

MI CUERPO

De lo Humano y lo Comunitario

Mi cuerpo en movimiento

posibilidades de movimiento (1º)

1º · Trimestre 1 · Ciclo 2026-2027 · AS · Escolar · Fase 2



Semana 1 · 31 ago

Educación Física — semana 1 · Punto de partida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
hábil	hábil	hábil	hábil	hábil

Nota para la maestra

Semana de planteamiento y punto de partida. El grupo abre su cuaderno del movimiento y descubre lo que su cuerpo puede hacer. Observe quién participa, quién se queda al margen y quién necesita acompañamiento.

Etapas

Proyecto 1 · AS · Fase 1	2 sesiones
--------------------------	------------

Sesión 1	40 min	Fase 1: Planteamiento de la indagación
-----------------	--------	--

PDA: Explora las posibilidades de movimiento al utilizar las distintas partes del cuerpo, en juegos y actividades (correr, saltar, entre otras) de acuerdo con las características físicas, intelectuales y sensoriales de cada persona

INICIO

1. **La ronda de los saludos** Reúna al grupo en un círculo y canten una ronda de saludos moviendo el cuerpo: saludar con la mano, con los pies, con la cabeza. Explique con alegría que este proyecto es para descubrir todo lo que el cuerpo puede hacer. (10 min)

DESARROLLO

1. **Mi cuerpo se nombra y se mueve** Canten una canción de las partes del cuerpo (cabeza, hombros, rodillas, pies) y pida que señalen y muevan cada parte al nombrarla. Después, jueguen a mover cada parte de maneras distintas: manos que aplauden, pies que pisan fuerte, brazos que vuelan. Observe quién participa y quién necesita acompañamiento cercano. (20 min)

CIERRE

1. **Abro mi cuaderno** Pida que cada quien decore la portada de su cuaderno del movimiento con su nombre o un dibujo. Explique que ahí van a registrar lo que su cuerpo descubre, con dibujos y caritas. (10 min)

Recursos

- Cuaderno del movimiento
- Música o palmas
- Espacio amplio

¿Qué observar hoy?

Indicador	Señales
Participación, movimiento y registro en la sesión	positiva: Señala y mueve partes de su cuerpo y participa alerta: Se queda al margen; invitarlo con un movimiento sencillo

Sesión 2	40 min	Fase I: Planteamiento de la indagación
-----------------	--------	--

PDA: Explora las posibilidades de movimiento al utilizar las distintas partes del cuerpo, en juegos y actividades (correr, saltar, entre otras) de acuerdo con las características físicas, intelectuales y sensoriales de cada persona

INICIO

1. **Lo que ya sé hacer** Pregunte qué movimientos ya saben hacer: correr, saltar, brincar, girar. Pida que los muestren con su cuerpo. Anote o dibuje sus ideas en el pizarrón: son los movimientos que van a explorar. (10 min)

DESARROLLO

1. **La fiesta de los movimientos** Ponga música o palmas y pida que cada quien muestre un movimiento; los demás lo imitan. La consigna: moverse libremente, sin empujar a nadie, disfrutando lo que el cuerpo hace. Observe la soltura y a quien se queda quieto; acérquese e invítelo con un movimiento sencillo. (20 min)

CIERRE

1. **Lo que descubrí** Pida que en su cuaderno dibujen o marquen un movimiento que les gustó. Compartan algunos. Cierre: «Nuestro cuerpo sabe hacer muchas cosas, y vamos a descubrir más». (10 min)

Recursos

- Cuaderno del movimiento
- Música suave
- Espacio amplio

¿Qué observar hoy?

Indicador	Señales
Participación, movimiento y registro en la sesión	positiva: Muestra un movimiento e imita a los demás alerta: Se queda quieto; acercarse e invitarlo a imitar

Cierre de la semana

Participación en los juegos

¿Qué observar hoy?

Indicador	Señales
Participación, movimiento y registro en la sesión	positiva: Prueba los desplazamientos y dibuja su preferido alerta: Prefiere mirar; acompañarlo a una estación

Sesión 4	40 min	Fase 2: Recuperación y reconocimiento
-----------------	--------	---------------------------------------

PDA: Explora las posibilidades de movimiento al utilizar las distintas partes del cuerpo, en juegos y actividades (correr, saltar, entre otras) de acuerdo con las características físicas, intelectuales y sensoriales de cada persona

INICIO

1. **El juego de imitar** Explique que van a jugar a imitar: una persona hace un movimiento y los demás lo copian. Empezó usted: camine, salte, agite los brazos; el grupo lo imita. Después, invite a que algunos pasen al frente. (10 min)

DESARROLLO

1. **Muchos líderes** Jueguen «sigo al líder» en fila o en círculo: cada líder inventa un movimiento y el grupo lo imita (caminar como oso, saltar como conejo, volar como pájaro). Observe la imitación de posturas y movimientos, y a quien se distrae; invítelo con una consigna clara. (20 min)

CIERRE

1. **Lo que imité** Pida que dibujen en su cuaderno un animal o un movimiento que imitaron. Compartan. Conecte con el PDA: descubrir e imitar movimientos y posturas. (10 min)

Recursos

- Cuaderno del movimiento
- Espacio amplio

¿Qué observar hoy?

Indicador	Señales
Participación, movimiento y registro en la sesión	positiva: Imita los movimientos del líder alerta: Se distrae; darle un rol claro en el juego

Cierre de la semana

Participación en los juegos

Logrado	En desarrollo	Requiere apoyo
---------	---------------	----------------

Metodología	AS
Escenario	Escolar
Producto final	El cuaderno del movimiento: una carpeta personal donde cada niña y niño de primer grado registra con dibujos y caritas los movimientos que explora, sus juegos favoritos y lo que siente al moverse, explorando las posibilidades de su cuerpo, y lo comparte con el grupo en el cierre.
Duración	6 semanas · 12 sesiones
Nivel y grado	preescolar · 1º · Fase 2

Contenidos y Procesos de Desarrollo de Aprendizaje

1

De lo Humano y lo Comunitario

1 contenidos en 1 campos formativos

Contenido	PDA	Campo	Subcampo
Posibilidades de movimiento en diferentes espacios, para favorecer las habilidades motrices.	Explora las posibilidades de movimiento al utilizar las distintas partes del cuerpo, en juegos y actividades (correr, saltar, entre otras) de acuerdo con las características físicas, intelectuales y sensoriales de cada persona	De lo Humano y lo Comunitario	Educación Física

Ejes articuladores

Eje	Cómo se aborda en este proyecto
Vida saludable	Las niñas y los niños exploran lo que su cuerpo puede hacer y aprenden a moverse cuidándose, a su propio ritmo.
Inclusión	Los juegos se organizan para que todos participen y exploren, sin compararse.