



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional de
Educación de Lima
Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N°
04

*Mejores
peruanos
Siempre*

"Año de la Lucha contra la Corrupción y la Impunidad"

Comas, 27 FEB. 2019

OFICIO MULTIPLE N° 14 - 2019- MINEDU/VMGP-DRELM-UGEL.04- AGEBRE

Señores(as):

Directores de las Instituciones Educativas de la UGEL 04.

Presente. -

Asunto : Orientaciones para el desarrollo de las sesiones de Educación Física, Juegos Deportivos y Paradeportivos Escolares Nacionales 2019 y los 10 minutos diarios de actividad física.

Referencia : Resolución Ministerial N° 712-MINEDU 2018

Tengo el agrado de dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez señalar que en el marco de la política educativa rumbo al bicentenario e implementación del CNEB se plantea que los niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores adquieran las competencias necesarias para que desarrollen aprendizajes a lo largo de su vida y para ello se han priorizado 5 aprendizajes: ciudadanía, comunicación efectiva, resolución de problemas, vida saludable y competencias digitales.

La Educación Física como área curricular con su enfoque de la corporeidad genera en los estudiantes una conciencia sociocrítica para comprender y actuar de acuerdo a las posibilidades de su cuerpo, el cuidado del mismo y las prácticas de alimentación y actividad físicas responsables para mejorar o conservar la salud, pero también a través de los juegos y actividades deportivas o predeportivas, aprenden a interactuar socialmente de manera apropiada, solucionando conflictos y aplicando estrategias para el logro de objetivos comunes.

En tal sentido, la UGEL 04 y basado en el documento de la referencia hace llegar a los directores y profesores de Educación Física "Orientaciones para el desarrollo de las sesiones de Educación Física, los Juegos Deportivos y Paradeportivos Escolares Nacionales 2019 y los 10 minutos diarios de actividad física" así como las fechas en las que se podría promover la realización de actividades físicas con participación masiva de la comunidad educativa.

Cabe señalar que se suscribe el presente documento en merito a las facultades delegadas por la Directora Medalith Graciela García Pardo, mediante la resolución Directoral N° 000001-2019-UGEL 04.

Aprovecho la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente.



VERÓNICA JESUS ALLENDE TERRES

Jefa del Área de Gestión de Educación Básica Regular y Especial
Unidad de Gestión Educativa Local N°04

VJAT/J.AGEBRE
SDD/Esp. Ed. Física



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional de
Educación de Lima
Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N°
04

Mejores
peruanos
Siempre

"Año de la Lucha contra la Corrupción y la Impunidad"

ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA, JUEGOS DEPORTIVOS Y PARADEPORTIVOS ESCOLARES NACIONALES 2019 Y LOS 10 MINUTOS DIARIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS II EE DE LA UGEL 04.

1. EDUCACIÓN FÍSICA:

- En todas las II EE de Educación Primaria de la UGEL 04 se desarrollan 3 horas de Educación Física a la semana, exigiendo al docente del área el cumplimiento del horario establecido, las horas pedagógicas se distribuyen de la siguiente manera:
 - En 1°, 2° y 3° Grado de Primaria durante 3 días a la semana (1 hora cada día)
 - De 4° - 6° Grado de Primaria (ciclo III) durante dos días a la semana (2 horas el primer día; 1 hora el segundo)
 - En las II EE de Primaria que no cuenten con docente de Educación Física, el docente del nivel desarrollará las competencias de esta área.
 - En las Instituciones de Secundaria las clases de educación física se desarrollan durante dos días a la semana (2 horas el primer día; 1 hora el segundo), sujeto a la disponibilidad de docentes.
- El personal directivo y docente deben:
 - Contar con espacios apropiados y seguros para desarrollar las sesiones de Educación Física, actividades deportivas y recreativas.
 - Promover el uso adecuado de los espacios y materiales disponibles en la I E.
 - Dar prioridad a los ciclos menores de EBR para desarrollar la Educación Física en las primeras horas de la mañana (8.00-10.00 a.m.), así como en las últimas horas de la tarde (4.00-6.00 p.m.)
 - Orientar y sensibilizar a los estudiantes y familias sobre la protección de los rayos solares y la deshidratación e implementar acciones para el uso de gorros o sombreros de ala ancha, bloqueador solar; polos de algodón (preferentemente de manga larga), consumo de bebidas hidratantes y también promover el uso de la bolsa de aseo para la práctica higiénica básica.
 - El docente de Educación Física debe presentar oportunamente su planificación para lograr los aprendizajes de acuerdo al Currículo Nacional (planificación anual, unidades didácticas, sesiones e instrumentos de evaluación)
 - Durante el desarrollo de las sesiones de Educación Física, los estudiantes deben estar acompañados por la o el docente de aula, quien participa de manera activa y en coordinación con el docente de Educación Física a cargo.



2. JUEGOS DEPORTIVOS Y PARADEPORTIVOS ESCOLARES NACIONALES 2019

- Los JDPEN2019 es una estrategia pedagógica que busca promover la participación estudiantil y visibilizar sus fortalezas y talentos deportivos, contribuyendo a su formación integral. Brinda al estudiante la posibilidad de concretizar su aprendizaje hacia **“la Vida activa y saludable, cuidado del cuerpo y la interacción respetuosa en la práctica de distintas actividades físicas, cotidianas o deportivas”**
- La primera etapa de los JDPEN2019 debe darse en todas las Instituciones Educativas con participación de todos los estudiantes, por lo que dicho evento debe estar insertado en Plan Anual de Trabajo y también en la planificación curricular, considerando así los JDPEN como una propuesta de situación significativa para el aprendizaje en las distintas áreas, debiéndose desarrollarse en el mes de abril.
- La etapa UGEL se inicia la primera semana de mayo para lo cual el delegado debe realizar la inscripción virtual en el Sistema de Inscripción de Juegos Deportivos Escolares Nacionales (<http://www.minedu.gob.pe/iden/bases-e-inscripciones-registro.php>) y luego presentar obligatoriamente a la UGEL 04 la siguiente documentación:
 - Ficha de inscripción virtual por disciplina deportiva
 - Copia del DNI, pasaporte o carnet de extranjería.
 - Certificado médico individual o colectivo.
 - Documento que certifique la afiliación del deportista al Seguro Integral de Salud o Seguro Médico Particular o de EsSalud.



3. LOS 10 MINUTOS DIARIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

En el Perú, según un estudio realizado por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud, la prevalencia de exceso de peso y obesidad viene incrementándose en los últimos años, registrándose así las siguientes cifras, 24% entre niños de 5 a 9; 14,2 % en niños de 10 a 19 años; 39,7% adultos jóvenes; 62,3% adultos y 32,4 % adultos mayores. En el ámbito de Lima Metropolitana el exceso afecta a 36,2% de niños entre 5 a 9 años y al 18% de adolescentes entre 10 a 19 años. Las causas del exceso de peso generalmente son la alimentación no saludable y la escasa actividad física, lo cual incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer de colon y la obesidad.

El Ministerio de Educación a través de la Resolución Ministerial N° 712-2018-MINEDU establece que todas las II EE programarán dentro de su horario de labores 10 minutos para la realización de actividades físicas con la participación de los estudiantes y el personal.

En tal sentido en todas la II EE de la UGEL 04, el director o directora debe elaborar un plan para dar cumplimiento a esta propuesta, teniendo en cuenta los siguientes aspectos: El horario, el espacio, los recursos y los responsables de dirigir la actividad.

Actividades Físicas Moderadas de acuerdo a las necesidades, capacidades e interés de los estudiantes

- **Movilidad articular y estiramientos** que ayudan a desarrollar la flexibilidad y la extensibilidad de los tejidos.

- **Ejercicios para la higiene postural** que ayudan a mantener la correcta posición del cuerpo en quietud y en movimiento aprendiendo a proteger la columna vertebral.
- **Ejercicios de relajación y respiración** que previenen estados de tensión, nerviosismo y ansiedad.
- **Caminatas ecológicas**, principalmente alrededor de espacios con vegetación.
- **Trote**, desplazamiento menos exigente que la carrera
- **Actividades ritmo aeróbicas**, son ejercicios de baja intensidad con suficiente provisión de oxígeno, la intensidad está marcada por el ritmo musical.
- **Gimnasia folklórica**, realización de ejercicios acompañado de melodías folclóricas de las diferentes regiones del país.
- **Coreografías creadas y coordinadas por los mismos estudiantes con música de su preferencia**, se invita a estudiantes con habilidades para el baile que dirijan las acciones.
- **Juegos tradicionales**, Ejemplo: son aquellos juegos típicos de las diferentes regiones o país, que se realizan sin la ayuda o intervención de elementos complicados, solo es necesario el empleo de su propio cuerpo o de recursos que se pueden obtener fácilmente de la naturaleza. Ejemplo: "Escondidas", "Mundo o rayuelo", ¿Lobo que estás haciendo?, "La liga", "Salta sogá", "Gallinita ciega", "La pesca", "Kiwi", "Mata gente", "Los 7 pecados", "Tirar la cola", "A la luna o al sol" "El espejo" "Encostados" "Jala sogá" "Tregar el árbol", "El aro", etc.
- **Rondas y canciones**: "Arroz con leche" "El gato y el ratón" "La batalla del calentamiento", "la vaca lola", etc.
- **Dinámicas de grupo**, ayuda a desarrollar la atención, la integración, la motivación y sobre todo el esfuerzo común para lograr el objetivo.



4. **DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DÍA LA EDUCACIÓN FÍSICA**, el 6 de abril y el 08 de octubre son fechas muy importantes que las II EE deben reflexionar y llevar a cabo actividades físicas masivas como una manera de fomentar la conciencia de una vida activa y saludable en todos los integrantes de la comunidad educativa, los cuales deben estar insertados en el PAT y en la planificación curricular de todo profesor de Educación Física.
5. **MENOS VEHÍCULO MOTORIZADO**, se debe sensibilizar y ayudar a organizarse a los estudiantes en pequeños grupos para desplazarse caminando hacia o desde la institución educativa indicándole los cuidados que deben tener ante el recorrido de los vehículos o la presencia de elementos que representen peligro para la integridad de los estudiantes.



lifeder.com



Sergio Delgado Delgado
Especialista en Educación