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

San Martin de Porres, 12 MAR. 2019

**OFICIO MULTIPLE N.° 0095 –2019– MINEDU/VMGI-DRELM-UGEL.02-AGEBRE**

Sres.:
DIRECTORES DE LAS IIEE DE LA UGEL N°02-RIMAC
Presente.-

**ASUNTO** : Orientaciones para el desarrollo de las sesiones de Educación Física, Juegos Deportivos y Paradeportivos Escolares Nacionales 2019, los 10 minutos diarios de actividad, las fechas y actividades relevantes para el año escolar 2019.

**REFERENCIA** : Resolución Ministerial N° 712-2018-MINEDU

Tengo el agrado de dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez remitir, anexo al presente, documento denominado "Orientaciones para el desarrollo de las sesiones de Educación Física, los Juegos Deportivos y Paradeportivos Escolares Nacionales 2019, los 10 minutos diarios de actividad física, las fechas y actividades relevantes para el año escolar 2019, establecidos por el MINEDU en la norma de la referencia.

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

Atentamente,

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DRELM DIRECCIÓN UGEL N° 02

**DORIS MARTHA MELGAREJO HERRERA**
Directora de la Unidad de Gestión Educativa Local N° 02 – Rímac

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DRELM UGEL 02

DMMH/DUGEL02
BLIS/JAGEBRE
SKVM/EAGEBRE

# ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA, JUEGOS DEPORTIVOS Y PARADEPORTIVOS ESCOLARES NACIONALES 2019, LOS 10 MINUTOS DIARIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA, LAS FECHAS Y ACTIVIDADES RELEVANTES PARA EL AÑO ESCOLAR 2019 EN LAS IIEE DE LA UGEL 02.

## 1. EDUCACIÓN FÍSICA:

- En todas las IIEE de Educación Primaria de la UGEL 02 se deben desarrollar las competencias asociadas al área de Educación Física durante tres (03) horas pedagógicas a la semana, las cuales podrán distribuirse de la siguiente manera:
- En 1° y 2° grado de Educación Primaria (ciclo III) durante 3 días a la semana (1 hora cada día).
- De 3°, 4° y 6° grado de Educación Primaria durante dos días a la semana (2 horas el primer día; 1 hora en el segundo día).
- En las IIEE 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 de esta área en la institución educativa.

- El personal directivo y docente deberán:
  - 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 JDPEN 2019 son estrategias pedagógicas que busca promover la participación estudiantil y visibilizar sus fortalezas y talentos deportivos, contribuyendo a su formación integral. Brinda al estudiante la posibilidad de concretar su aprendizaje hacia "**la Vida activa y saludable, cuidado del cuerpo**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DRELM UGEL N° 02

**y la interacción respetuosa en la práctica de distintas actividades físicas, cotidianas o deportivas"**

- El estudiante practica una vida activa y saludable para su bienestar, cuida su cuerpo e interactúa respetuosamente 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 tanto, este 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, debiendo 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/jden/bases-e-inscripciones-registro.php) y luego presentar a la UGEL 02 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 el sobrepeso 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 a19 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 IIEE 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 IIEE de la UGEL 02, 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.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DRELM UGEL N° 02

- **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 folclórica**, realización de ejercicios acompañado de melodías folclóricas de las diferentes regiones del país.
- **Gimnasia mental,** estos ejercicios estimulan ambos hemisferios cerebrales, generando nuevas conexiones entre las neuronas, mejorando el equilibrio y el aprendizaje, a través del uso de ambos hemisferios cerebrales. Ejemplo: "El bostezo energético", "Gateo cruzado", "Ocho perezoso", "Doble garabateo", etc.
- **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 soga", "Gallinita ciega", "La pesca", "Kiwi", "Mata gente", "Los 7 pecados", "Tirar la cola", "A la luna o al sol" "El espejo" "Encostalados" "Jala soga" "Trepar el árbol", "El aro", etc.
- **Rondas y canciones**: "Arroz con leche" "El gato y el ratón" "La batalla del calentamiento", "La vaca lola", "El tren del amor", "El sapo, sapo", entre otras.

## 4. FECHAS Y ACTIVIDADES RELEVANTES, SEÑALADAS EN EL CALENDARIO PARA EL AÑO ESCOLAR 2019

Dentro de las fechas y actividades relevantes, señaladas en el calendario para el año escolar 2019, que servirán de guía para la planificación del año lectivo, está el Día Mundial de la Actividad Física – 6 de abril y el Día de la Educación Física – 8 de octubre, fechas a considerarse para fomentar la conciencia de una vida activa y saludable en los integrantes de la comunidad educativa, en ese sentido, dichas actividades deben estar insertadas en el plan anual de trabajo y también en la planificación curricular.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DRELM UGEL Nº 02