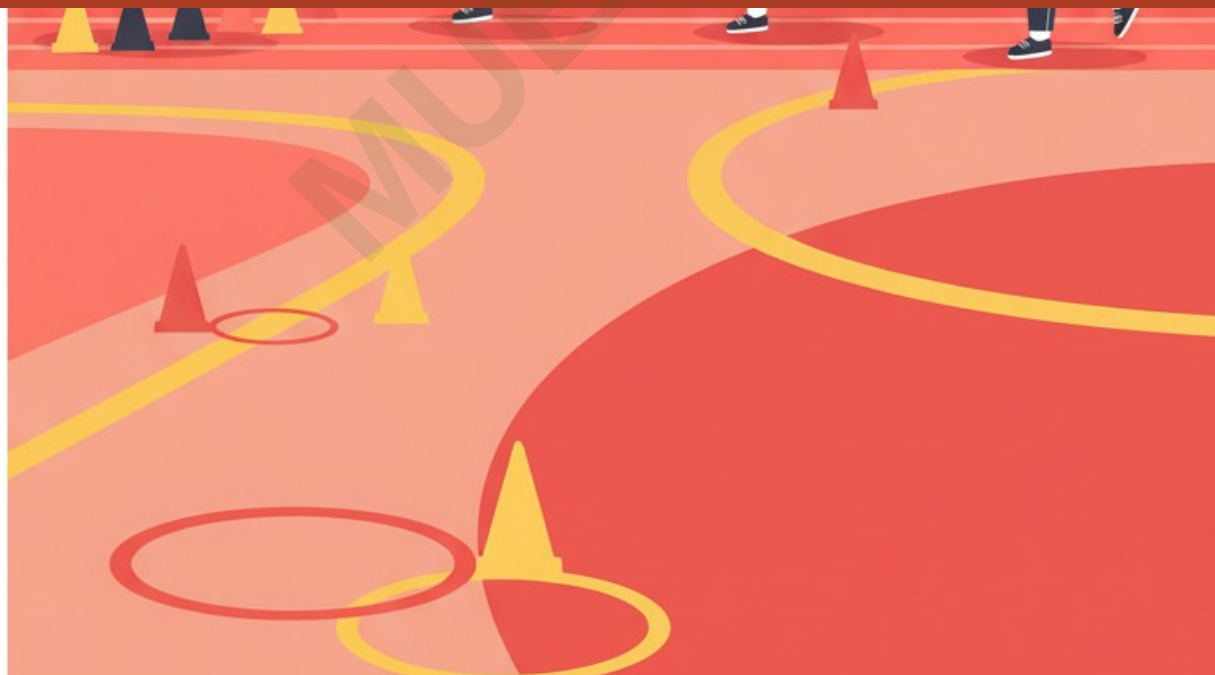


De lo Humano y lo Comunitario

Capacidades y destrezas motrices básicas

mi cuerpo en movimiento

1º · Trimestre 1 · Ciclo 2026-2027 · AS · Aula · Fase 6



Sesión 1 · Mi punto de partida en movimiento

Ficha 1 de 14

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

1. La pregunta de hoy

1. Escucha con atención la pregunta y anótala en tu cuaderno de capacidades: «¿Qué capacidades tiene mi cuerpo para moverse? _____»:

Antes de responder, piensa en todo lo que tu cuerpo hace desde que te levantas: caminar, correr, subir escaleras, cargar tu mochila, saltar un charco y hasta levantarte de la cama: todos esos movimientos necesitan de tus capacidades. Escribe tu respuesta con tus palabras; no hay respuestas equivocadas, hoy solo estamos descubriendo lo que tú ya sabes.

1. Si no sabes qué escribir, usa esta ayuda: «Mi cuerpo sabe _____»:

Después comparte tu respuesta con tu compañero de al lado y escucha la suya: ¿coinciden? ¿en qué se parecen y en qué se diferencian? Marca con una X si tu respuesta coincidió con la de tu compañero. Cuando termines, levanta la mano y comparte una capacidad que ya sabías que tenías: entre todos vamos a hacer en el pizarrón una lista de capacidades que ya conocemos, para ver cuántas nombramos antes de empezar a explorarlas de verdad. Guarda tu lista, porque al final del proyecto la vas a comparar con lo que descubriste de tu cuerpo y vas a comprobar cuánto aprendiste.

Recuerda que en este proyecto vamos a explorar cuatro capacidades que todas las personas tenemos: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y que tu cuaderno de capacidades va a guardar todo lo que descubras.

Sesión 3 · La fuerza: mis músculos trabajan

Ficha 3 de 14

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

1. ¿Qué es la fuerza?

1. Responde y anota en tu cuaderno: «La fuerza es _____»:

Piensa en ejemplos de tu vida diaria antes de escribir: levantar una mochila pesada, empujar una silla para moverla, cargar a tu hermanito, abrir un frasco bien cerrado o jalar la puerta de tu casa.

1. Ahora da tu propio ejemplo: «Uso la fuerza cuando _____»:

Compara tu definición con la de tu compañero y marca con una X si coincidieron en algo; si no coinciden, no pasa nada, las dos sirven para entender. Después escucha: la fuerza es la capacidad de empujar, jalar o sostener peso, y se hace con los músculos, que son como cuerdas que mueven tus huesos. Cuando hagas ejercicio de fuerza hoy, vas a sentir cómo tus músculos se ponen firmes y se cansan: eso es normal y es señal de que están trabajando. Si sientes que tiemblan, respira y descansa un momento: también es normal y no quiere decir que lo estés haciendo mal, solo que tu cuerpo está esforzándose.

2. Ejercicios de fuerza

Realiza los ejercicios de fuerza con tu propio cuerpo, sin ningún implemento: primero sentadillas, bajando como si fueras a sentarte en una silla invisible, con la espalda recta, los talones en el piso y las rodillas apuntando hacia adelante; después plancha, apoyando antebrazos y puntas de pies con el cuerpo recto como una tabla, sin hundir la cadera; y al final puente, acostado boca arriba con las rodillas dobladas y levantando la cadera hacia arriba apretando el abdomen.

Cuenta cuántas repeticiones logras en cada ejercicio sin descansar mal:

Hice	
planchas y	

Evaluación

Formativo, por proyecto y por proceso. Se evalúa la exploración, la comprensión, la participación y la comunicación de lo aprendido en la pieza del proyecto, no solo el resultado final.

Lista de cotejo del cartel

Se aplica con la ficha c1-t1-f1, incluida en los anexos.

Rúbrica de la presentación del cartel

Criterio	Logrado	En proceso	Requiere apoyo
Explica su cartel y sus marcas con claridad			
Nombra las capacidades y las relaciona con lo que hizo			
Muestra interés por los carteles de las demás personas			
Recibe comentarios con respeto y agradece			

Autoevaluación del proyecto

Se aplica con la ficha c1-t1-f2, incluida en los anexos.

Evidencias de portafolio

- ☐ Cuaderno de capacidades con las 4 marcas
- ☐ Cartel de capacidades motrices básicas
- ☐ Autoevaluación escrita
- ☐ Cuadernillo del estudiante

Apoyo para la maestra

Tips

- Punto de partida: pregunte primero qué capacidades creen que tienen, antes de dar definiciones; el semáforo funciona mejor cuando sale de sus propios ejemplos de movimiento.
- Nombres y ejemplos: relacione cada capacidad con acciones de la vida diaria (cargar la