



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional de
Educación de Lima
Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local
N° 04

mejor
educación
mejores
peruanos

Año de la Universalización de la salud

10 MAR. 2020

OFICIO MULTIPLE N° 34 - 2020- MINEDU/VMGP-DRELM-UGEL.04- AGEBRE

Señor(a):

Director(a) de las Institución Educativa

Presente. -

Asunto : Orientaciones para la práctica de Educación Física y otras actividades físicas y deportivas promovidas por el MINEDU, DRELM Y UGEL 04.

Referencia : Resolución Vice Ministerial N° 220-MINEDU-2019
Memorándum Múltiple N° 065-2020 MINEDU/VMGI-DRELM-DIR
Resolución de Secretaria General N° 015-2017-MINEDU 2017
Oficio Múltiple N° 025-2020-MINEDU/VMGP-DIGBER-DEFID

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 sociocritica 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 los documentos de la referencia hace llegar a los directores y profesores de Educación Física "Orientaciones para la práctica de Educación Física y otras actividades físicas y deportivas promovidas por el MINEDU, DRELM Y UGEL 04"

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°001-2020-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
Nº 04

mejor
educación
mejores
docentes

ORIENTACIONES PARA LA PRACTICA DE LA DE EDUCACIÓN FÍSICA, Y OTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS PROMOVIDAS POR EL MINEDU, LA DRELM Y LA UGEL 04 PARA EL AÑO 2020

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 director y docente del área el cumplimiento del horario establecido, las horas pedagógicas se distribuyen de la siguiente manera:
 - En 1° Y 2° Grado de Primaria durante 3 días a la semana (1 hora cada día), no hay razón alguna para variar esta disposición.
 - De 3° - 6° Grado de Primaria durante dos días a la semana (2 horas el primer día; 1 hora el segundo)
 - Por razones estrictamente pedagógicas las 3 horas deben ser desarrolladas por un solo profesor de educación física.
 - En las II EE de Primaria o en secciones que no cuenten con docente de Educación Física, el desarrollo de las competencias estará a cargo del docente de aula, todo profesor titulado en primaria en su formación básica
 - 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 padre o madre de familia, apoderado u tutor pueden solicitar la exoneración parcial o temporal de la práctica de la educación física. En esta situación, el director debería comunicar por diversos medios a las familias que requieran exonerar a su hijo de esta área curricular, presenten los documentos respectivos, aceptada la exoneración con la respectiva RD, el profesor de educación física deberá realizar las adaptaciones curriculares para que el estudiante desarrolle aprendizajes que estén a su alcance.
- El personal directivo y docente deben asegurar a los estudiantes los siguiente:
 - 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, el director monitorea la práctica pedagógica y sistematiza información que ayudará a la evaluación de desempeño de fin de año.
- Durante el desarrollo de las sesiones de Educación Física, los estudiantes deberían 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 2020

- Los JDPEN2020 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 JDPEN2020 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 los meses de marzo y abril.
- La etapa UGEL se inicia la última semana de abril 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/jden/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. TALLERES DEPORTIVOS RECREATIVOS WIÑAQ.

Los Talleres Deportivos Recreativos son una estrategia complementaria para continuar desarrollado las competencias establecidas en el currículo nacional a través del aprendizaje y practica de actividades deportivas y recreativas de manera gratuita para la comunidad educativa. Las II EE focalizadas para desarrollar estos talleres complementarios funcionan como núcleos de formación deportiva, por lo que, existe la posibilidad para que estudiantes de otras instituciones también puedan ser partícipes de los talleres implementados.

A continuación, se indica las 13 instituciones focalizadas para desarrollar los Talleres deportivos.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	DISTRITO	PERSONAL CONTRATADO
3059 REPUBLICA DE ISRAEL	COMAS	Docente Responsable
		Técnico Deportivo
3055 TUPAC AMARU	COMAS	Técnico Deportivo
2022 SINCHI ROCA	COMAS	Técnico Deportivo
3072 AUGUSTO SALAZAR BONDY	COMAS	Docente Responsable
		Técnico Deportivo
2084 TROMPETEROS	CARABAYLLO	Técnico Deportivo
2037 CIRO ALEGRIA	CARABAYLLO	Técnico Deportivo
DEMOCRACIA Y LIBERTAD	CARABAYLLO	Docente Responsable
		Técnico Deportivo
2081 PERU SUIZA	PUENTE PIEDRA	Docente Responsable
		Técnico Deportivo
KUMAMOTO I	PUENTE PIEDRA	Técnico Deportivo
3071 MANUEL GARCIA CERRÓN	PUENTE PIEDRA	Docente Responsable
		Técnico Deportivo
8183 PITAGORAS	PUENTE PIEDRA	Técnico Deportivo
2066 MIGUEL GRAU	ANCON	Docente Responsable
		Técnico Deportivo
3721 SANTA ROSA	ANCON	Técnico Deportivo



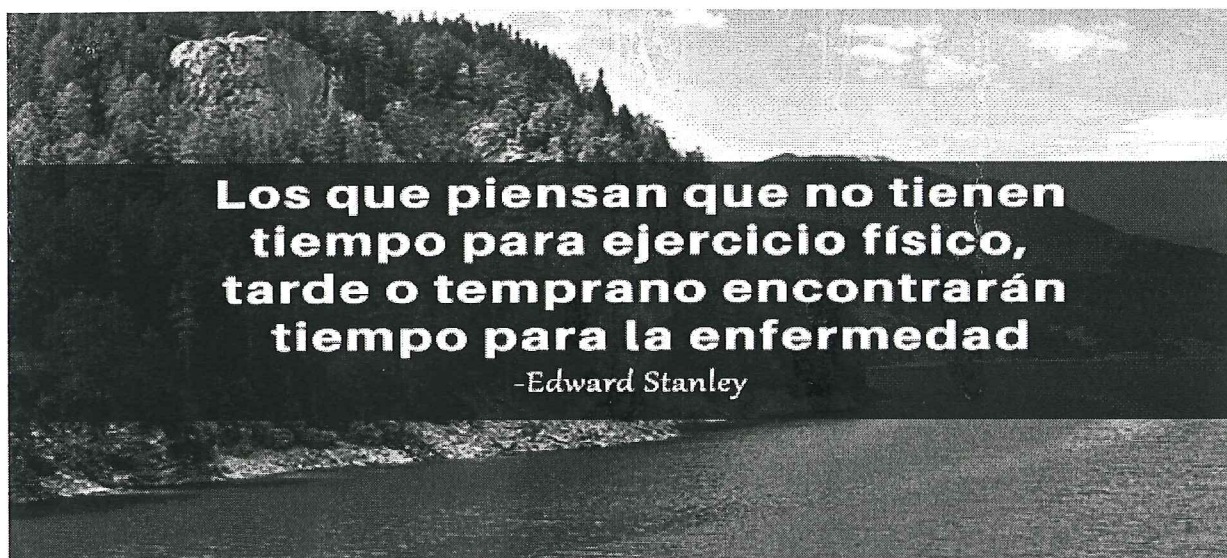
4. OTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS.

- **La carrera familiar 3K “Por una Vida Activa y Saludable”.** El Minedu a través del Oficio Múltiple N° 025-2020-MINEDU/VMGP-DIGBER-DEFID ha programado la realización de esta actividad en dos momentos: el 05 de abril, con motivo del “Día Mundial de la actividad Física” y el 11 de octubre por celebrarse el “Día de la educación Física y el Deporte”
- **Los 10 minutos diarios para la realización de actividad física.** El Ministerio de Educación a través de la Resolución Ministerial N° 712-2018-MINEDU, dispuso que todas las II EE programarán dentro de su horario de labores, esto con la finalidad de generar mejores condiciones y predisposición para el aprendizaje, evitando o disminuyendo la ansiedad y el estrés de los estudiantes.

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" "Encostalados" "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.



**Los que piensan que no tienen
tiempo para ejercicio físico,
tarde o temprano encontrarán
tiempo para la enfermedad**

-Edward Stanley