

Cachipucara 02 de enero de 2025

OFICIO N.º 036-2024/ME/DREP/DUGEL-EC-IEI-Nº706-C.

ALA : Dra. Norka Belinda Ccori Toro
Directora de la Ugel el Collao

DEL(A) : Lic. Norma MAQUERA TICONA
Directora de la IEI. N° 706 Cachipucara.

ASUNTO : INFORME DE ESTRATEGIA DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD
FISICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

Tengo el honor de dirigirme a usted, con la finalidad de informar que en el marco de una práctica para una vida activa y saludable es uno de los once aprendizajes del perfil de egreso del CNEB por tanto, para el aula de 3, 4 y 5 años del nivel inicial en la institución educativa inicial N° 706 de Cachipucara, se constituye en uno de sus principales propósitos de gestión. En ese sentido, la institución educativa inicial asume la responsabilidad compromiso de promover y desarrollar, como práctica de la cultura escolar. Estilos de vida saludable en las y los estudiantes y en toda la comunidad educativa, a través de la realización de prácticas que contribuyen al desarrollo de una actitud crítica hacia el cuidado de su salud y a comprender como impactan en su bienestar social emocional, mental y físico.

En este sentido la estrategia “10 minutos de educación física” fue implementado en la institución educativa inicial con el propósito de desarrollar hábitos para la práctica de actividad física y generar condiciones para el aprendizaje. Consiste en realizar una secuencia de movimientos y ejercicios físico a planificados, estructurados y repetitivos durante 10 minutos de una intensidad y/o moderada.

Sobre la implementación de los “10 minutos con una actividad física” en la institución educativa inicial.

- La organización y gestión para su implementación fue tarea de todos, es liderada por la directora de la institución.
- Los “10 minutos de actividad física” se desarrolla de forma diaria de la primera hora de clases de lunes a viernes.
- Cuando la actividad física se realizó en el patio fue por tener espacio para su ejecución.
- Las actividades físicas que realice fueron estiramiento, aeróbicos, juegos ejercicios etc. en algunas ocasiones acompañados de música.

DIA	EJERCICIO	ACTIVIDAD
LUNES	DE COORDINACION	Entrar y salir del cuadro (adelante y atrás / hacia los lados)

		Entrar y salir con los dos pies (delante y atrás/ de lado a lado) Crea otras variantes.
MARTES	DE FUERZA	Isométricos por 20 segundos. Planchas (con cuatro apoyos, con tres apoyos, etc).
MIERCOLES	RITMOS	Seguir un conjunto de movimientos al ritmo de la música (elevación de piernas, brazos, giros, saltos, etc.,).
JUEVES	DE FLEXIBILIDAD	Elongaciones de los brazos y piernas. Movimientos articulares.
VIERNES	COREOGRAFIAS	Bailes diversos.

Es todo cuanto informo en honor a la verdad y para los fines que usted estime por conveniente.

Atentamente.



Norma Maquera Ticona
Lic. Norma Maquera Ticona
DIRECTORA (e)