



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

San Martín de Porres,

26 MAR. 2019

OFICIO MÚLTIPLE N.º 128 -2019- MINEDU/VMGI-DRELM-UGEL.02-AGEBRE

Señor (es) (as):

DIRECTOR (ES) DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS, PRIVADAS Y DE CONVENIO, ASÍ COMO, DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA Y TÉCNICO PRODUCTIVA

Presente. -

Asunto : Convocar a la Carrera Familiar 3K "Por Una Vida Activa y Saludable".

Referencia : Expediente N° DIR2019-INT-0046661
Expediente N° DIR2019-INT-00466627
Memorando Múltiple N° 0046-2019-MINEDU/DUGEL.02.DIR

Es grato saludarlo cordialmente y a la vez comunicarle que se realizará la VII Carrera Familiar 3K, en coordinación con la Dirección de Educación Física y Deporte-MINEDU, donde se movilizará a estudiantes, padres de familia, profesores, directores de IIEE, autoridades y comunidad en general.

La Carrera Familiar 3K, con el lema "Por Una Vida Activa y Saludable", busca generar espacios de actividad física y compartir familiar, que motive a los padres de familia e hijos asumir una vida activa y saludable.

En este marco, se ha previsto la realización de la Carrera Familiar 3K "Por Una Vida Activa y Saludable" y a la vez celebrar el Día Mundial de la Actividad Física, a desarrollarse el domingo 7 de abril del 2019, desde las 7:45 am, con la participación de todas las instituciones educativas del nivel primaria y secundaria, públicas, privadas y de convenio, así como la participación de los Centros de Educación Básica Alternativa y Centros de Educación Técnico Productiva de la jurisdicción de la UGEL 02 y la comunidad en general, que se movilizarán en simultáneo en todo el país.

Para la ejecución de este evento adjuntamos lo siguiente:

- Protocolo de la Carrera Familiar 3K "Por Una Vida Activa y Saludable".
- Formato de inscripción de la Carrera Familiar 3K
- Link de inscripción virtual a la Carrera Familiar 3K
<https://goo.gl/forms/VcMqSDbVSIYSfFuj1>
- Croquis del recorrido de la carrera.

Hago propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Lt. DORIS MARTHA MELGAREJO HERRERA
Directora de la Unidad de Gestión Educativa Local 02



DMH/DUGEL
BLIS/JAGEBRE
SKVM/EEF



PERÚ

Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión InstitucionalDirección Regional
de Educación
de Lima MetropolitanaUnidad de Gestión
Educativa Local N° 02Área de Gestión
de la Educación Básica
Regular y Especial

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

PROTOCOLO DE LA CARRERA FAMILIA 3K "POR UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE"

La Carrera Familiar 3K es una actividad organizada por la Dirección de Educación Física y Deporte-DEFID del Ministerio de Educación en coordinación con la Jurisdicción de la UGEL 02, desarrollándose en el marco de la implementación del Currículo Nacional.

Busca promover el desarrollo autónomo de la práctica de la actividad física y recreativa como factor de salud, desarrollo emocional y práctica de valores en el estudiantes, padres de familia y comunidad a través de la participación de una actividad física y/o recreativa masiva NO COMPETITIVA, que integra a la familia y afianza el compromiso de la comunidad, en la consolidación de los hábitos de vida activa y saludable que contribuyan a la formación integral de las personas.

La participación e inscripción es libre y gratuita se podrá correr o caminar, la regla principal es divertirse y hacer actividad física en compañía de otros y al aire libre. Se llevará a cabo en simultáneo a nivel nacional en todas las UGEL el día 07 de abril del 2019.

1. OBJETIVOS

- Sensibilizar a la comunidad, padres de familia e hijos, sobre la importancia de la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación, así como, los beneficios que ofrece una vida activa y saludable en el desarrollo integral de las personas.
- Promover la práctica de valores como la confraternidad, la identidad a la escuela y la comunidad, amistad, respeto, determinación, compromiso, igualdad e inspiración.
- Celebrar el Día Mundial de la Actividad Física y reflexionar sobre la importancia y repercusión que esta actividad tiene en el proceso de aprendizaje de nuestros estudiantes.

2. CRONOGRAMA

Participantes	Niñas, niños, adolescentes, adultos, padres de familia, docentes y personas con discapacidad
Inscripción	Del 27 al 07 de abril del 2019
Lugar de inscripción	IE Héroes del Pacífico (primaria- prof. Carlos Padilla Julca). IE José Granda (primaria-prof. Marcos Eutemio Caqui Caballero). IE 2024 (primaria- prof. Alfredo Castro Quispichito). IE 2070 Nuestra Señora del Carmen (primaria – prof. Luis Misael Amez Noriega)
Horario de inscripción	De 8:00 am a 1:00 pm.
Inscripción virtual	https://goo.gl/forms/VcMqSDbVSIYSfFuj1

3. PROGRAMA

Fecha de la Carrera 3K:	Domingo 07 de abril del 2019
Lugar de la Carrera 3 K:	Partida: Av. Los jazmines y Av. Túpac Amaru del distrito de Independencia. Llegada: Av. Chinchaysuyo y Av. Tupac Amaru del distrito de Independencia.
Horario de la Actividad	



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

7:45 am - 8:30 am	Inscripción de los participantes finales.
8:30 am - 9:10 am	Concentración de los participantes y calentamiento
9:20 am - 10:30 am	Inicio, desarrollo y culminación de la Carrera Familiar 3K.

4. COMISIONES PARA LA EJECUCIÓN DE LA CARRERA FAMILIAR 3 K

Comité Organizador

Presidente	DORIS MARTHA HERRERA MELGAREJO Directora de la UGEL 02
Miembro	BELENY LIS INOCENCIO SILVA Jefa del área de AGEBRE
Miembro	CIRILO DANIEL MIÑAYA CAÑARI Jefe del Área de AGEBATP
Miembro	SILVANA KARINA VALLE MAITA Especialista de Educación
Miembro	MARCOS ROJAS ROBLES Equipo de Participación y Comunicación de la UGEL 02
Miembro	VÍCTOR MANUEL CHUQUILIN CABANILLAS Sub Gerente de Juventudes, Recreación y Deportes de la Municipalidad de Independencia.

Comisiones de trabajo

Comisión Técnica:

Conformado por:

- La especialista Silvana Valle Maita del Área de AGEBRE
- El especialista Marco Antonio Cáceres Soto del Área de AGEBATP

Comisión de Logística, Seguridad y Salud:

Conformado por:

- La especialista Balbina Victoria Verastegui Godoy del Área de AGEBATP.
- El especialista Vidal Genaro Urtecho Chávez del Área de AGEBATP.
- Victor Manuel Chuquilin Cabanillas Sub Gerente de Juventudes, Recreación y Deportes de la Municipalidad de Independencia.
- La especialista Cristina Chavez Viguria del Área de AGEBRE.

Comisión de Comunicación, Inscripción y Capacitación a voluntarios:

Conformado por:

- Marcos Rojas Robles del Equipo de Participación y Comunicación
- La especialista Elizabeth Huaripaucar Lezama del Área de AGEBRE

5. Orientaciones Básicas antes, durante y después de la Carrera Familiar 3K

Antes de la carrera

- Conocer el recorrido de la carrera.



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 02

Área de Gestión
de la Educación Básica
Regular y Especial

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

- ✓ El punto de partida es: entre la Av. Los Jazmines y la Av. Túpac Amaru del distrito de Independencia.
- ✓ Recorrido: por la Av. Las Violetas (paralela a la Av. Túpac Amaru) hacia la Av. María Parado de Bellido, continuando por la Av. Contisuyo del distrito de Independencia.
- ✓ Llegada: entre la Av. Contisuyo y Av. Chinchaysuyo del distrito de Independencia.
- ✓ El croquis se detalla en el anexo adjunto.
- Dormir el tiempo adecuado según su edad, por ejemplo: de 13 a 18 años de 8 a 10 Horas.
- Se sugiere un desayuno previo a la carrera que consiste en:
 - ✓ Un vaso de agua al levantarse.
 - ✓ Una tasa de avena de o quinua aproximadamente 150 ml.
 - ✓ Un plátano picado con miel o algarrobina 150 kcal.
 - ✓ 1 pan integral 200 kcal.
 - ✓ Un huevo sancochado 150 kcal.
 - ✓ 15 minutos antes de la competencia 150 ml. de agua.
- Preparar su ropa deportiva adecuada (polo, short o pantalón deportivo, zapatillas cómodas y con plantillas, visera o gorro y un polo de cambio).
- Protegerse del sol con un bloqueador solar adecuado.
- Miccionar en los baños públicos.

Durante la carrera

- Ubicarse en el punto de concentración.
- Estar atento a las indicaciones para iniciar la activación fisiológica de acuerdo a las recomendaciones del monitor.
- La partida se realiza de manera calmada y a paso lento para evitar las caídas y atropellos entre personas.
- El recorrido es en trote y evitar separarse del grupo.
- Si durante la carrera no se siente bien solicitar el apoyo de la ambulancia a través de los profesores de apoyo o especialistas de educación que acompañan la carrera.
- Apoyar a que la carrera vaya en orden y en grupo e identificar a aquellos que no se siente bien para informar al personal de apoyo más cercano.

Después de la carrera

- Buscan el punto de hidratación para recoger su botella e hidratarse.
- Reunirse con su equipo o institución o profesor o adulto que los acompaña.
- Realizar los ejercicios de soltura y vuelta a la calma teniendo en cuenta las recomendaciones del instructor a cargo.
- Realizar el cambio de polo o camiseta.
- Estar atento en cuanto a la desubicación de los participantes más pequeños para entregarlos a los de Seguridad Ciudadana si fuera necesario.
- Cualquier desperdicio que ocasione deberá ser desechado en un tacho de basura.