

DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Capoeira

CNR: 48747

CÓDIGO: Depo- 1232

SECCIÓN: 3

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO

PROFESOR RESPONSABLE: Luisa Fernanda Zúñiga Antolinez

CORREO ELECTRÓNICO: : lf.zuniga@uniandes.edu.co

SALÓN: Blended -Cancha Gata Centro Deportivo

PLATAFORMA: Bloque Neón y zoom

HORARIO: Viernes 2:00 – 2:45 p.m.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La capoeira Angola es una disciplina que permite al individuo abrirse al mundo de los demás a partir de movimientos consagrados en la misma disciplina al ritmo de la música. En este dialogo corporal prima es el respeto hacia el otro (A) y hacia si mismo y la improvisación mediada por movimientos específicos, pero sumamente variados.

La Capoeira Angola es una expresión afro-brasilera que comenzó a ser practicada en Brasil con la llegada de africanos esclavizados, específicamente de la nación Bantu, principal grupo de africanos del sur de Angola llevados a Brasil en los primeros siglos de la esclavitud. Hoy, la Capoeira Angola es una de las más auténticas y representativas manifestaciones culturales de la diáspora africana en América latina.

En este curso las y los participantes podrán desarrollar los niveles de concentración, escucha y toma de decisiones en el juego de la capoeira angola introduciéndose de este modo al movimiento de resistencia, flexibilidad y balance.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

- Aportar a la formación integral del individuo herramientas que le permitan relacionarse con los otros a través de la capoeira Angola.
- Promover la importancia del respeto de hacia los demás por medio de la capoeira Angola
- Enseñar técnicas básicas de movimientos de la Capoeira Angola

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

| <u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u> | | Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales. |
|---|--|--|
| <i>Actividades presenciales:</i> Exposición de los temas a tratar en el semestre. Movimientos corporales desde la Capoeira Angola Musicalidad de la Capoeira Angola Reflexiones finales de cada sesión. | <i>Actividades independientes:</i> Prácticas individuales de los ejercicios vistos en cada sesión. Investigación individual sobre la capoeira Angola | Equipo de sonido en buen estado Portátil Vídeos de apoyo con las temáticas vistas en clase. |

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

| N° de clase | Temas para la clase | Se evaluará | Se busca en el estudiante |
|-------------|--|--|--|
| 1 | Presentación del docente con los estudiantes y los estudiantes con el docente. Introducción del curso. Presentación de contenidos y metodología a seguir. Primer acercamiento a la capoeira Angola. | La comprensión del objetivo del curso en el marco de su formación integral. La expresión corporal de cada estudiante por medio de la capoeira Angola. | Acercamiento Docente-estudiante, estudiante-docente y estudiante-estudiante. Sensibilizar a los estudiantes por medio de la capoeira Angola para iniciar un reconocimiento de si y del otro. Comprensión los objetivos del curso en general. |
| 2 | Movimientos principales de la capoeira Angola Teórico-Práctico | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos principales de la capoeira angola. | Comprensión de la ejecución de los movimientos principales de la capoeira angola y la importancia de escuchar al otro. |
| 3 | Movimientos principales de la capoeira Angola | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos principales de la capoeira angola. | Comprensión de la ejecución de los movimientos principales de la capoeira angola y la importancia de escuchar al otro. |
| 4 | Movimientos de ataque de la capoeira Angola, ejercicios de fortalecimiento Exploración individual | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos de ataque de la capoeira angola. | Comprensión de la ejecución de los movimientos de ataque de la capoeira angola y la importancia de no lastimar al otro. |
| 5 | Movimientos de ataque de la capoeira Angola, ejercicios de fortalecimiento. Exploración individual | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos de ataque de la capoeira angola. | Comprensión de la ejecución de los movimientos de ataque de la capoeira angola y la importancia de no lastimar al otro. |
| 6 | Movimientos de defensa de la capoeira Angola teórico-práctico Exploración Individual | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos de defensa de la capoeira angola. | Comprensión de la ejecución de los movimientos de defensa de la capoeira angola y la importancia del autocuidado. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 7 | Movimientos de defensa de la capoeira Angola, ejercicios de fortalecimiento Exploración Individual | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos de defensa de la capoeira Angola | Comprensión de la ejecución de los movimientos de defensa de la capoeira Angola y la importancia del autocuidado. |
| 8 | Relación de los movimientos de defensa y ataque en el juego limpio de la capoeira Angola Teórico-práctico Exploración individual | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos de defensa y ataque de la capoeira Angola | Comprensión de la ejecución de los movimientos de defensa y ataque de la capoeira Angola y la importancia del autocuidado y el cuidado del otro en el juego. |
| 9 | Relación de los movimientos de defensa y ataque en el juego limpio de la capoeira Angola, ejercicios de fortalecimiento. Exploración individual | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos de defensa y ataque de la capoeira Angola | Comprensión de la ejecución de los movimientos de defensa y ataque de la capoeira Angola y la importancia del autocuidado y el cuidado del otro en el juego. |
| 10 | Relación de los movimientos de defensa y ataque en el juego limpio de la capoeira Angola, Ejercicios de fortalecimiento Exploración individual | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos de defensa y ataque de la capoeira Angola | Comprensión de la ejecución de los movimientos de defensa y ataque de la capoeira Angola y la importancia del autocuidado y el cuidado del otro en el juego. |
| 11 | La acrobacia básica de la capoeira Angola | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos de pre acrobacia de la capoeira Angola. | Comprensión de la ejecución de los movimientos pre acrobáticos de la capoeira Angola y la importancia del autocuidado. |
| 12 | La acrobacia básica de la capoeira Angola | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos de pre-acrobacia de la capoeira Angola. | Comprensión de la ejecución de los movimientos pre acrobáticos de la capoeira Angola y la importancia del autocuidado. |
| 13 | Relación de los movimientos de defensa y ataque con pre-acrobacia en el juego limpio de la capoeira Angola Exploración individual | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos de defensa y ataque con pre-acrobacia de la capoeira Angola. | Comprensión de la ejecución de los movimientos de defensa y ataque con pre-acrobacia de la capoeira Angola y la importancia del autocuidado y el cuidado del otro en el juego. |
| 14 | Relación de los movimientos de defensa y ataque con pre-acrobacia en el juego limpio de la capoeira Angola Exploración individual | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos de defensa y ataque con pre-acrobacia de la capoeira Angola. | Comprensión de la ejecución de los movimientos de defensa y ataque con pre-acrobacia de la capoeira Angola y la importancia del autocuidado y el cuidado del otro en el juego |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 15 | Relación de los movimientos de defensa y ataque con pre acrobacia en el juego limpio de la capoeira angola Exploración individual Juego en parejas | El manejo del cuerpo a partir de la ejecución de los movimientos de defensa y ataque con pre acrobacia de la capoeira Angola. | Comprensión de la ejecución de los movimientos de defensa y ataque con pre acrobacia de la capoeira angola y la importancia del autocuidado y el cuidado de otro en el juego |
| 16 | Rueda de Capoeira Angola | El manejo del cuerpo dentro de la rueda de capoeira Angola (juego) | .Comprensión del ritual de la capoeira Angola y la no competencia, lo más importante es el autocuidado y el cuidado con el otro. |

6. EVALUACIÓN:

La evaluación como proceso permanente de la intención educativa posee un sentido netamente formativo, del cual se desprenden las acciones pertinentes para su planeación, ejecución y control.

Por tratarse de una actividad centrada en la práctica (en la cual existe un pequeño apoyo en lo teórico), es menester que cada fundamento técnico, sea analizado, practicado y evaluado en forma estructurada y continua por consiguiente la aprobación o no aprobación de la electiva depende de la asistencia de los estudiantes a la misma.

De acuerdo con lo anterior, la temática abordada y practicada en cada clase, cuyo objetivo y parámetros están previamente determinados por los docentes, está sujeta a la evaluación con base en la ejecución de los principales patrones corporales de la capoeira Angola y sus derivados, para de este modo el estudiante logre un auto-reconocimiento y la importancia que tiene el reconocer al otro como un ser semejante.

Por todo lo anterior debe dejar claridad que el estudiante debe asistir al 80% de las clases lo que quiere decir que si llega a tener más de tres (3) inasistencias el curso será reprobado.