

De lo Humano y lo Comunitario

Mi cuerpo en movimiento

capacidades, habilidades y destrezas motrices (1º)

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



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 del proyecto. El grupo responde su punto de partida, juega para conocerse y abre su cuaderno del movimiento como el mapa personal de lo que va a descubrir. Observe quién participa con gusto, quién se queda al margen y quién necesita apoyo para registrar. No busque marcas perfectas: la meta es que todos se muevan y nombren lo que su cuerpo hace.

Etapas

Proyecto 1 · AS · Fase I: Planteamiento	2 sesiones
---	------------

Sesión 1	50 min	Fase I: Planteamiento de la indagación
----------	--------	--

Planteamiento de la indagación

PDA: Explora las capacidades, habilidades y destrezas motrices, para enriquecer y ampliar el potencial propio y de las demás personas.

INICIO

1. **La pregunta que abre el proyecto** Reúna al grupo en plenaria y escriba en el pizarrón la pregunta que abre el proyecto: «¿Qué capacidades tiene mi cuerpo para moverse?». Pida que piensen en todo lo que su cuerpo hace desde que se levantan: caminar, correr, subir escaleras, cargar la mochila, saltar un charco. Cada quien escribe su respuesta con sus palabras en su cuaderno del movimiento; aclare que no hay respuestas equivocadas. Pida que compartan con el compañero de al lado y marquen si coincidieron. Cierre anotando en el pizarrón una lista de capacidades que ya conocen, para ver cuántas nombran antes de empezar a explorarlas de verdad. (15 min)

DESARROLLO

1. **Juego: el semáforo de las capacidades** Organice el juego «el semáforo de las capacidades» en el espacio amplio. Las reglas son simples: cuando usted diga verde corren suave por el espacio sin chocar; amarillo caminan en puntitas; rojo se congelan como estatua. Antes de empezar acuerden juntos el espacio por el que pueden correr y la señal de alto, y revisen que no haya objetos con los que tropezar. Invítelos a observar cómo responde su cuerpo a cada color: en el verde el corazón late más fuerte y la respiración se acelera; en el amarillo sienten el equilibrio

en las puntas de los pies; en el rojo se detienen firmes. Después de tres rondas, pida que cada quien anote en su cuaderno «Mi cuerpo se movió _____» y que observe a un compañero: «Noté que mi compañero _____». Comparten la observación con esa persona y preguntan si es cierta. (25 min)

CIERRE

1. **Mi primera página** Pídales completar en su cuaderno la primera página del proyecto: «Hoy descubrí que mi cuerpo _____». Si no saben qué escribir, invítelos a pensar en cómo se sintió su corazón al correr o sus piernas al caminar en puntitas. Algunos comparten su frase; cuando alguien diga algo que a otros también les pasó, invítelos a levantar la mano. Recuérdeles guardar el cuaderno: es el mapa de lo que su cuerpo puede hacer y al final del proyecto se convertirá en su producto para compartir. (10 min)

Recursos

- Cuaderno del movimiento
- Pizarrón
- Espacio amplio
- Conos o marcadores

¿Qué observar hoy?

Indicador	Señales
Participación en el juego	positiva: Participa con disposición y sigue las señales de los tres colores alerta: Se queda al margen del juego; acercarse sin forzar y darle un rol claro

Sesión 2	50 min	Fase 1: Planteamiento de la indagación
-----------------	--------	--

Planteamiento de la indagación

PDA: Explora las capacidades, habilidades y destrezas motrices, para enriquecer y ampliar el potencial propio y de las demás personas.

INICIO

1. **Las cuatro palabras del movimiento** Presente las cuatro capacidades que recorren el proyecto: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Reparta tarjetas con cada palabra y pida al grupo un gesto o movimiento que la represente: fuerza (empujar), resistencia (aguantar la carrera), flexibilidad (estirarse), velocidad (correr rápido). Escriban juntos en el pizarrón la lista de las cuatro y qué significa cada una con palabras del grupo. (15 min)

DESARROLLO

1. **La estación de las capacidades** Monte cuatro estaciones con una capacidad en cada una:

fuerza (empujar una pared o jalar una cuerda), resistencia (correr suave un minuto), flexibilidad (estirarse sin rebote), velocidad (recorrer un tramo corto a su ritmo). El grupo rota por las estaciones; en cada una anota en su cuaderno una marca sencilla o una sensación. No cronometre ni compare: cada quien registra lo que siente. Observe cómo se organizan, si respetan turnos y si alguien necesita apoyo para entender la estación. (25 min)

CIERRE

1. **Mi mapa de capacidades** Pida que en su cuaderno cada quien dibuje su «mapa del movimiento»: su cuerpo en el centro y alrededor las cuatro capacidades, marcando cuál conoce bien, cuál quiere mejorar y cuál no está seguro de tener. Comparten uno o dos de sus mapas con el grupo. Este mapa es la línea base del proyecto: al final lo van a comparar con lo que descubrieron. (10 min)

Recursos

- Cuaderno del movimiento
- Tarjetas con palabras (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad)
- Espacio amplio

¿Qué observar hoy?

Indicador	Señales
Reconocimiento de capacidades	positiva: Nombra capacidades con sus palabras neutral: Reconoce capacidades pero aún no las nombra; darle la palabra y el gesto como apoyo alerta: No registra nada; acompañarlo en la estación y ayudarlo a anotar una sola sensación

Cierre de la semana

Participación en los juegos

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

Reconocimiento de capacidades y señales

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

Registro en el cuaderno del movimiento

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

Producto final	El cuaderno del movimiento: una carpeta personal donde cada estudiante de primer grado registra su punto de partida, sus marcas, sus retos y su avance a lo largo del proyecto —explorando y ampliando el potencial propio— 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	secundaria · 1º · Fase 6

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, habilidades y destrezas motrices.	Explora las capacidades, habilidades y destrezas motrices, para enriquecer y ampliar el potencial propio y de las demás personas.	De lo Humano y lo Comunitario	Educación Física

Ejes articuladores

Eje	Cómo se aborda en este proyecto
Vida saludable	Los estudiantes reconocen las señales de su cuerpo (respiración, cansancio, límite) y aprenden a moverse sin lastimarse: calentamiento, hidratación, respeto del propio ritmo y descanso.
Inclusión	Respetan el ritmo y las marcas de cada persona, sin compararse ni competir: cada quien registra su propia mejora y valora el potencial de las demás personas.