



De lo Humano y lo Comunitario

Mi autonomía motriz

valoro mi cuerpo y me hago cargo de mi movimiento

3° • Trimestre 1 • Ciclo 2026-2027 • AS • Aula • Fase 6



Sesión 1 · Mi punto de partida: cómo me muevo hoy

Ficha 1 de 12

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

1. La pregunta que abre mi expediente

1. ¿Qué capacidades, habilidades y destrezas reconozco en mi cuerpo? _____?

En el proyecto van a nombrar cada cosa que su cuerpo hace.

1. ¿Qué esperan descubrir de su cuerpo en las próximas semanas?

2. La activación y el semáforo del cuerpo

La activación prepara al cuerpo y previene lesiones y será parte de cada sesión de práctica.

1. Observa cómo respondiste tu cuerpo y anota: «Mi respiración _____ y mi corazón _____».

Hoy observan y registran, no hay ganadores.

1. ¿Qué les dijo su cuerpo sobre su disponibilidad para moverse?

Ojo: un error común es convertir el juego en competencia de velocidad.

3. Mi primera página del expediente

1. Abre la primera página de tu expediente y completa la frase: «Hoy descubrí que mi cuerpo _____».

Sesión 3 · Mi pregunta personal y mi meta propia

Ficha 3 de 12

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

1. Preguntas que sí se pueden responder

Una buena pregunta personal sobre el cuerpo se puede responder con hechos, no con opiniones.

1. ¿Cuántas veces puedo saltar la cuerda sin parar?

Anota una pregunta personal sobre tu cuerpo y que el grupo la juzgue con el criterio: si se responde con un dato o una prueba, es buena

1. Escribe tu pregunta final en tu expediente: «Mi pregunta es _____».

2. Mi meta contra mí mismo

Ejemplo: «esta semana quiero aumentar mis sentadillas de 10 a 15».

1. Escribe tu meta personal, medible y realista, en tu expediente: «Mi meta es _____».

Cada cuerpo es distinto y la meta sale de los registros de cada quien.

1. Escribe también cómo sabrán que la lograron: «Lo sabré cuando _____».

Evaluación

Formativa, por proyecto y por proceso. Se evalúa cómo el estudiante valora sus capacidades, habilidades y destrezas, muestra disponibilidad corporal al moverse y ejerce su autonomía motriz al planear, practicar y ajustar su rutina personal. El expediente de autonomía motriz y la autoevaluación final son la evidencia del PDA, no solo el resultado de una prueba. La retroalimentación es en positivo y acompaña el proceso, sin calificar el expediente como examen.

Rúbrica del expediente de autonomía motriz

Criterio	Logrado	En proceso	Requiere apoyo
Valora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices	Reconoce y valora sus capacidades, habilidades y destrezas con ejemplos propios	Nombra algunas sin valorarlas con ejemplos	No reconoce sus capacidades, habilidades ni destrezas
Muestra disponibilidad corporal al moverse y aprender	Se muestra dispuesto a intentar, preguntar y equivocarse al moverse	Participa cuando se le invita, sin iniciativa	Evita moverse o se niega a intentar
Ejerce autonomía motriz al planear, practicar y ajustar su rutina	Diseña, practica y ajusta su rutina personal con decisiones propias	Sigue la rutina con apoyo	No logra planear ni sostener su práctica
Registra su avance contra sí mismo	Registra su punto de partida, sus marcas y su avance en el expediente	Registra algunos datos sin compararlos	No registra su proceso ni su avance

Evidencias de portafolio

- ☐ Expediente de autonomía motriz (portada, pregunta, meta, registros, mapa y rutina)
- ☐ Registros de marcas y comparaciones de la fase de experimentación
- ☐ Autoevaluación final y meta para el siguiente proyecto

Apoyo para la maestra

Tips

- Avance contra sí mismo: la meta de cada estudiante se mide contra su propio punto de partida, nunca contra los demás. Elimine toda competencia y refuerce que el registro personal es secreto si el estudiante lo desea.
- Activación y vuelta a la calma: no se saltan. Son parte del aprendizaje de la autonomía motriz