



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Unidad de Gestión  
Educativa Local N° 06

Area de Gestión de la Educación  
Básica Regular y Especial

"AÑO DE LA DIVERSIFICACIÓN PRODUCTIVA Y DEL FORTALECIMIENTO DE LA EDUCACIÓN"  
"DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERÚ 2007 - 2016"

**DIRECTIVA N° 032 -2015/DIR.UGEL N°06 /J.AGEBRE**

**III CARRERA FAMILIAR 2K "JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD" del Plan Nacional de la Educación Física y el Deporte Escolar, de la jurisdicción de la UGEL 06**

**I. FUNDAMENTACIÓN:**

La Unidad de Gestión Educativa Local N° 06, concibe la III CARRERA FAMILIAR 2K "JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD" del Plan Nacional de la Educación Física y el Deporte Escolar, de la jurisdicción de la UGEL 06. El Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar, puesto en marcha por el Ministerio de Educación, busca revertir la tendencia de olvido de casi 25 años en el nivel primario. Es así que uno de los objetivos centrales del Plan, es buscar transformar la Educación Física en el país.

En la actualidad, parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud. Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como " el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades". Por otra parte, el cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermedades.

La actividad física, es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. El ejercicio físico, es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo. En cualquiera de los países del mundo que llamamos desarrollado, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta de un 40 a un 60% de la población y sólo 1 de cada 5 individuos alcanza el mínimo de actividad física recomendado para la salud. ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para la salud? En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como " el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud: Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo. Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos. Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL). Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente. Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal. Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia. Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso. Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria. Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis. La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la





PERÚ

Ministerio  
de Educación

Unidad de Gestión  
Educativa Local N° 06

Area de Gestión de la Educación  
Básica Regular y Especial

“AÑO DE LA DIVERSIFICACIÓN PRODUCTIVA Y DEL FORTALECIMIENTO DE LA EDUCACIÓN”  
“DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERÚ 2007 – 2016”

infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes adolescentes y niños. Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño. Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos. Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés. Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo. Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. En adultos, de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora la calidad de vida y aumenta la capacidad para vivir de forma independiente. Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, obesidad, diabetes, osteoporosis, etc.) Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios. Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad. Es así que dentro del plan de trabajo del Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar, se promueve todo tipo de actividades físicas y deportivas que pueden ser practicadas desde las aulas con los mismos alumnos hasta proyectarnos a la comunidad donde las instituciones que conforman nuestra sociedad como Municipalidad, Comisaria, Centro de Salud, organizaciones populares y todo aquel que desee participar está invitado a la **“III CARRERA FAMILIAR 2K “JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD”**

## II. BASES LEGALES

- Constitución Política del Perú
- Decreto Supremo N° 011-2012-ED, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 28044 Ley General de Educación.
- Ley N° 28884, Ley General de Educación.
- Ley N° 29944, Ley de la Reforma Magisterial y su Reglamento.
- Ley N° 30281, “Ley de Presupuesto del Sector Público para el Año Fiscal 2015” que faculta a este Ministerio a fortalecer, implementar y financiar la Educación Física y el Deporte Escolar en las Instituciones Educativas Públicas.
- Resolución Ministerial No 556-2014-ED Norma Técnica " Normas y Orientaciones para el Desarrollo Escolar 2015 en la Educación Básica.
- Resolución Ministerial N° 199-2015-MINEDU. Modifican Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular.
- Resolución de Secretaría General N° 2069-2014-MINEDU que aprueba la Norma Técnica denominada “Normas para el Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar en las Instituciones Educativas Públicas de Primaria y Secundaria de la Educación Básica Regular”
- Resolución de Secretaría General N° 2070-2014-MINEDU denominada “Normas y Procedimientos para la Contratación de Promotores de Educación Física para el Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar en las Instituciones Educativas Públicas de Primaria y Secundaria de Educación Básica Regular”.
- Resolución Ministerial N°034-2015-MINEDU, que aprueba el Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar.
- Oficio Múltiple N°039-2015-MINEDU/VMGP-DIGEBR-DEFID
- Plan de Trabajo AGEBRE – 2015.





PERÚ

Ministerio  
de Educación

Unidad de Gestión  
Educativa Local N° 06

Área de Gestión de la Educación  
Básica Regular y Especial

"AÑO DE LA DIVERSIFICACIÓN PRODUCTIVA Y DEL FORTALECIMIENTO DE LA EDUCACIÓN"  
"DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERÚ 2007 – 2016"

### III.- ALCANCES

- Unidad de Gestión Educativa Local N°06
- Área de Gestión de la Educación Básica Regular y Especial.
- Área de Administración
- Equipo de logística
- Directores de las II.EE, de Educación Básica Regular.
- Coordinadores de Red del Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar, de la UGEL 06.
- Profesores de Educación Física del Plan.
- Profesores del Área de Educación Física.
- Promotores Deportivos
- Profesores de Aula

### IV.- OBJETIVOS:

#### 4.1 OBJETIVOS:

- Masificar la participación a la "III CARRERA FAMILIAR 2K "JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD" se realizará el día **domingo 11 de Octubre de 2015**, por los alumnos del Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar y la comunidad en su conjunto, contribuyendo hacia la mejora de la calidad de vida.
- Sensibilizar a toda la comunidad participante sobre la gran importancia que significa la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas en niños, adolescentes, jóvenes y adultos de todas las edades.

### V.- INNOVACIÓN QUE SE PRETENDE DESARROLLAR

#### EL PROYECTO CONSTA DE TRES ETAPAS

##### ▪ PRIMERA ETAPA:

##### ▪ PLANIFICACIÓN.

- El día de la "III CARRERA FAMILIAR 2K "JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD" se realizará el día **domingo 11 de Octubre de 2015**.
- El Coordinador de RED, presentará un plan para El día de la "III CARRERA FAMILIAR 2K "JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD" se realizará el día **domingo 11 de Octubre de 2015**.
- Participarán todos los alumnos del Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar.
- Se invitará a los padres de familia de los alumnos del Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y Deporte Escolar, como también a las instituciones sociales de la comunidad.
- Para el día de la actividad, los alumnos y los adultos vestirán ropa deportiva y un polo blanco, zapatillas.
- El recorrido no debe durar más de 2 kilómetros.
- **El lugar de partida será el paradero Grifo vista alegre y la llegada en la Plaza de Armas de Vitarte.**
- El núcleo y el coordinador de red elaborarán oficios de apoyo a las siguientes instituciones:
  - Comisaría (la seguridad de los trayectos.)
  - Municipalidad (seguridad ciudadana.)
  - Posta médica. (auxilio médico.)

Y otras instituciones que se crea pertinente para el día de la "III CARRERA FAMILIAR 2K "JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD" se realizará el día **domingo 11 de Octubre de 2015**.





PERÚ

Ministerio de Educación

Unidad de Gestión Educativa Local N° 06

Área de Gestión de la Educación Básica Regular y Especial

“AÑO DE LA DIVERSIFICACIÓN PRODUCTIVA Y DEL FORTALECIMIENTO DE LA EDUCACIÓN”  
“DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERÚ 2007 – 2016”

▪ **SEGUNDA ETAPA:**

**1. ORGANIZACIÓN**

- Para la realización de la Carrera 2k se realizará una reunión de coordinación con el Director y Sub Directores de la Institución Educativa para coordinar las acciones que llevarán a cabo la realización de la **“III CARRERA FAMILIAR 2K “JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD”**
- Se realizará una reunión de coordinación con el profesor de aula y padres de familia para coordinar acciones para **“III CARRERA FAMILIAR 2K “JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD”**
- Se organizarán a los alumnos para que en forma ordenada se desplacen en el día de la **“III CARRERA FAMILIAR 2K “JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD”**
- Para el momento del cierre de la Caminata, se terminará con una **Aerathon** donde participarán alumnos y padres de familia en la plaza de armas de Vitarte
- Para el día de la **“III CARRERA FAMILIAR 2K “JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD”**, los alumnos deben estar acompañados por un adulto quien deberá hacerse responsable del regreso de sus hijos a sus domicilios.
- El recorrido será coordinado con la Policía Nacional del Perú, Seguridad Ciudadana y Centro de salud quienes acompañarán todo el trayecto de la actividad.

▪ **TERCERA ETAPA**

**1. EJECUCIÓN**

- La concentración será a las 09.00 horas.
- La partida es a las 09.30 horas.
- Los alumnos deberán portar una botella de agua, sólo para el trayecto.
- Los padres de familia y los alumnos deberán acompañar durante todo el trayecto.
- El recorrido deberá ser encabezado por la Policía Nacional del Perú y Seguridad Ciudadana de la Municipalidad del distrito.
- Las ambulancias deberán desplazarse por la retaguardia de la Caminata quienes también nos acompañarán durante todo el trayecto.
- Al final de la **“III CARRERA FAMILIAR 2K “JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD”** se realizara una **Aerathon**

**VI.- BENEFICIARIOS**

- Toda la comunidad entre ellos niños, adolescentes, jóvenes y adultos que participa en el Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar.

| CR | ESPECIALISTA EDUCACION FÍSICA | CRED | PEFS PLAN DE FORTALECIMIENTO | ALUMNOS |
|----|-------------------------------|------|------------------------------|---------|
| 01 | 01                            | 11   | 101                          | 5000    |

**VII. RELEVANCIA DEL PROYECTO.**

- Este Proyecto responde a un proceso de reflexión sobre los problemas que aquejan la sociedad entre ellos, recuperar las actividades culturales y deportivas que tanto hace en esencia en la formación integral de los alumnos, alejar a los participantes del consumo desmedido del alcoholismo, pandillaje, drogadicción y otros males que aquejan a la comunidad y a una toma de conciencia por parte de las autoridades, personal docente y padres de familia para que en aras de mejorar el trabajo técnico pedagógico y deportivo se promueva la implementación de actividades de este tipo durante todo el año encaminadas hacia el desarrollo y fortalecimiento de su esquema orgánico y corporal y la





PERÚ

Ministerio  
de Educación

Unidad de Gestión  
Educativa Local N° 06

Área de Gestión de la Educación  
Básica Regular y Especial

"AÑO DE LA DIVERSIFICACIÓN PRODUCTIVA Y DEL FORTALECIMIENTO DE LA EDUCACIÓN"  
"DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERÚ 2007 - 2016"

práctica de la calidad de vida de los niños, adolescentes y jóvenes. Estamos seguros que este proyecto incidirá notablemente en:

- Mejorar la interrelación y socialización del alumno participante.
- Mejorar la interrelación entre el profesor y el alumno.
- Se logrará un cambio de actitud frente a la práctica de actividades deportivas, sin dejar de lado los valores morales siendo fundamental e importante en la formación de los alumnos que influirá en los aspectos afectivo, cognoscitivo y motriz frente a las áreas del desarrollo humano.

#### VIII.- RESPONSABILIDADES

##### 8.1 DE LOS COORDINADORES DE RED, PROFESORES DEL PLAN DE FORTALECIMIENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOTORES DEPORTIVOS:

- Coordinar con los Directores de las Instituciones Educativas, padres de familia, alumnos, profesores de aula sobre el comportamiento de los alumnos en el trayecto para el día de la "III CARRERA FAMILIAR 2K "JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD"
- Sensibilizar a los estudiantes y padres de familia para su participación del presente evento.
- Control de asistencia obligatoria a los alumnos antes y después de la actividad
- Evaluar a los alumnos participantes.

#### IX.- DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS

- 9.1. La planificación, organización y ejecución estará a cargo de:
  - Director de la Unidad de Gestión Educativa Local N° 06
  - Jefe del Área de Gestión de la Educación Básica Regular y Especial
  - Especialista de Educación Física.
  - Coordinador Regional del Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y Deporte Escolar
  - Coordinadores de Red del Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y Deporte Escolar
- 9.2. Los profesores del Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar; y de los promotores deportivos; brindarán el apoyo para realizar la convocatoria, el traslado y la conservación del orden y la disciplina durante la ejecución de dicho evento.
- 9.2. El Especialista del Área de Educación Física de la Unidad de Gestión Educativa Local N°06, del Área de Gestión de la Educación Básica Regular y Especial en coordinación con el coordinador regional, los coordinadores de red, profesores del plan, y promotores deportivos, son los responsables de la ejecución "III CARRERA FAMILIAR 2K "JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD".

01 OCT 2015

Vitarte,



**Mg. AMÉRICO M. VALENCIA FERNÁNDEZ**  
DIRECTOR DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA  
LOCAL N° 06 - ATE - VITARTE

