



INFORME N° 005 - 2024- GR-DREP-UGEL EL COLLAO/DIES "SS"/TA.

PARA : Dra. Norka B. CCORI TORO
DIRECTORA DE LA UGEL - EL COLLAO

DE : **Teodoro R. AYALA CHAMBILLA**
DIRECTOR DE LA IES – "TIUTIRI ANTAMARCA" – TIUTIRI

ASUNTO : Informe sobre 10 minutos de Actividad Física..

FECHA : 30 de diciembre del 2024.

REF. : DIRECTIVA 019-2024-DREP.GRP/GR-DS/DREP/DGP.

Tengo el agrado de dirigirme a usted con la finalidad de informar sobre los 10 minutos de Actividad Física realizadas en la IES "Tiutiri Antamarca"-Tiutiri, siendo lo siguiente:

Informe sobre Actividades Físicas en la Institución Educativa Secundaria Tiutiri Antamarca

Duración: 10 minutos

Participantes: Docentes, personal administrativo y estudiantes de 1° a 5° grado

Responsable: Profesor de educación física, Edgar Ordoño Bailón

Actividades Realizadas

- Estiramientos
- Aeróbicos
- Juegos y ejercicios
- Actividades acompañadas de música en la mayoría de las actividades

Logros

- **Mejora en la Concentración:** Las actividades físicas han demostrado ser beneficiosas para mantener la atención de los estudiantes y docentes.
- **Reducción del Estrés:** Los participantes reportaron una disminución en el estrés, contribuyendo a un ambiente más saludable y productivo.
- **Fomento del Liderazgo:** Cada semana, un grado diferente se encargó de dirigir la actividad, promoviendo la participación activa y el liderazgo entre los estudiantes.

Dificultades

- **Tiempo Limitado:** La duración de 10 minutos fue considerada muy corta para aprovechar al máximo los beneficios de la actividad física, lo que limitó la variedad de ejercicios y la intensidad de la actividad.

Propuestas de Mejora

1. **Aumentar la Duración:** Considerar extender la duración de las actividades físicas para maximizar los beneficios en la concentración y bienestar emocional.
2. **Variedad de Actividades:** Introducir una mayor variedad de ejercicios y juegos para mantener el interés y la motivación de los participantes.
3. **Evaluación Continua:** Implementar un sistema de retroalimentación para evaluar la efectividad de las actividades y realizar ajustes según las necesidades de los participantes.

Este informe destaca los logros alcanzados durante la actividad de 10 minutos, las dificultades encontradas y las propuestas de mejora para futuras sesiones de actividades físicas en la institución.

Es todo lo que puedo informar en honor a la verdad para los fines que estime pertinente.

Atentamente,



Sebastián R. Ayala Chumbilla
DIRECTOR