

**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 del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

AGEBRE2020-INT-0057779

San Martín de Porres, 15 de septiembre de 2020

OFICIO MULTIPLE N.º 377 –2020– MINEDU/VMGI-DRELM-UGEL.02-AGEBRE**Señores (as):****DIRECTORES (AS) DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS FOCALIZADAS COMO NÚCLEO DE FORMACIÓN DE LOS TALLERES DEPORTIVO RECREATIVOS DE LA UGEL 02.**Presente.-**ASUNTO** : Invitación a participar de modo virtual en la actividad física
“Encuentros Deportivos WIÑAQ 2020”**REFERENCIA** : Plan de trabajo del Área de AGEBRE.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, en atención al documento de la referencia, por medio del cual se organiza la actividad física “Encuentro Deportivo WIÑAQ 2020” en el marco de la estrategia Aprendo en casa y del Día de la Educación Física y el Deporte Escolar, esta actividad busca promover la práctica de actividades física-recreativas como soporte socioemocional de los estudiantes y sus familias de las instituciones educativas núcleos que conforman la UGEL 02.

Por lo tanto, se le invita a participar a los estudiantes de las IIEE núcleo de modo virtual a la actividad física “Encuentro Deportivo WIÑAQ 2020” a realizarse entre los días 21 de setiembre al 07 de octubre del año en curso, las inscripciones es al link:

<https://forms.gle/kjChmw8qML1fW1668>

Se anexa las recomendaciones para la participación al Encuentro Deportivo WIÑAQ 2020.

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
MCMM/J(e)AGEBRE
SKVM/EAGEBR



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 del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

AGEBRE2020-INT-0057779

RECOMENDACIONES PARA EL ENCUENTRO DEPORTIVO WIÑAQ 2020

Para los participantes del ENCUENTRO DEPORTIVO WIÑAQ 2020, considerar las siguientes recomendaciones:

- 1.- Realizar su inscripción, a través del link: <https://forms.gle/kjChmw8gML1fW1668>
- 2.- Tener en cuenta el cronograma de la actividad, detallándose a continuación:

FECHAS	ETAPAS		CICLOS	RESPONSABLES
Del 21 al 30 de Setiembre 2020	Etapa núcleo		III AL VII	Con cada Técnico Deportivo de su núcleo Talleres Deportivo-Recreativos
Del 01 al 07 de octubre de 2020	Etapa Internúcleo		III AL VII	Técnico Deportivo(TD) Responsable
	6/10/2020	Actividad de fútbol: dominio del balón con cualquier parte de su cuerpo. DAMAS Y VARONES:		TD Elmer Toro Soto Cel. 947609543
	7/10/2020	Actividad de Vóley: dominio del balón con el antebrazo DAMAS Y VARONES		TD Wilder Omar Caldas Cel. 958069948
	8/10/2020	Salta soga MIXTO		TD Erasmo Cruz Lachira Cel. 956516527
	9 /10/2020	Ula-ula MIXTO		TD Renzo Vidal Alortegui Cel. 997143648
	10/10/2020	Rayuela Peruana MIXTO		TD Adolfo Pacheco Zúñiga Cel. 943100847

- 3.- Contactarse con el técnico deportivo de su institución núcleo
- 4.- Si presentarse alguna dolencia o malestar general evitar participar del evento.

➤ ACCIONES ANTES DE INICIAR EL EVENTO. -

- El participante deberá realizar la activación corporal (estiramientos, circunducciones).
- Deberá tener una botella de agua, para su hidratación debida.
- Se le recomienda no ingerir alimentos, una hora antes de la actividad.
- El participante se ubicará, en un espacio libre de objetos u muebles, dentro de su casa.
- Todos los estudiantes participantes, deben de estar a la hora indicada (conectado).
- Los estudiantes deberán contar, con ropa deportiva (short, polo, zapatillas). Y en otros casos con su material deportivo según corresponda a su inscripción.

➤ ACCIONES DURANTE EL EVENTO. -

- No podrá ingerir ningún alimento sólido, durante el desarrollo de la actividad.
- El participante realizará la actividad acompañado de un adulto pero este no deberá interferir en la presentación de su prueba.
- No podrá abandonar la actividad, hasta que este acabe completamente.
- Estará atento a las indicaciones, y la señal para empezar con las actividades.

➤ ACCIONES DESPUÉS DEL EVENTO. -

- Al finalizar tu actividad realizará ejercicios suaves de soltura y respiración de 3 a 5 minutos, como:
 - Respira (inhala profundamente y exhala con suavidad).
 - Luego debe relajarse cerrando los ojos y respirando profundo y suave.
 - Realizar estiramientos suaves de forma general.
- Recuerda que después de las actividades, deberás de realizar el protocolo de aseo.
- Se hidratará con agua, consumirá alimentos saludables y descansará lo necesario.