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

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 eucativa 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.