



De lo Humano y lo Comunitario

Mi cuerpo en movimiento

Capacidades y habilidades motrices. (1º)

1º · Trimestre 1 · Ciclo 2026-2027 · AS · Escolar · Fase 3



Sesión 1 · ¿Qué puede hacer mi cuerpo?

Ficha 1 de 12

Nombre		Grupo		Fecha	
--------	--	-------	--	-------	--

1. La pregunta que abre el proyecto

1. Piensa en todos los movimientos que haces al día: correr en el recreo, saltar, cargar la mochila, subir escaleras.

2. Me muevo y lo digo

En el patio vas a probar movimientos sencillos: caminar rápido, caminar lento, saltar en un pie, girar, agacharte. Después de cada uno, fíjate cómo se sintió tu cuerpo. Explora sin prisa: no hay un movimiento correcto ni uno equivocado, todos valen.

3. Abro mi cuaderno

El cuaderno te va a acompañar todo el proyecto: ahí vas a registrar tus descubrimientos.

Abre tu cuaderno del movimiento y dibuja o escribe tres movimientos que ya sabes hacer y uno que quieres aprender en este proyecto

Antes de cerrar la sesión, marca cómo te sientes con lo que trabajaste.

	Ya puedo	Todavía no
Participé y movimiento en la sesión		

Sesión 3 · Juegos de desplazamiento

Ficha 3 de 12

Nombre		Grupo		Fecha	
--------	--	-------	--	-------	--

1. Los movimientos del patio

Hoy van a explorar los desplazamientos: correr, caminar, saltar, reptar, rodar.

1. Pruébalo.

2. Las estaciones del movimiento

Hay 4 estaciones marcadas con conos: correr en zigzag, saltar con los dos pies, reptar y caminar en puntitas por una línea. Rota por todas y prueba cada desplazamiento. Si alguna te cuesta, pide apoyo: para eso es la práctica.

3. Mi desplazamiento preferido

1. Registra cuál desplazamiento se le facilitó y cuál le costó un poco más.

Evaluación

Formativa — escala Logrado / En proceso / Requiere apoyo, sin calificación numérica (R13).

Observación del movimiento

Criterio	Logrado	En proceso	Requiere apoyo
Conoce movimientos que su cuerpo puede hacer	Alcanza lo pedido en su pista de 1º	Lo intenta, con apoyo	Requiere acompañamiento cercano
Participa en los juegos y prácticas	Participa con disposición	Participa con apoyo	Se queda al margen; requiere invitación
Explora, adapta o aplica sus habilidades motrices según su fase	Alcanza lo pedido en su pista	Lo intenta, con apoyo	Requiere acompañamiento
Se mueve sin compararse ni competir	Respeto su ritmo y el de los demás	Lo intenta, con apoyo	Se compara o compete; requiere reencuadre

Evidencias de portafolio

- ☐ Cuaderno del movimiento (producto final)
- ☐ Mapa del movimiento
- ☐ Registro de movimiento
- ☐ Autoevaluación de cierre

Apoyo para la maestra

Tips

- Lea el bloque «Lo que se espera en 1º» de cada sesión: ahí está qué pedirle y qué aceptarle a un estudiante de primer grado.
- En primaria las consignas se dan paso a paso y se modelan: muestre el movimiento antes de pedirlo.
- Reserve los últimos minutos de cada sesión para que todos registren algo en su cuaderno.

Errores típicos

- Convertir los juegos en competencia: el cuerpo se conoce jugando, no ganando.
- Forzar movimientos: cada quien va a su ritmo, sin marcas obligatorias.
- Corregir en exceso: la práctica y el juego enseñan mejor que la instrucción repetida.