



PERU

Ministerio de
EducaciónDirección Regional de
Educación de Lima
MetropolitanaUnidad de Gestión
Educativa Local N° 04Área de Gestión
de Educación
Básica Regular y
Especialmejor
educación
mejores
profesores

"Año de la Universalización de la Salud"

Comas, 09 de junio del 2020

OFICIO MÚLTIPLE N° 43 -2020-MINEDU-VMGI-DRELM-UGEL.04/AGEBRE/SDD**SEÑORES (AS)****DIRECTORES DE LAS II EE DE LA UGEL 04****Presente.-****ASUNTO** : Invitación a la **I Aerothón Familiar coordinada y monitoreada vía zoom -2020.****REFERENCIA** : Informe N° 033- 2020-MINEDU-VMGI- DRELM-UGEL.04/AGEBRE-/SDD

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez manifestarle que, tras la declaración del estado de emergencia sanitaria y la implementación de la estrategia Aprendo en Casa para evitar la propagación del COVID 19, las actividades físicas, deportivas y recreativas al aire libre fueron suspendidas.

En ese sentido, cumpliendo con las indicaciones de mantenerse en casa, la implementación de protocolos de higiene en la familia, con la intención de promover la vida activa y saludable, la UGEL 04 propone e invita a participar en la **I Aerothón Familiar coordinada y monitoreada vía zoom – 2020. Dicha actividad se realizará en dos momentos:**

- El domingo 14 de junio del 2020, desde las 7.30 am. participan los profesores de educación física de la UGEL 04 acompañados de sus familias.
- El domingo 21 desde las 7.30 am. matizando la celebración del Día del Padre **participan directivos, profesores, estudiantes y padres de familia.**

La Aerothón, consiste en que las familias desarrollan variadas actividades físicas de moderada y mediana intensidad en un espacio de su vivienda en un periodo de 40 minutos. Las actividades sugeridas son: trote continuo con desplazamiento o en el propio lugar, ejercitación en faja trotadora, pedaleo en bicicleta estacionaria, saltos utilizando la cuerda u otros elementos, ejercicios variados o coreografías al compás de un ritmo musical y/o cualquier otra ejercitación de su preferencia con o sin elementos caseros que ponga en funcionamiento los diferentes órganos del cuerpo en niveles de moderada a mediana intensidad.

En tal sentido, se invita a participar en dicha actividad a Ud. y a los integrantes de su comunidad educativa de acuerdo a las fechas, horarios y programa adjunto. Por lo que se solicita difundir y se requiere previamente los participantes se inscriban en el siguiente enlace <https://forms.gle/aes1G6UQLy7xQASy8>

Por lo que, en caso de consulta o necesidad de asistencia técnica, comunicarse con el especialista SERGIO DELGADO DELGADO Celular N° 955315663.

Se suscribe la presente de conformidad con las facultades delegadas con Resolución Directoral N° 001-2020-UGEL04.

Agradeciendo vuestra atención, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima.

Atentamente,

Mg. VERÓNICA JESÚS ALLENDE TERRES
Jefa del Área de Gestión de la Educación
Básica Regular y Especial - AGEBRE



PERU

Ministerio de
EducaciónDirección Regional de
Educación de Lima
MetropolitanaUnidad de Gestión
Educativa Local N° 04Área de Gestión
de Educación
Básica Regular y
Especialmejor
educación
mejores
peruanos

“Año de la Universalización de la Salud”

PROGRAMA DE LA I AEROTHÓN FAMILIAR UGEL 04

ACTIVACIÓN DEL PRIMER ZOOM (7.15 AM)

7.30 – 7.50 AM. LA PREVIA

Acondicionamiento del espacio y equipo tecnológico, asegurar que la cámara tenga vista a todo el espacio donde se realizará la actividad, abrir las ventanas, asegurar la iluminación, agenciarse de otro equipo que te provea música y que permita regular el ritmo del trote, producto hidratante, toalla y un cronómetro a la vista, etc.

7.50-7.58 AM. ENTRADA EN CALOR

Cada participante toma su pulso en un minuto, luego inicia la activación corporal con rotaciones de la articulaciones, balanceos, oscilaciones y circunducciones de brazos y piernas, torsiones de cabeza y tronco, ejercicios de flexibilidad, elasticidad, respiración e hidratación.

ACTIVACIÓN DEL SEGUNDO ZOOM (7.58 AM)

8.00-8.35 AM. LA AEROTHÓN

El participante inicia y se mantiene en actividad moderada durante de 35 minutos, realiza una de las actividades sugeridas: trote continuo con desplazamiento o en el propio lugar, ejercitación en faja trotadora, pedaleo en bicicleta estacionaria, saltos utilizando la cuerda u otros elemento, ejercicios variados o coreografías al compás de un ritmo musical y/o cualquier otra ejercitación de su preferencia con o sin elementos caseros que ponga en funcionamiento los diferentes órganos del cuerpo en niveles de moderada a mediana intensidad.

8.35-8.40 AM. LA VUELTA A LA CALMA

En este periodo realizan actividades de enfriamiento con ejercicios de soltura, elasticidad, respiración e hidratación.

ACTIVACIÓN DEL TECER ZOOM (8.40 AM)

8.40-9.00 AM. LA DESPEDIDA

Comentarios, sugerencias y despedida de los participantes

- ❖ **El link para el ingreso al ZOOM se publicará el sábado 13/06/2020, además se recomienda cumplir con los tiempos, estos están marcados por el zoom; mantener los micrófonos apagados para escuchar a las personas que dirigen la actividad.**