au. Trabajo de flexibilidad y equilibrio.	Mejorar la fuerza, movilidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación dinámica. Desarrollar mayor control corporal en movimientos de suelo y acrobáticos.	Promover la cooperación y el apoyo entre compañeros durante la práctica. Desarrollar confianza y responsabilidad al realizar movimientos que requieren mayor control y seguridad.	Comprender las transiciones entre movimientos y reconocer la importancia de la preparación corporal antes de ejecutar acrobacias. Desarrollar memoria motriz mediante secuencias más largas.
SEMANA 4	Musicalidad y cultura: repaso de palmas y ritmos. Reconocimiento y práctica de instrumentos básicos de Capoeira. Cantos sencillos. Integración técnica: creación de secuencias individuales y en parejas. Roda de aplicación: utilización de ataques, defensas, movimientos de suelo y musicalidad.	Integrar coordinación corporal y ritmo. Mejorar la sincronización de los movimientos con la música y desarrollar fluidez en la ejecución de secuencias.	Fortalecer el sentido de pertenencia, la participación colectiva y el respeto por la cultura de la Capoeira. Promover la seguridad para expresarse frente al grupo.	Reconocer la importancia de la música y los instrumentos dentro de la Capoeira. Comprender la relación entre ritmo, juego y movimiento. Integrar los conocimientos técnicos y culturales adquiridos durante el mes.

FIRMA DEL PROFESOR: _____

Vº DEL COORDINADOR: _____

MES: Septiembre

PERIODO: 7