



PERU

Ministerio de Salud

Dirección Regional de Salud Puno
Red de Salud El Collao
Promoción de la Salud

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Ilave, 31 de enero del 2024

OFICIO N°13 – 2024-GR/GDS/DIRESA-PUNO/RED-COLLAO/PROMS/DR**Señora:****Dra. Norka Belinda CCORI TORO
DIRECTORA DE LA UGEL EL COLLAO****PRESENTE:****ASUNTO: APOYO DE DOCENTE EN EDUCACION FISICA**

02 FEB 2024

1918

66

Ry

12.30

Tengo a bien dirigirme a Ud. Con la finalidad de saludarlo cordialmente, mediante el cual solicito, APOYO DE DOCENTE EN EDUCACION FISICA, para la ejecución del **PLAN DE TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL PERSONAL ASISTENCIAL Y ADMINISTRATIVO DE LA RED DE SALUD EL COLLAO "MAS PERSONAS ACTIVAS PARA UN MUNDO MAS SANO"** mencionada actividad es promovida por el ÁREA de PROMOCIÓN DE LA SALUD RED EL COLLAO,, según la RESOLUCION MINISTERIAL 209-2015, teniendo en cuenta que es fundamental la practica de actividad física en nuestra vida cotidiana para adoptar comportamientos saludables, el mencionado apoyo se solicita según cronograma adjuntado.

Sin otro particular, en espera de la atención que brinda al presente, reitero las consideraciones más distinguidas.

Atentamente,

M. C. Norka Belinda Caceres
C.M.P. 70099
DIRECTOR



PERU

Ministerio de Salud

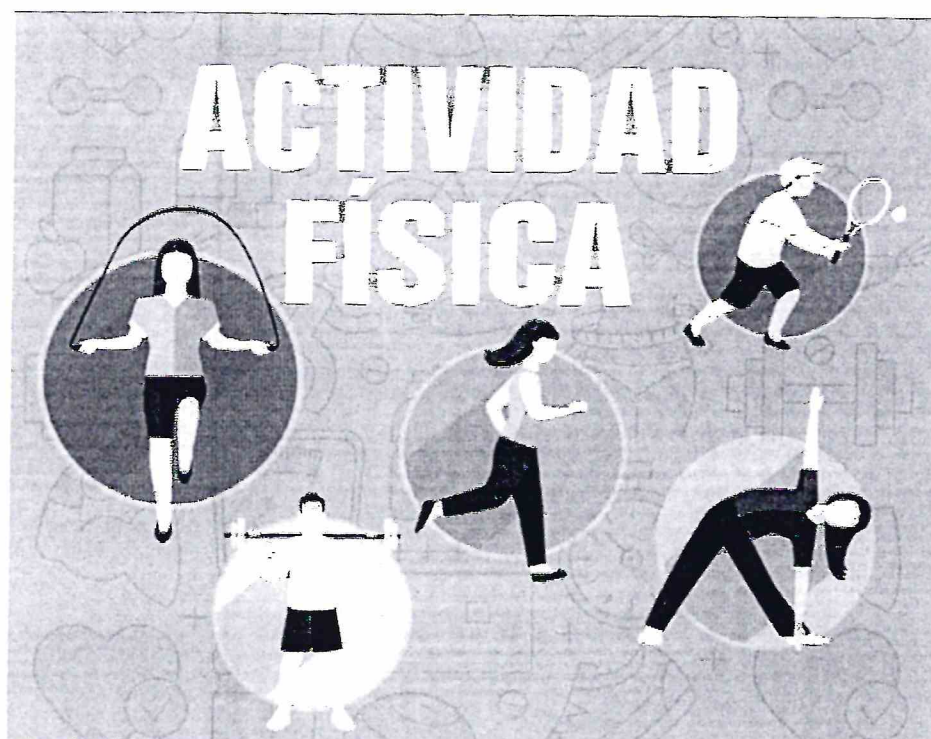
Dirección Regional de Salud Puno
Red de Salud El Collao
Promoción de la Salud

RED DE SALUD EL COLLAO

UNIDAD DE GESTION DE PROMOCION DE LA SALUD

**PLAN DE TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA EN EL PERSONAL ASISTENCIAL
Y ADMINISTRATIVO DE LAS RED DE SALUD EL COLLAO**

“MAS PERSONAS ACTIVAS PARA UN MUNDO MAS SANO”



ENERO 2024



PERU

Ministerio de Salud

Dirección Regional de Salud Puno
Red de Salud El Collao
Promoción de la Salud

PLAN DE TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA

I. GENERALIDADES:

1.1. DENOMINACION:

PROMOVIENDO LA ACTIVIDAD FISICA EN EL PERSONAL ASISTENCIAL Y ADMINISTRATIVO DE LAS RED DE SALUD EL COLLAO "MAS PERSONAS ACTIVAS PARA UN MUNDO MAS SANO".

1.2. BENEFICIARIOS:

TRABAJADORES DE LA RED DE SALUD EL COLLAO

1.3. LUGAR:

RED DE SALUD EL COLLAO

1.4. EQUIPO EJECUTOR:

Unidad de Promoción de la Salud

Bienestar Social de la Red de Salud El Collao

1.5. DURACION:

Marzo a Diciembre del 2024

II. JUSTIFICACION

La práctica de actividad física, actualmente se constituye en una de las intervenciones más potentes para generar bienestar y prevenir el sedentarismo que constituye uno de los más grandes factores de riesgo que explican las proporciones epidémicas actuales de las enfermedades no transmisibles. La obesidad y el sedentarismo son condiciones vinculadas intrínsecamente; juntas son responsables de un gran número de enfermedades crónicas y de la disminución de la calidad de vida. A largo plazo sus efectos no solo influyen en el peso corporal, si no en alteraciones de todos los órganos y sistemas del cuerpo.

La organización mundial de la salud estableció en sus últimas directrices para la promoción de actividad seis mensajes clave: la actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente; cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor, toda actividad física cuenta; el fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas; demasiado sedentarismo para ser mal sano; todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos de sedentarismo.


Lic. K. Silva And Isabel J. Jansses Rodriguez
Reg. c.º S.º N.º 0255



PERU

Ministerio de Salud

Dirección Regional de Salud Puno
Red de Salud El Collao
Promoción de la Salud

En esos sentido, el área de Promoción de la Salud y Bienestar Social de la Red de Salud El Collao vienen proponiendo la ejecución del Plan de Trabajo de LA ACTIVIDAD FISICA EN EL PERSONAL ASISTENCIAL Y ADMINISTRATIVO DE LAS RED DE SALUD EL COLLAO "MAS PERSONAS ACTIVAS PARA UN MUNDO MAS SANO", con el objetivo de crear hábitos de estilos de vida saludables, bienestar y mejorar la calidad de vida.

III. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Promoviendo actividades físicas saludables e innovadoras en el personal asistencial y administrativo de la Red de Salud El Collao.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Sensibilizar al personal asistencial y administrativo sobre la práctica de la actividad física constante.
- Fomentar la actividad física como comportamiento saludable dentro de la Red de Salud El Collao.

IV. METAS

- Ejecutar 20 sesiones de actividad física.

V. METODOLOGIA

La metodología a utilizar para el presente PLAN DE TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA, responderá al enfoque constructivista en cual se centra en el desarrollo de competencias puesto que también se considera una metodología participativa (activo participativo), donde el personal de salud asistencial y administrativo será ejecutor de la actividad física. En la ejecución del Plan de Trabajo de Actividad Física se realizara a través de:

- Ejercicios de estiramiento
- Ejercicios de relajación
- Juegos reflexivos
- Sesiones de baile
- Sesiones de gimnasia rítmica.

Shirley P. R.
Dra. Shirley P. R. Mentes Rodríguez
Especialista en Ginecología y Obstetricia



PERU

Ministerio de Salud

Dirección Regional de Salud Puno
Red de Salud El Collao
Promoción de la Salud

VI. RECURSOS

RECURSOS HUMANOS

- ✓ Personal de Promoción de la Salud
- ✓ Personal de Bienestar Social de la Red de Salud El Collao
- ✓ UGEL El Collao
- ✓ Centro de Salud Mental Comunitario
- ✓ Personal de Comunicación
- ✓ Personal de Salud y Asistencial

RECURSOS MATERIALES

- ✓ Equipo de Sonido
- ✓ Papel Bond $\frac{1}{2}$
- ✓ Lápices 01 caja
- ✓ Plumones gruesos 02 estuches de diferentes colores
- ✓ Colores 02 cajas de diferentes colores
- ✓ Cartulinas
- ✓ Lapiceros
- ✓ Silbato
- ✓ Agua mineral 600 ml

VII. FINANCIAMIENTO:

RECURSOS MATERIALES

MATERIALES	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Equipo de sonido	01	50.00	100.00
Papel bond	$\frac{1}{2}$	10.00	10.00
Lápices	01 caja	40.00	40.00
Plumones	02 estuches	30.00	60.00
gruesos	02 estuches	15.00	30.00
Colores	6 unidades	1.00	6.00
Cartulinas	01 caja	50.00	50.00
Lapiceros	01 unidades	6.00	6.00
Silbato	08 bidones	20.00	80.00
Agua mineral			
TOTAL			382.00

[Firma]
Lic. Sr. Juan Carlos Henares Rodríguez
Prof. César R. V. C.



PERU

Ministerio de Salud

Dirección Regional de Salud Puno
Red de Salud El Collao
Promoción de la Salud

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

CRONOGRAMA:

FECHA	HORA	POBLACION	LUGAR	ENCARGADO DE DIRIGIR
05/04/2024 26/04/2024	09:00 a.m. hasta 10:00 a.m.	Personal asistencial y administrativo	Patio del Hospital II-1	Personal de Promoción de la salud Docente de Educación Física UGEL
12/07/2024 26/07/2024	09:00 a.m. hasta 10:00 a.m.	Personal asistencial y administrativo	Patio del Hospital II-1	Personal de Promoción de la salud Docente de Educación Física UGEL
09/08/2024 23/08/2024	09:00 a.m. hasta 10:00 a.m.	Personal asistencial y administrativo	Patio del Hospital II-1	Personal de Promoción de la salud Bienestar de personal de la Red
04/10/2024 18/10/2024	09:00 a.m. hasta 10:00 a.m.	Personal asistencial y administrativo	Patio del Hospital II-1	Personal de Promoción de la salud Docente de Educación Física UGEL

