



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



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 qué sabe hacer su cuerpo. Observe quién participa, quién se queda al margen y quién necesita apoyo para registrar.

Etapas

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

Sesión 1	45 min	Fase 1: Planteamiento de la indagación
-----------------	--------	--

PDA: Utiliza patrones básicos de movimiento ante situaciones que implican explorar los diferentes espacios, el tiempo y los objetos, para favorecer el conocimiento de sí.

INICIO

1. **La pregunta que abre el proyecto** Reúna al grupo y escriba en el pizarrón la pregunta: «¿Qué puede hacer mi cuerpo?». Pida que piensen en todos los movimientos que hacen al día: correr en el recreo, saltar, cargar la mochila, subir escaleras. Cada quien dice o dibuja un movimiento que sabe hacer. Anoten juntos la lista del grupo: son los movimientos que van a explorar. (15 min)

DESARROLLO

1. **Me muevo y lo digo** En el patio, pida que prueben movimientos sencillos: caminar rápido, caminar lento, saltar en un pie, girar, agacharse. Después de cada uno, pregunte cómo se sintió su cuerpo. La consigna es explorar sin prisa: no hay un movimiento correcto ni uno equivocado, todos valen. (20 min)

CIERRE

1. **Abro mi cuaderno** Pida que cada quien abra su cuaderno del movimiento y dibuje o escriba tres movimientos que ya sabe hacer y uno que quiere aprender en este proyecto. Compartan algunos. Explique que el cuaderno los va a acompañar todo el proyecto: ahí van a registrar sus descubrimientos. (10 min)

Recursos

- Cuaderno del movimiento

Recursos

- Pizarrón
- Espacio amplio

¿Qué observar hoy?

Indicador	Señales
Participación y movimiento en la sesión	positiva: Participa y nombra o dibuja un movimiento que sabe hacer alerta: Se queda al margen; acercarse y preguntarle por un juego que disfruta

Sesión 2

45 min

Fase I: Planteamiento de la indagación

PDA: Utiliza patrones básicos de movimiento ante situaciones que implican explorar los diferentes espacios, el tiempo y los objetos, para favorecer el conocimiento de sí.

INICIO

1. **Lo que ya me gusta hacer** Pregunte qué juegos y movimientos disfrutan: brincar la cuerda, jugar a las traes, andar en bicicleta, bailar. Hagan juntos una lista de «movimientos que me gustan». Explique que estos juegos son su punto de partida: de ahí van a partir para conocer mejor su cuerpo. (15 min)

DESARROLLO

1. **La fiesta de los movimientos** Ponga un ritmo sencillo o use palmas y pida que cada quien muestre al grupo su movimiento favorito; los demás lo imitan. Todos valen y nadie se ríe de nadie: cada cuerpo es distinto. Observe quién participa con gusto y quién prefiere mirar; acérquese con un rol claro. (20 min)

CIERRE

1. **Lo que descubrí de mí** Pida que cada quien registre en su cuaderno: «Hoy descubrí que mi cuerpo puede _____». Compartan algunas frases. Cierre conectando con la pregunta del proyecto: conocer lo que el cuerpo puede hacer empieza por moverse y darse cuenta. (10 min)

Recursos

- Cuaderno del movimiento
- Pizarrón
- Espacio amplio

¿Qué observar hoy?

Indicador	Señales
Participación y movimiento en la sesión	positiva: Muestra su movimiento y respeta el de los demás neutral: Imita sin mostrar el propio; invitarlo con un rol claro alerta: No participa; ofrecerle moverse desde su lugar

Cierre de la semana

Participación en los juegos

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

Movimiento y control del cuerpo

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

Registro en el cuaderno del movimiento

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

Alumnos prioritarios

- **Participación:** Estudiante que se mantiene al margen de los juegos; requiere invitación cercana y un rol claro.

Mi reflexión

Semana 1 (Punto de partida): registrar qué se consolidó, qué sigue en desarrollo y qué requiere apoyo, sin calificar.

Para la semana que sigue

Semana 2: explorar desplazamientos; observar quién necesita apoyo para registrarse.

Escenario	Escolar
Producto final	El cuaderno del movimiento: una carpeta personal donde cada estudiante de primero y segundo grado registra los movimientos que ya sabe hacer, los que exploró, sus retos y su avance, utilizando patrones básicos de movimiento para favorecer el conocimiento de sí, y lo comparte con el grupo en el cierre. El registro es de cada quien contra sí mismo, sin compararse ni competir.
Duración	6 semanas · 12 sesiones
Nivel y grado	primaria · 1º · Fase 3

Contenidos y Procesos de Desarrollo de Aprendizaje

1

De lo Humano y lo Comunitario

1 contenidos en 1 campos formativos

Contenido	PDA	Campo	Subcampo
Capacidades y habilidades motrices.	Utiliza patrones básicos de movimiento ante situaciones que implican explorar los diferentes espacios, el tiempo y los objetos, para favorecer el conocimiento de sí.	De lo Humano y lo Comunitario	Educación Física

Ejes articuladores

Eje	Cómo se aborda en este proyecto
Vida saludable	Los estudiantes exploran lo que su cuerpo puede hacer y aprenden a moverse sin lastimarse, respetando su propio ritmo.
Inclusión	Los juegos se organizan para que todos participen, sin compararse ni competir; cada cuerpo vale.