

*Ilave, 26 de Diciembre del 2024*

INFORME 07-2024/DREP/DUGEL-EC/DIEP N°70329-CP.

A : DRA. NORKA B. CCORI TORO  
DIRECTORA DE LA UGEL EL COLLAO-ILAVE  
DE : Prof. FIDELA CHIPANA CHOQUE, Directora encargada de  
la IEP 70329 Cutini Pucara  
ASUNTO : Informe de "10 minutos de actividad física"

---

Es grato honor de dirigirme a su honorable cargo para expresar mi fraternal saludo de paz y bien, asimismo informarle sobre 10 minutos de actividad física implementada en la IEP N° 70329 Cutini del distrito de Ilave, lo siguiente:

**PRIMERO.-** En la IEP N° 70329 Cutini Pucara, se ha implementado las estrategias de 10 minutos de actividad física con el propósito de que los estudiante de la IEP. N° 70329 de Cutini Pucara asume un estilo de vida activa y saludable, realizando prácticas de diferentes ejercicios físicos, con diferentes estrategias, para el cuidado de su salud y toma conciencia de cómo estas repercuten en su bienestar físico, emocional y social. Que tiene como objetivo Desarrollar hábitos de vida activa y saludable para fortalecer el bienestar socioemocional en los estudiantes.

**SEGUNDO.-** Los niños y niñas han realizado las siguientes actividades físicas

1. La organización Planificación y gestión es realizada por todos, es liderada por el director(a) de la I.E. con el soporte pedagógico de los docentes de la institución educativa.
2. El horario de prácticas es antes de iniciar las actividades diarias de 8:30 am hasta 8:45 am.
3. Los "10 minutos de actividad física" se desarrollará de forma diaria.
4. La actividad física se realiza en el patio y dentro del aula, en algunas veces cuando hay actividad se motiva la participación de toda la comunidad educativa que se encuentre presente: Directivos, docentes, estudiantes padres de familia.
5. Las actividades físicas que se practican son distribuidas por meses y días que se utilizan diferentes estrategias. pueden ser danzas, aeróbicos, juegos, ejercicios rítmicos, Actividades o ejercicios de flexibilidad entre otros.

TERCERO: Al realizar estas actividades los niños y niñas se sienten muy felices, porque al practicar diferentes ejercicios se sienten motivados motivados para realizar otros trabajos.

Es cuanto tengo que informar en honor a la verdad, para los fines consiguientes.

ANEXOS. Se adjunta imágenes fotográficos de sus expresiones artísticas.

Atentamente.



*[Handwritten signature in blue ink]*  
Prof. Fidelo Chipana Choque  
DIRECTORA (e)

ANEXOs



# PLAN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA IEP N° 70329 CUTINI PUCARA

## I. RESPONSABLES:

1. DRE: PUNO
2. UGEL: El Collao.
3. Institución Educativa: IEP. N° 70329 Cutini Pucara
4. Nivel: Primaria.
5. Director(a): Prof. FIDELA CHIPANA CHOQUE.

## II. MARCO NORMATIVO:

- Constitución Política del Perú
- Ley general de educación 28044
- Ley del Deporte 28036
- Ley de educación física 30432
- Decreto Supremo 014-2022 PARDEF
- Decreto Supremo 007-2023-MINEDU, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30432, Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública
- Resolución Ministerial 474-2022
- Resolución Ministerial 149
- Resolución Vice Ministerial 077-2022
- Reglamento de la Ley de Educación Física 30432
- Reglamento de la Ley de Educación Física 30432

## III. OBJETIVOS:

**A. GENERAL:** Desarrollar hábitos de vida activa y saludable para fortalecer el bienestar socioemocional en los estudiantes.

### B. ESPECÍFICAS:

- ✓ Desarrollar prácticas saludables, realizando 10 minutos de actividad física diaria en las sesiones de aprendizaje.
- ✓ Contribuir a disminuir el estrés, reducir los síntomas de depresión, ansiedad y mejorar el estado de ánimo.
- ✓ Mejorar la capacidad de concentración y atención, como aporte a una mayor oxigenación al cerebro, mejorando las funciones neuronales, crucial para la buena salud física, cognitiva y emocional.
- ✓ Mejorar las habilidades de razonamiento y juicio, generando condiciones para el aprendizaje.

## IV. JUSTIFICACIÓN:

El presente plan se justifica porque la población de todas las edades de la institución educativa primaria N° 70329 Cutini Pucara, muestran una reducida práctica de actividad física, recreativa y deportiva que le permitan desarrollar una vida activa y

saludable. Somos conocedores que las principales causas de dicho problema son producto de aislamiento social que nos tocó vivir y que nos dejó una práctica de vida sedentaria, así mismo la limitada formación en el hogar para la práctica de actividad física. Los principales efectos son la reducción del bienestar y calidad de vida, el incremento de enfermedades crónicas o trasmisibles, el desaprovechamiento del potencial de aprendizaje y otros asociados a la falta de actividad física.

#### **V. MODALIDAD:**

**MASIVA.** - Las actividades programadas se podrán desarrollar atendiendo a toda la población en general en un horario establecido así como el espacio a utilizar y estará dirigido por el profesor de educación física o la persona encomendada.

**AULA.** - las actividades planificadas también se podrán desarrollar en cada aula dirigida por el docente a cargo, teniendo en cuenta un mismo horario o una misma actividad previamente consensuada de manera colegiada.

#### **VI. HORARIO:**

Primaria: De 8:30 am a 8:45 am

#### **VII. DURACIÓN:**

Nº	ACTIVIDADES	DURACIÓN
01	Difusión y convocatoria de la estrategia "10 minutos de actividad física"	02 marzo a 13 de marzo 2024
02	organización	01 de marzo a 13 de marzo 2024
03	Ejecución	De 13 de marzo a 20 de Diciembre 2024
04	Evaluación	Se evalúa cada fin de bimestre

#### **VIII. ACCIONES Y ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR:**

## Acciones del Plan

- 1 Realizar una secuencia de movimientos y ejercicios físicos planificados, estructurados y repetitivos durante 10 minutos con una intensidad leve y/o moderada.
- 2 Los "10 minutos de actividad física" se desarrollará de forma diaria, el día lunes lo desarrollará el docente de educación física en formación y de martes a viernes los docentes de aula en el momento que lo requieran los estudiantes previa planificación en equipo, así mismo enviarán una evidencia de la actividad realizada.
- 3 Cuando la actividad física se realiza en el patio, se sugiere que se motive la participación de toda la comunidad educativa que se encuentre presente: Directivos, docentes, personal administrativo, estudiantes, padres y madres de familia.
- 4 El horario de ejecución será fijado por el director. Se sugiere de preferencia antes del primer turno de clases de la jornada escolar. Si por condiciones climáticas no es posible desarrollar la actividad al aire libre estas pueden ser desarrolladas en cada aula de clase o en los espacios que disponga la I.E.
- 5 Informar a los padres y madres de familia sobre los beneficios para el aprendizaje al realizar 10 minutos de actividad física diaria.
- 6 Las actividades físicas las dispone la IE, estas pueden ser dinámicas, pasos de danzas, aeróbicos, juegos, ejercicios, etc., según la edad y características de los estudiantes.
- 7 Tener en cuenta la activación corporal (Calentamiento previo), la actividad a realizar, ejercicios de respiración, vuelta a la calma e hidratación.
- 8 Hábitos de higiene: indumentaria, aseo, etc.

## Estrategias para su implementación

En equipos, debemos planificar secuencias de ejercicios variados por cada ejecución de los 10 minutos de actividad física. Es decir todos los actores comprometidos, debemos aportar con ejercicios que contribuyan a este aspecto.

Se debe considerar los tiempos previos a su aplicación, así como coordinar los materiales y la logística respectiva y específicos para la actividad, los docentes de aula consideraran el momento oportuno para realizar la actividad física previa planificación.

Se debe organizar la convocatoria respectiva con material audiovisual, que permita informar la importancia de esta estrategia y como contribuye a la mejora de la calidad de vida y el bienestar emocional.

Debe considerarse las características de los estudiantes, así como las condiciones de infraestructura, material, para considerar la hora adecuada.

Concientizar a los padres de familia, mediante charlas o material audiovisual, que permita motivar a los padres y madres de familia en esta actividad.

Se debe organizar las actividades de acuerdo a la [ condiciones y característica de los estudiantes, es decir considerar en ellos la intensidad.

Promover acciones de difusión, que permitan a la comunidad educativa conocer la importancia de activarse corporalmente (Desarrollo articular y estiramientos), tener una respiración adecuada y desarrollar en todo momento la vuelta a la calma.

Debe informarse y promoverse los hábitos de higiene antes, durante y después de la aplicación de esta estrategia saludable.

## IX. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

DIAS	MARZO- ABRIL	ABRIL.MAYO	JUNIO- JULIO	AGOSTO
LUNES ESTRATEGIA	Ejercicios de coordinación	Juegos tradicionales	Ejercicios de coordinación	Juegos tradicionales
MARTES ESTRATEGIA	Juegos, rondas o dinámicas	Ejercicios rítmicos con música	Dinámica en pares	Juegos de lateralidad
MIÉRCOLES ESTRATEGIA	Ejercicios rítmicos	Circuito motriz ligero	Juegos con materiales	Actividades de fuerza
JUEVES ESTRATEGIA	Actividades o ejercicios de flexibilidad	Juegos de lateralidad	Actividades rítmicas con música	Actividades o ejercicios de flexibilidad
VIERNES ESTRATEGIA	coreografía	Juegos cooperativos	baile	Ejercicios rítmicos

DIAS	SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
LUNES ESTRATEGIA	Ejercicios de coordinación	Juegos tradicionales	Ejercicios de coordinación	Juegos tradicionales
MARTES ESTRATEGIA	Juegos, rondas o dinámicas	Ejercicios rítmicos con música	Dinámica en pares	Juegos de lateralidad
MIÉRCOLES ESTRATEGIA	Ejercicios rítmicos	Circuito motriz ligero	Juegos con materiales	Canciones villancicos
JUEVES ESTRATEGIA	Actividades o ejercicios de flexibilidad	Juegos de lateralidad	Actividades rítmicas con música	Actividades o ejercicios de flexibilidad
VIERNES ESTRATEGIA	coreografía	Juegos cooperativos	baile	Ejercicios rítmicos

#### **X. MONITOREO, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN:**

El directivo realizará las siguientes acciones:

- ✓ Liderar y orientar las actividades a desarrollar en la institución educativa en coordinación con profesores de aula porque no existe docente de Educación física y el técnico deportivo.
- ✓ Planificar y explicar las actividades a desarrollar en el periodo establecido, realizando practicas vivenciales con los docentes de aula y comunidad educativa.
- ✓ Organizar el monitoreo a las aulas o actividades masivas para verificar si están desarrollando las actividades, identificando fortalezas y debilidades en el desarrollo en el marco de la estrategia "10 minutos de actividad física diaria".
- ✓ Concientizar a los padres de familia sobre la importancia de realizar 10 minutos de actividad física y de los beneficios de su práctica diaria.
- ✓ Fomentar entre los docentes, estudiantes y comunidad educativa la ejecución de diversas actividades y sus variantes, así mismo contar con evidencias de la práctica diaria. Ello será evidencia de su ejecución, que luego se analizará con la comunidad educativa para su retroalimentación.
- ✓ Hacer seguimiento a las diversas actividades planificadas, garantizando que, durante el periodo planificado y que se puedan ajustar oportunamente sus estrategias de apoyo y que los estudiantes puedan reflexionar sobre sus aprendizajes.

#### **XI. RESPONSABLES:**

- ✓ Directora de la institución educativa. Profesores de educación física de primaria y secundaria.
- ✓ Profesores de aula de primaria.

#### **XII. RECURSOS Y MATERIALES:**

- ✓ Juegos y dinámicas.
- ✓ Pelotas.
- ✓ Aros.
- ✓ Otros