



PERÚ

Ministerio  
de EducaciónDirección Regional  
de Educación  
de Lima MetropolitanaUnidad de Gestión  
Educativa Local N.º 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 II 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 estudiante, 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 de la Educación Física y el deporte 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 20 de setiembre al 10 de octubre 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). IE 3063 Patricia Natividad Sánchez (primaria- prof. Adolfo Pacheco).
Horario de inscripción	De 8:00 am a 5:00 pm.
Inscripción virtual	<a href="https://bit.ly/2YlvLRE">https://bit.ly/2YlvLRE</a>

### 3. PROGRAMA

Fecha de la Carrera 3K:	Domingo 13 de octubre del 2019
Lugar de la Carrera 3 K:	Partida: frontis del Palacio de la Juventud del distrito de Los Olivos. Llegada: frontis de la Municipalidad de Los Olivos.
Horario de la Actividad	
7:45 am - 8:30 am	Inscripción de los participantes finales.



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión  
Educativa Local N.º 02

Área de Gestión de la  
Educación Básica  
Regular y Especial

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

8:30 am - 9:00 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	<b>DORIS MARTHA MELGAREJO HERRERA</b> Directora de la UGEL 02
Miembro	<b>BELENY LIS INOCENCIO SILVA</b> Jefa del área de AGEBRE
Miembro	<b>CIRILO DANIEL MIÑAYA CAÑARI</b> Jefe del Área de AGEBATP
Miembro	<b>SILVANA KARINA VALLE MAITA</b> Especialista de Educación
Miembro	<b>MARCOS ROJAS ROBLES</b> Equipo de Participación y Comunicación de la UGEL 02
Miembro	<b>ELLIOT RAÚL MORALES CHUMBES</b> Coordinador General de Deportes Palacio de la Juventud y Sedes Anexas de la Municipalidad Distrital de Los Olivos.

##### 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.
- Elliot Raúl Morales Chumbes, Coordinador General de Deportes Palacio de la Juventud y Sedes Anexas de la Municipalidad Distrital de Los Olivos.
- La especialista Cristina Chávez 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.
- ✓ El punto de partida es: Frontis del Palacio de la Juventud del distrito de Los Olivos.



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión  
Educativa Local N.º 02

Área de Gestión de la  
Educación Básica  
Regular y Especial

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

- ✓ Recorrido: por la Av. Auxiliar de la Av. Universitaria; hacia la Av. Carlos Izaguirre, continuando por la Av. Aux. de la Av. Carlos Izaguirre del distrito de Los Olivos.
- ✓ Llegada: Frontis de la Municipalidad de Los Olivos, entre la Av. Carlos Izaguirre y la Av. Las Palmeras.
- ✓ 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.



PERÚ

Ministerio de Educación

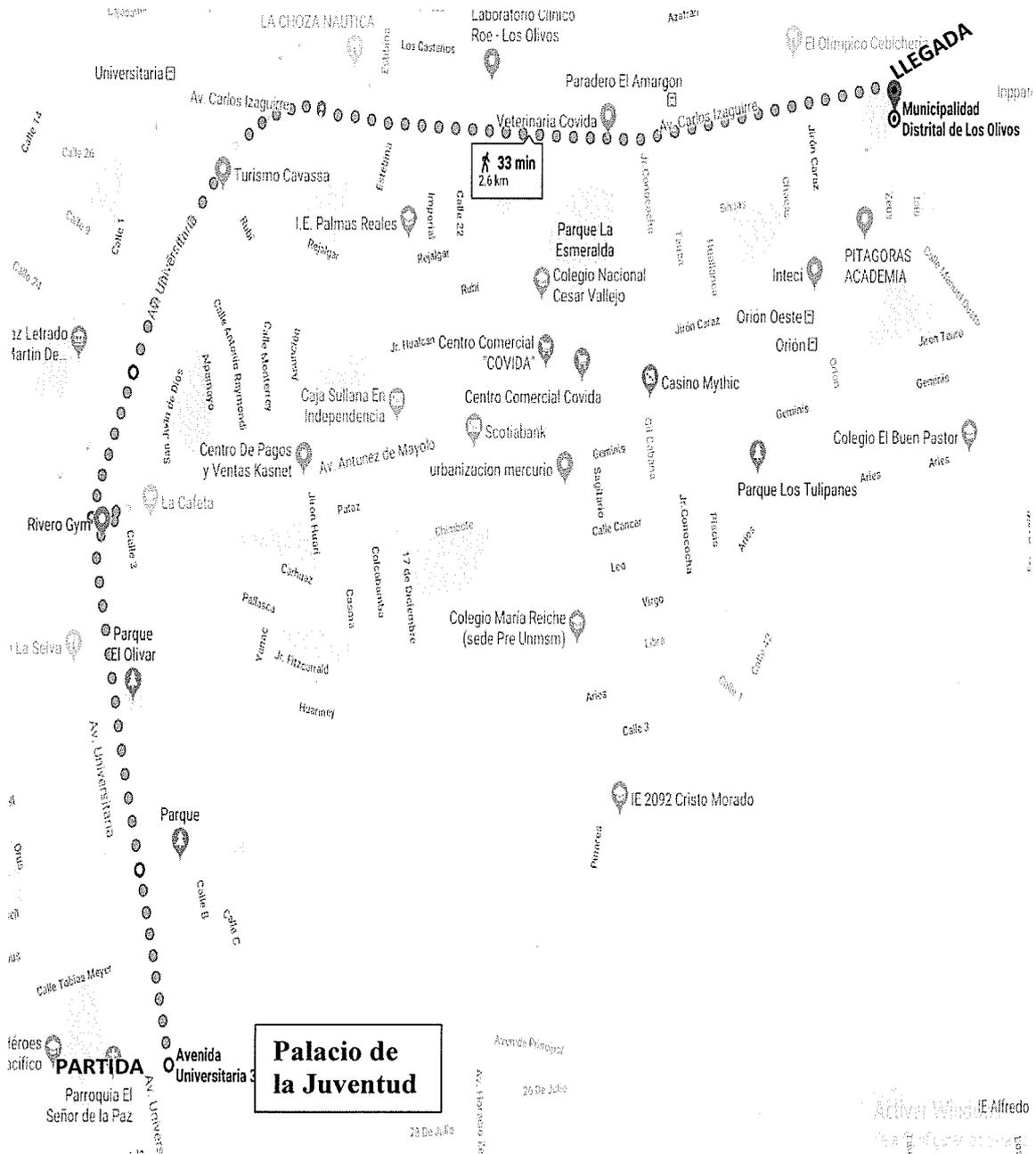
Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión Educativa Local N.º 02

Área de Gestión de la Educación Básica Regular y Especial

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

# CROQUIS DE RECORRIDO



Punto de Concentración	: Palacio de la Juventud del Distrito de Los Olivos.
Punto de Partida	: Frontis del Palacio de la Juventud del Distrito de Los Olivos (Av. Universitaria Cdra. 20).
Punto de Llegada	: Frontis de la Municipalidad de Los Olivos, entre la Av. Carlos Izaguirre y la Av. Las Palmeras.



“Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad”

**Anexo 1: Formato de inscripción**

**INSCRIPCIÓN DEL PARTICIPANTE – CARRERA FAMILIAR 3 K**

**“Por una Vida Activa y Saludable”**

Región:		UGEL:	
Institución Educativa/Centro de trabajo:		Público ( )	Privado ( )
Nombres y Apellidos:		Sexo:	Estudiante ( )
		F ( )	Docente ( )
		M ( )	Adulto ( )
Presentar alguna discapacidad: SI ( ) NO ( ) Especificar: .....			

Región:		UGEL:	
Institución Educativa/Centro de trabajo:		Público ( )	Privado ( )
Nombres y Apellidos:		Sexo:	Estudiante ( )
		F ( )	Docente ( )
		M ( )	Adulto ( )
Presentar alguna discapacidad: SI ( ) NO ( ) Especificar: .....			

Región:		UGEL:	
Institución Educativa/Centro de trabajo:		Público ( )	Privado ( )
Nombres y Apellidos:		Sexo:	Estudiante ( )
		F ( )	Docente ( )
		M ( )	Adulto ( )
Presentar alguna discapacidad: SI ( ) NO ( ) Especificar: .....			

Región:		UGEL:	
Institución Educativa/Centro de trabajo:		Público ( )	Privado ( )
Nombres y Apellidos:		Sexo:	Estudiante ( )
		F ( )	Docente ( )
		M ( )	Adulto ( )
Presentar alguna discapacidad: SI ( ) NO ( ) Especificar: .....			

Región:		UGEL:	
Institución Educativa/Centro de trabajo:		Público ( )	Privado ( )
Nombres y Apellidos:		Sexo:	Estudiante ( )
		F ( )	Docente ( )
		M ( )	Adulto ( )
Presentar alguna discapacidad: SI ( ) NO ( ) Especificar: .....			