"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

AGEBRE2020-INT-048790

San Martin de Porres, 15 de Julio de 2020

OFICIO MULTIPLE N.° 245 –2020– MINEDU/DRELM-UGEL.02-AGEBRE

Señores (as):

DIRECTORES (AS) DE LAS INTITUCIONES EDUCATIVAS FOCALIZADAS COMO NÚCLEO DE FORMACIÓN DE LOS TALLERES DEPORTIVO RECREATIVOS DE LA UGEL 02.

Presente.-

ASUNTO : Invitar a participar de modo virtual en la actividad física "Bailetón Familiar WIÑAQ 2020"

REFERENCIA : Oficio Múltiple N.° 238 –2020– MINEDU/DRELM-UGEL.02-AGEBRE
Plan de trabajo del Área de AGEBRE.
Plan de trabajo de los Talleres Deportivo Recreativo 2020.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, en atención a los documentos de la referencia, por medio del cual se organiza la actividad física "Bailetón familiar WIÑAQ 2020" actividad que busca promover la práctica de actividades física-recreativas como soporte socioemocional de los estudiantes y sus familias de las instituciones educativas que conforman la UGEL 02 en el marco de una educación a distancia.

Por lo tanto, se le invita a participar a toda la comunidad educativa de modo virtual a la actividad física "Bailetón Familiar WIÑAQ 2020" a realizarse el día domingo 19 de julio del año en curso, desde las 8:45 am, a través de la plataforma virtual ZOOM, ingresando al link:
https://us02web.zoom.us/j/85936169408?pwd=OGdBNFd5OXU4dU1oU1JsSjh6OU1DQT09

Y la inscripción deberá hacerlo al link: **https://forms.gle/wzWBia7xBnPASGbP8**

Consultas u orientación para la participación podrán hacerlo al número celular 967267040 - Especialista de Educación Silvana Valle Maita

Se anexa las recomendaciones para la participación en el Bailetón Familiar WIÑAQ 2020 y la ruta de la actividad.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,

ORIGINAL FIRMADO

Lic. DORIS MARTHA MELGAREJO HERRERA
Directora de la Unidad de gestión Educativa Local 02

DMMH/DUGEL
BLIS/JAGEBRE
SKVM/EEF

RECOMENDACIONES PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL BAILETÓN FAMILIAR WIÑAQ 2020

Para los participantes del Bailetón Familiar WIÑAQ 2020, considerar las siguientes recomendaciones:

1.- Realizar su inscripción, a través del link: **https://forms.gle/wzWBia7xBnPASGbP8**

2.- Tener en cuenta el cronograma de la actividad, detallándose a continuación:

Domingo 19 de julio del 2020	Hora de concentración	8:40 am
	Hora de inicio	9:00 am
	Hora de término	9:45 am

3.- Al ingresar a ZOOM, deberán hacerlo por el siguiente enlace:

https://us02web.zoom.us/j/85936169408?pwd=OGdBNFd5OXU4dU1oU1JsSjh6OU1DQT09

Por lo que deberán tener el micrófono apagado, pero la cámara encendida.

4.- Preparar un espacio libre de objetos o muebles para que realicen su baile familiar.

5.- Tener una botella con agua para que se hidrate antes, durante y después de la actividad.

6.- Su ropa debe ser cómoda, se recomienda ropa deportiva (polo de su institución educativa).

7.- Recordar a los participantes que deberán moverse de acuerdo a la música, al ritmo y a las posibilidades de movimiento de su propio cuerpo.

8.- La actividad tiene un inicio (activación corporal), un desarrollo (la actividad en sí) y un final (vuelta a la calma).

9.- Invite a sus familiares a inscribirse y a participar de esta actividad física.

10.- Realizar su aseo respectivo antes y después de la actividad física.

WIÑAQ
Talleres deportivo recreativos

RUTA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL DÍA DOMINGO 19 DE JULIO DEL DE 2020

NOMBRE	GRAN BAILETON FAMILIAR
OBJETIVO	Promover la práctica de actividades física-recreativas como soporte socioemocional de los estudiantes y sus familias de las instituciones educativas que conforman la UGEL 02 en el marco de una educación a distancia.
RECURSOS	✓ Banner de difusión.
	✓ Teléfono, Tablet, laptop.
	✓ Cronometro
	✓ Internet
ESPACIO	✓ Considera prioritariamente tu seguridad. Los espacios donde van desarrollar la actividad física deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar y afectar tu salud.
ORGANIZACIÓN INICIAL	✓ De pie, en el espacio libre frente al móvil.
	✓ Todos con ropa deportiva (zapatillas, short, polo).
	✓ Atentos a las indicaciones, para el desarrollo de la actividad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		RECOMENDACIÓN
INICIO **8´**	**Activación Corporal:** ✓ A pie firme realizan movimientos articulares, desplazamientos (adelante – atrás), Pasos laterales (derecha – izquierda), saltos y estiramientos del tren superior e inferior.	Iniciar con ejercicios suaves. Rehidratarse Inhalar e exhalar.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD **25´**	**BAILETON FAMILIAR**	
	Ritmos peruanos: ✓ La actividad consiste en realizar diferentes movimientos a ritmo de la música, y según las posibilidades de movimiento y al ritmo de propio de cada participante, teniendo al docente guía en todas acciones que realice durante un tiempo estimado.	El participante debe mover su cuerpo al ritmo de la música y a sus posibilidades de movimiento. Hidratarse.
	Baile moderno: ✓ La actividad consiste en realizar diferentes movimientos a ritmo de la música, y según las posibilidades de movimiento y al ritmo de propio de cada participante, teniendo al docente guía en todas acciones que realice durante un tiempo	El participante debe mover su cuerpo al ritmo de la música y a sus posibilidades de movimiento. Hidratarse.
	Ejercicios de fortalecimiento muscular: ✓ Ejercicio de fuerza de piernas ✓ Ejercicios de fuerza de brazos ✓ Ejercicios de fortalecimiento abdominal	Los participantes tendrán un guía, sin embargo los movimientos van de menos a más y teniendo en cuenta que el ritmo e intensidad lo pone el propio participante.
CIERRE DE LA ACTIVIDAD **3´**	✓ Caminar por el espacio de manera libre.	Tener un tapete para los ejercicios en el piso. Son movimientos suaves. Hidratarse y asearse adecuadamente
	✓ Inhalar – exhalar	
	✓ Ejercicios de estiramiento muscular.	