‘” Año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

**INFORME: N°009 - 2024 - DREP- DUGEL- EC/ DIETA-TUPALA: CJMA**

**AL(A) :** DR. Norka Belinda, CCORI TORO

 DIRECTORA DE LA UGEL EL COLLAO - ILAVE

|  |  |
| --- | --- |
| **DE**  | **:** PROF. Clever Jael, MENDOZA ALVAREZ DIRECTOR DE LA IES TECNICO AGROPECUARIO - TUPALA |
| **ASUNTO**  | : **INFORME DE ESTRATEGIA 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FISICA PARA UNA VIDA SALUDABLE** |
|  |  |
| **REFERENCIA**  | :RM N°474-2022-MINEDU - RM N°149-2023-MINEDU  |
| **FECHA**  | : Tupala, 27 de diciembre del 2024.  |

 ------------------------------------------------------------------------

Tengo el agrado de dirigirme a usted para comunicarle

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 la institución educativa, se constituye en uno de sus principales propósitos de gestión. En ese sentido, la institución educativa asume la responsabilidad y 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 contribuyan al desarrollo de una actitud crítica hacia el cuidado de su salud y a comprender cómo impactan en su bienestar social, emocional, mental y físico. En ese sentido la estrategia **“10 minutos de actividad física”** fue implementada en nuestra institución educativa 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 físicos planificados, estructurados y repetitivos durante 10 minutos con una intensidad leve y/o moderada. Sobre la implementación de los “10 minutos de actividad física” en la escuela:

•La organización y gestión para su implementación fue tarea de todas y todos, es liderada por el director de la I.E. con el soporte pedagógico del docente de educación física y demás docentes.

•Los “10 minutos de actividad física” se desarrollaron en forma diaria de la primera hora de clases de lunes a viernes, en tal sentido trabajé con los estudiantes en su totalidad.

•La actividad física se realizó en el patio, por el espacio para su ejecución.

•Cuando hemos realizado la actividad física en la plataforma fue acompañada por todos los actores educativos.

•Actividades que el docente del área de educación física cumplido de acuerdo a las directivas que emana referente al área satisfactoriamente.

•Las actividades físicas que realicé fueron: estiramientos, aeróbicos, juegos, ejercicios, etc. en algunas ocasiones acompañados de música. Así mismo alcanzo mi propuesta de mejora para el próximo año:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DÍA**  | **EJERCICIO**  | **ACTIVIDAD**  |
| LUNES  | DE COORDINACIÓN  | * Entrar y salir del cuadro

(adelante y atrás/ hacia los lados). * Entrar y salir con los dos pies (adelante y atrás y a los lados)  Crear otras variantes.
 |
| MARTES  | DE FUERZA  | * Isométricos 30 segundos por ejercicio.
* Sentadillas
* Planchas (con cuatro apoyos, con tres apoyos)
 |
| MIÉRCOLES  | RÍTMICOS  | * Seguir un conjunto de movimientos al ritmo de la música.
* Elevación de piernas, brazos, giros, saltos.
 |
| JUEVES  | FLEXIBILIDAD  | * Elongaciones de los brazos y piernas, abdomen, dorsales.
* Movimientos articulares.
 |
| VIERNES  | COREOGRAFÍAS  |  Bailes diversos con música de la zona, regional, nacional, internacional.  |

 Con la seguridad de contar con la atención a la presente, expreso mis

más distinguidas consideraciones y aprecio personal.

Atentamente.

