

# Orientaciones para la implementación

## 10<sup>a</sup> actividad física en la escuela

Creando condiciones para aprender



DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

## Presentación

*"El estudiante practica una vida activa y saludable para su bienestar, cuida su cuerpo e interactúa respetuosamente en la práctica de distintas actividades físicas cotidianas o deportivas", es uno de los aprendizajes fundamentales del perfil de egreso expresado en el CNEB.*

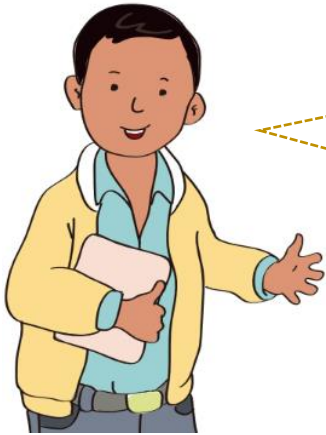
En ese marco, al egresar de la educación básica, el estudiante asume un estilo de vida activa y saludable, realiza prácticas para el cuidado de su salud y toma conciencia de cómo estas repercuten en su bienestar físico, emocional y social.

En tal sentido, desarrollar hábitos para la práctica de una vida activa y saludable se constituye en uno de los propósitos de aprendizaje fundamentales al que debe ir orientada la gestión de la institución educativa. Para ello, el MINEDU ha dispuesto la implementación de un conjunto de estrategias orientadas a promover una vida activa y saludable en la institución educativa, entre ellas los "10 minutos de actividad física".

Con el propósito de facilitar su proceso de implementación, ponemos a tu alcance esta cartilla de orientaciones.



## ¿Por qué realizar actividad física diaria?



La Organización Mundial de la Salud señala que la práctica de actividad física de forma diaria como jugar, practicar deportes o participar en actividades recreativas, trae muchos beneficios para la salud.

La OMS<sup>1</sup> sostiene que algunos de los beneficios de la actividad física son los siguientes:

- Mejora la capacidad de concentración y atención porque aporta mayor oxigenación al cerebro mejorando las funciones neuronales, crucial para la buena salud física, cognitiva y emocional.
- Contribuye a disminuir el estrés, reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad y mejora el estado de ánimo.
- Mejora las habilidades de razonamiento y juicio, generando condiciones para el aprendizaje.



Fuente: Elaboración propia

<sup>1</sup> Adaptado de: Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. : Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (URL). [Fecha de consulta:07 de marzo de 2023]



Antes de continuar, te invitamos a ver el video "Beneficios de la actividad física" ingresando al siguiente link:  
[https://youtu.be/1GE6XD4W\\_7M](https://youtu.be/1GE6XD4W_7M)

## La Institución Educativa promotora de vida activa y saludable

*"El estudiante practica una vida activa y saludable para su bienestar, cuida su cuerpo e interactúa respetuosamente en la práctica de distintas actividades físicas, cotidianas o deportivas".*

**CNEB 2016. MINEDU**

La práctica de una vida activa y saludable es uno de los once aprendizajes del perfil de egreso del Currículo Nacional de la Educación Básica, 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.

Para ello, el MINEDU a través de la Resolución Ministerial N° 149-2023-MINEDU que modifica la R.M N° 474-2022-MINEDU "Disposiciones para la prestación del servicio educativo en las instituciones y programas educativos de la educación básica para el año 2023" y la "Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física" - PARDEF, establecen la obligatoriedad de la práctica diaria de "10 minutos de actividad física" en todas las instituciones educativas de educación básica.

Para dar cuenta de este encargo, especialistas de la DRE/GRE y UGEL, así como los directivos de las II.EE. son los responsables de registrar y sistematizar en la plataforma SIMON, el avance del siguiente indicador:

"Porcentaje de II.EE. que implementan la práctica de 10 minutos de actividad física"



*"Si no se actúa para aumentar los niveles de actividad física, los costos conexos seguirán aumentando, lo que repercutirá negativamente en los sistemas sanitarios, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de las comunidades y la calidad de vida."*

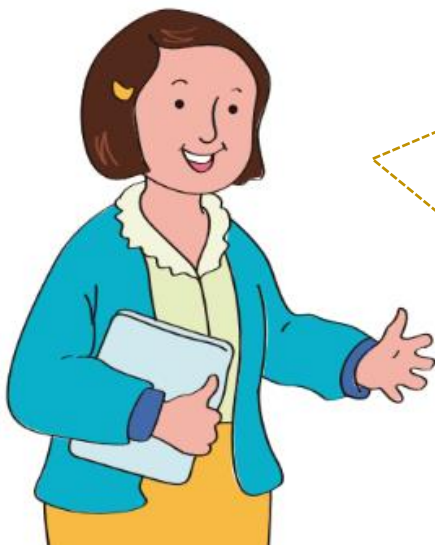
***Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030, OMS***

## "10 minutos de actividad física"

"10 minutos de actividad física" es una estrategia del Ministerio de Educación a ser implementada en las instituciones educativas con el propósito 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.

- La organización y gestión es tarea de todos, es liderada por el director(a) de la I.E. con el soporte pedagógico de los docentes de la institución educativa.
- Los "10 minutos de actividad física" se desarrollará de forma diaria.
- Cuando la actividad física se realiza en el patio, se sugiere que se motive la participación de toda la comunidad educativa que se encuentre presente: Directivos, docentes, personal administrativo, estudiantes, padres y madres de familia.
- El horario de ejecución será fijado por el director. Se sugiere de preferencia antes del primer turno de clases de la jornada escolar. Si por condiciones climáticas no es posible desarrollar la actividad al aire libre estas pueden ser desarrolladas en cada aula de clase o en los espacios que disponga la I. E.
- Informar a los padres y madres de familia sobre los beneficios para el aprendizaje al realizar 10 minutos de actividad física diaria.
- Las actividades físicas las dispone la I. E., estas pueden ser danzas, aeróbicos, juegos, ejercicios, etc., según la edad y características de los estudiantes.



Como referencia para la organización de tu I. E., te invitamos a ver el video: ¿Cómo nos organizamos en la I. E. para los "10 minutos de actividad física"?, ingresando al siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=hLo48FRa46Q>

## Recomendaciones para el desarrollo de los "10 minutos de actividad física" en la I. E.

- Sigue el siguiente proceso durante la ejecución de los "10 minutos de actividad física."



- Realizar movimientos suaves de locomoción, articulares y elongación muscular con énfasis en los hombros, cadera y tobillos.
  - Deberán ser graduales, iniciar con movimientos de intensidad de leve a moderada.
  - La vuelta a la calma no deberá exceder los 60 segundos, centrándose en ejercicios respiratorios y estiramiento muscular.
- **Prioriza las actividades conocidas y sencillas que no requieran de materiales especiales o usa los que se cuentan en la I. E.**
  - **Mantén el interés de los estudiantes y demás participantes, para ello te sugerimos lo siguiente:**
    - Respetar el horario fijado. Inicia y culmina a tiempo la actividad o rutina, esto favorecerá el empoderamiento de la rutina diaria.
    - Introduce durante la rutina mensajes de aliento y motivadores que fortalezcan el estado socioemocional de los estudiantes.
    - Inicia con rutinas sencillas durante las primeras semanas, luego incrementa el grado de dificultad.
    - Busca que la rutina sea divertida, identifica los ritmos y ejercicios que les agrada a la mayoría.
    - Incluye en tu rutina "música", esta crea un ambiente de fiesta, diversión y entretenimiento.
    - Al terminar la rutina, recompensa el esfuerzo con un auto-abrazo, una frase motivadora a viva voz, una felicitación, etc., que los motive a seguir participando.
    - Asegura la participación de todo el personal de la I. E., en especial de los profesores, no hay mejor motivación para los estudiantes ver a su profesor participando con ellos.



Una cosa más, cambia la rutina periódicamente. Al inicio puedes sostenerla una o dos semanas y luego variarla para cada día de la semana. Mira el siguiente ejemplo.

Día	Actividad		
Lunes	<b>Ejercicios de coordinación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrar y salir del cuadro (adelante y atrás/ hacia los lados)</li> <li>• Entrar y salir con los dos pies (delante y a tras /de lado a lado)</li> <li>• Crea otras variantes</li> </ul>	
Martes	<b>Ejercicios de fuerza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isométricos por 20 segundos cada ejercicio (3 ciclos)</li> <li>• Sentadillas</li> <li>• Planchas (con cuatro apoyos, con dos apoyos, etc.)</li> </ul>	
Miércoles	<b>Ejercicios rítmicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir un conjunto de movimientos al ritmo de la música (Elevación de piernas, brazos, giros, saltos, etc.)</li> </ul>	
Jueves	<b>Ejercicios de flexibilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elongaciones de los brazos, piernas</li> <li>• Movimientos articulares</li> </ul>	
Viernes	<b>Coreografía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailes diversos</li> </ul>	





A continuación, compartimos algunas actividades rítmicas sugeridas para los "10 minutos de actividad física".

<b>Ritmos Nacionales</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ccw0cGvPNrI">https://www.youtube.com/watch?v=ccw0cGvPNrI</a>
<b>Música Electrónica</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pbedg-Dqnll&amp;t=14s">https://www.youtube.com/watch?v=pbedg-Dqnll&amp;t=14s</a>
<b>Ritmos Internacionales</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BOyfJhx-n2c&amp;t=19s">https://www.youtube.com/watch?v=BOyfJhx-n2c&amp;t=19s</a>
<b>Ritmos Rock</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LhEWTY_gPhE&amp;t=14s">https://www.youtube.com/watch?v=LhEWTY_gPhE&amp;t=14s</a>
<b>Ritmos Pop Latino</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DjH1SwW2p_0&amp;t=14s">https://www.youtube.com/watch?v=DjH1SwW2p_0&amp;t=14s</a>
<b>Ritmos Deportes</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Td7br_akyf8&amp;t=17s">https://www.youtube.com/watch?v=Td7br_akyf8&amp;t=17s</a>