BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**1 AL 8**	
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: AGOSTO**	**N° SESION: 1**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	El profesor dirige movimientos articulares de arriba hacia abajo. Posteriormente realiza desplazamientos adelante, atrás y lateralmente. Se propone el juego "Sigue al Mestre", donde los estudiantes imitan los movimientos y cambios de dirección.	Activación corporal y calentamiento. Movilidad articular, desplazamientos y juego de reacción.	30 min	SONIDO
CENTRAL	FUNDAMENTOS DE LA CAPOEIRA	El profesor demuestra cada movimiento lentamente y los estudiantes lo reproducen. Se trabaja primero individualmente y luego por parejas. Se realizan secuencias: ginga → esquiva → ginga y posteriormente ginga → cocorinha → ginga. Se corrige postura, equilibrio y coordinación. Un estudiante realiza la ginga mientras el compañero propone una esquiva sencilla. Luego intercambian roles. Se enfatiza que los movimientos deben realizarse con control y sin contacto fuerte.	Ginga. Cocorinha. Esquiva lateral. Negativa. Combinación de movimientos. Aplicación en parejas.	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	Se realiza una pequeña roda donde los estudiantes aplican únicamente los movimientos aprendidos. Finaliza con respiración, estiramiento suave y una pregunta: "¿Qué movimiento aprendimos hoy y para qué sirve?"	Roda sencilla y vuelta a la calma.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**9 AL 15**	
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: AGOSTO**	**N° SESION: 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	Se realizan desplazamientos variados y el juego "Semáforo Capoeirista": verde = ginga, amarillo = esquiva, rojo = cocorinha. Se busca estimular atención y velocidad de reacción.	Calentamiento y reacción.	30 min	SONIDO
CENTRAL	ATAQUES BASICOS Y DEFENSAS	El profesor demuestra cada movimiento por partes: posición inicial, ejecución y regreso a la ginga. Los estudiantes practican primero sin compañero y posteriormente en parejas, manteniendo distancia y control. Se realizan combinaciones sencillas: ginga → meia-lua de frente → ginga; ginga → queixada → esquiva → ginga. El compañero responde utilizando una defensa previamente acordada. En parejas, un estudiante realiza un ataque controlado y el otro responde con una esquiva. Después cambian los roles. Se trabaja cooperación y respeto.	Ataques básicos: meia-lua de frente, queixada y bençao. Ataque + defensa. Juego "Ataco y me defiendo".	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	Se realiza una roda aplicando los movimientos aprendidos. Se finaliza con estiramientos y reflexión sobre la importancia de controlar la fuerza y respetar al compañero.	Roda dirigida.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR	**FIRMA SUPERVISOR**

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**16 AL 22**	
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: AGOSTO**	**N° SESION: 3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	Se realiza un circuito con desplazamientos, saltos, equilibrio y cambios de dirección. Se acompaña con palmas siguiendo diferentes ritmos.	Activación y coordinación.	30 min	SONIDO
CENTRAL	ACROBACIA, RITMO Y MUSICALIDAD	El profesor realiza una demostración y explica los puntos de apoyo y la seguridad corporal. Los estudiantes practican progresivamente. Para niños se puede trabajar el au con apoyo y asistencia; los jóvenes pueden realizar variantes según su nivel. Se enseñan patrones sencillos de palmas y se presentan instrumentos básicos de Capoeira. Los estudiantes siguen el ritmo mientras realizan la ginga. Se combinan movimientos: ginga → esquiva → au / rollo → ginga. El ejercicio se realiza siguiendo el ritmo marcado por el profesor.	Rollo adelante y au. Ritmo y musicalidad. Movimiento + música.	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	Se realiza una roda sencilla incorporando palmas, canto y movimientos aprendidos. Finaliza con respiración y estiramiento. Cada estudiante menciona un elemento musical o movimiento aprendido	Mini roda musical..	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR	**FIRMA SUPERVISOR**

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**23 AL 29**	
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: AGOSTO**	**N° SESION: 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	El profesor menciona o demuestra un movimiento y los estudiantes deben identificarlo y ejecutarlo. Se incluyen ginga, cocorinha, esquivas y ataques.	Juego de repaso.	30 min	SONIDO
CENTRAL	INTEGRACIÓN Y APLICACIÓN EN LA RODA	Se organizan estaciones: 1. Ginga y desplazamientos. 2. Ataques. 3. Defensas. 4. Acrobacia. 5. Musicalidad. Los estudiantes rotan por cada estación. En parejas o grupos pequeños crean una secuencia utilizando mínimo cuatro elementos: ginga + ataque + defensa + desplazamiento/acrobacia. El profesor acompaña y orienta. Se realiza una roda en la que los estudiantes aplican libremente los movimientos aprendidos, respetando las reglas, turnos, compañeros y espacio.	Circuito de Capoeira. Creación de secuencias. Roda de integración.	60 min	SONIDO Y FOCOS
FINAL	RODA, RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA	Se realiza una vuelta a la calma. Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí? ¿Qué movimiento mejoré? ¿Cómo ayudé a mi compañero? El profesor realiza retroalimentación positiva y reconoce el esfuerzo y participación.	Reflexión y cierre.	30 min	BATERIA DE CAPOEIRA
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**CAPOEIRA**	**FORMADOR:**	**HENRY TEQUIA**	**FECHA**	**30 AL 31**	
					INICIO	**FINAL**
GRUPO:	INFANTIL Y JUVENIL	**ESCENARIO:**	**CASA DE LA CULTURA**	**HORA:**	**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: AGOSTO**	**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