



TALLERES DE EXTENSIÓN - TAEX

Capoeira

Nombre del profesor: Javier Muñoz

Niveles a los que se ofrece: 7° a 4° medio

Horario: miércoles 15:45 a 17:15 hrs

Descripción de la actividad:

El taller de capoeira para enseñanza media profundiza en el trabajo técnico, físico y musical de este arte afrobrasileño, combinando movimientos avanzados, secuencias, trabajo en pareja y roda. Se integran acrobacias básicas y musicalidad para favorecer la condición física, la autoconfianza y la expresión personal en la adolescencia.

Objetivos:

Mejorar fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y control corporal a través de la práctica sistemática de capoeira.

Desarrollar concentración, toma de decisiones en tiempo real y creatividad dentro del juego de capoeira, fortaleciendo funciones ejecutivas y pensamiento estratégico.

Favorecer salud emocional, gestión del estrés y autoestima mediante un espacio seguro de expresión, cooperación y superación personal.

Metodología:

Clases estructuradas en calentamiento, trabajo técnico (movimientos, combinaciones y acrobacias progresivas), juegos aplicados y roda con música en vivo o grabada. Se promueve autoexigencia responsable y apoyo mutuo, con desafíos acordes a la experiencia de cada estudiante y espacios para que los más avanzados acompañen a quienes se inician.

Requisitos para realizar el taller:

No se requiere experiencia previa. Los participantes deben estar en el rango de edad correspondiente al grupo y contar con disposición para la actividad física y el trabajo grupal.

Se recomienda que asistan con ropa cómoda, se practica mayoritariamente descalzos y actitud positiva para aprender en equipo.

Implementos necesarios : paletas y escudos de artes marciales.

Implementos o Materiales Extra:

uniforme de capoeira (gestionar con profesor).