



Gobierno Regional
CUSCO

Gobierno Regional
de Cusco

Gerencia Regional de
Educación Cusco

U.E. N° 312
Unidad de Gestión
Educativa Local de Cusco

“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres”

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

Cusco, 04 de Abril del 2023

OFICIO MÚLTIPLE N° 052 -2023-GR-C/GEREDU-C/DUGEL-C

SEÑORES:

DIRECTORES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE GESTION PÚBLICA, CONVENIO Y PRIVADA DEL ÁMBITO DE LA U.E. N° 312 - UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL DE CUSCO.

CIUDAD.-

ASUNTO : INVITA A PARTICIPAR DE LA PROGRAMACION DE ACTIVIDAD FAMILIAR: “POR UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 2023”

REFERENCIA : Oficio Múltiple N° 00016-2023-MINEDU/VMGP-DIGEBR
Exp. N° 23-013271
Oficio N° 130-2023-IPD/CRD-CUSCO

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, previo un cordial saludo, en atención a los documentos de la referencia mediante el cual la Dirección de Educación Física y Deporte (DEFID) del Ministerio de Educación y el Consejo Regional del Deporte (IPD), vienen promoviendo la organización de la Actividad Familiar: **“30 de Recreación por una Vida Activa y Saludable”**, mediante el cual se busca generar espacios de actividad física y participación familiar, que motive a las y los estudiantes, padres/madres de familia y comunidad educativa, a llevar una vida activa y saludable.

Motivo por el cual, **se dispone brindar facilidades a los Docentes de la Especialidad de Educación Física, y puedan desarrollar actividades de exhibición y persuasión para la sana práctica del deporte, previa coordinación con su Despacho.**

Asimismo, se adjunta el cronograma de las actividades propuestas, siendo una de ellas próximo el día 06 de Abril del año en curso: “Día Mundial de la Educación Física”, el mismo que se encuentra previsto desarrollar en el horario de 10:00 a.m. y 4:00 p.m., con el lema: “Nos movemos por una vida activa y saludable”. Por lo tanto, solicitamos brindar las facilidades a los Docentes Responsables para la ejecución de dicha programación. Adjunto en folios 32.

Sin otro en particular, y a la espera de la atención al presente, aprovecho de la ocasión para expresarle las muestras de mi estima personal.

Atentamente,



GERENCIA REGIONAL DE EDUCACION CUSCO
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL CUSCO

Freddy Quinones Cardenas
Mg. FREDDY QUINONES CARDENAS
DIRECTOR
UGEL CUSCO · U E N° 312



PERÚ

Ministerio
de Educación

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Lima, 23 de febrero de 2023

OFICIO MÚLTIPLE N° 00016-2023-MINEDU/VMGP-DIGEBR

Señores
DIRECTORES(AS) REGIONALES DE EDUCACIÓN
GERENTES(AS) REGIONALES DE EDUCACIÓN

Presente.-

- **Asunto:** Programación de la actividad familiar "30' de recreación familiar, por una vida activa y saludable" para el 2023.

De mi consideración:

Es grato dirigirme a ustedes para saludarlos cordialmente y comunicarles que el Ministerio de Educación, a través de la Dirección de Educación Física y Deporte – DEFID está promoviendo a nivel nacional la organización de la Actividad Familiar: **"30' de Recreación por una Vida Activa y Saludable"**, mediante la cual se busca generar espacios de actividad física y participación familiar, que motive a las y los estudiantes, padres/madres de familia y comunidad local a llevar una vida activa y saludable.

En ese sentido, se ha establecido el siguiente cronograma:

	Semana 1	Semana 2	Semana 3
ACTIVIDADES	"Nos movemos por una vida activa y saludable".	"El Perú se viste de rojo y blanco".	"todos somos actividad física".
Fechas	Semana del 03 al 07 de abril.	Semana del 24 al 27 de julio.	Semana del 05 al 11 de octubre.
Día central	06 de abril "Día mundial de la actividad física" .	28 de julio "Día de la Independencia del Perú" .	08 de octubre "Día de la Educación Física" .
Hora	10:00 am.	10:00 am	10:00 am.
	4:00 pm.	4:00 pm.	4:00 pm.

En ese sentido, se adjunta al presente el Informe N° 00067-2023-MINEDU/VMGP-DIGEBR-DEFID que adjunta el documento de "Orientaciones para la planificación y ejecución de la actividad familiar 30' de recreación por una vida activa y saludable y amplía la información de la actividad. Asimismo, agradeceré hacer extensiva la invitación a las autoridades regionales, municipales, empresas, IPD e Instituciones Educativas de su jurisdicción, promoviendo desde esta actividad la integración de la escuela con las instituciones públicas y privadas y la comunidad en general.

Para cualquier consulta podrá comunicarse con el Especialista Virgilio Flores Vidal al número telefónico 01-6155800 – anexo 21156 o al correo vflores@minedu.gob.pe.

EXPEDIENTE: DEFID2023-INT-0047235 CLAVE: 369B16

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

<https://esinad.minedu.gob.pe/esinadmed/VMGP/ConsultaDocumento.aspx>



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024



PERÚ

Ministerio
de Educación

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para reiterarles las muestras de consideración y estima.

Atentamente,

KARLA ROSA ACOSTA BARRETO
Directora General de Educación Básica Regular

Documento electrónico firmado digitalmente en el marco de la Ley N° 27269, Ley de Firmas y Certificados Digitales, su Reglamento y modificatorias. La integridad del documento y la autoridad de la(s) firma(s) pueden ser verificadas en <https://apps.firmaperu.gob.pe/web/validador.xhtml>



Firmado digitalmente por:
ACOSTA BARRETO Karla Rosa
FAU 20131370998 hard
Motivo: Soy el autor del
documento
Fecha: 28/02/2023 19:27:00-0500

EXPEDIENTE: DEFID2023-INT-0047235 CLAVE: 369B16

Esto es una copia autentica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

<https://esinad.minedu.gob.pe/esinadmed/7MDD/ConsultaDocumento.aspx>



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024

Firmado digitalmente por:
MURGOYA GARCÍA Helena





PERÚ

Ministerio de Educación

Viceministerio de Gestión Pedagógica

Dirección General de Educación Básica Regular

Dirección de Educación Física y Deporte

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, paz y el desarrollo"

ORIENTACIONES PARA LA PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FAMILIAR "30' DE RECREACIÓN POR UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE"



30 minutos
por una **vida activa y saludable**

Participa en familia hasta el **10 de octubre**.



PERÚ

Ministerio de Educación



BICENTENARIO DEL PERÚ
2021 - 2024

Dirección de Educación Física y Deporte – DEFID
Febrero, 2023



PERU

Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión PedagógicaDirección General de
Educación Básica RegularDirección de Educación
Física y Deporte

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, paz y el desarrollo"

ORIENTACIONES PARA LA PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FAMILIAR "30' DE RECREACIÓN POR UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE"

I. FINALIDAD

Establecer las orientaciones para la planificación, organización y ejecución de la Actividad Familiar "30' de Recreación por una Vida Activa y Saludable" a nivel nacional, a cargo de las Direcciones/Gerencias Regionales de Educación, Unidades de Gestión Educativa Local o las que hagan sus veces.

El Ministerio de Educación a través de la Dirección de Educación Física y Deporte – DEFID, promueve el desarrollo autónomo de la práctica de la actividad física, deportiva y recreativa, el desarrollo de la motricidad por todos los integrantes de la familia, como factor de salud, desarrollo emocional individual y grupal, que permite prevenir, afrontar y contener situaciones emocionales, la práctica de valores en los estudiantes, padres de familia y comunidad a través de la participación en una actividad física y/o recreativa *NO COMPETITIVA*; la *integración de la familia* y afianza el compromiso de la comunidad, en la consolidación de los hábitos de vida activa y saludable. Tomando en cuenta los objetivos del Plan de Acción Mundial sobre la actividad física 2021 – 2030 (UNICEF), que busca el desarrollo sostenible de personas más activas para un mundo más sano, prevenir enfermedades producidas por la obesidad y el sedentarismo; y se pueda mejorar la calidad de vida.

II. OBJETIVO

Establecer las pautas para la organización y desarrollo de la Actividad Familiar "30' de Recreación por una Vida Activa y Saludable" que se realizará en las regiones del país.

III. BASE NORMATIVA

- 3.1 Ley N° 28044, Ley General de Educación y sus modificatorias.
- 3.2 Ley N° 28036, Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte.
- 3.3 Ley N° 30432, Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública.
- 3.4 Ley N° 30832, Ley que modifica la Ley 28036 en su Art. 48 que establece la inclusión de actividades deportivas en los estudiantes con discapacidad a cargo del MINEDU
- 3.5 Ley N° 29973, Ley General de la Persona con Discapacidad.
- 3.6 Decreto Supremo N° 018-2004 PCM, que aprueba el reglamento de la Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte.
- 3.7 Decreto Supremo N° 011-2012-ED, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 28044, Ley General de Educación.
- 3.8 Decreto Supremo N° 001-2015-MINEDU, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Educación.
- 3.9 Resolución Ministerial N° 034-2015-MINEDU, Plan Nacional de Fortalecimiento de Educación Física y Deporte Escolar.
- 3.10 Resolución Ministerial N° 281-MINEDU, que aprueba el Currículo Nacional de la Educación Básica.
- 3.11 Resolución de Secretaría General N° 938-2015-MINEDU, que aprueba los "Lineamientos para la Gestión Educativa Descentralizada".
- 3.12 Resolución Ministerial N° 474-2022-MINEDU que aprueba el Documento



PERU

Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión PedagógicaDirección General de
Educación Básica RegularDirección de Educación
Física y Deporte

Normativo “Disposiciones para la prestación del servicio educativo en las instituciones y programas educativos de la educación básica para el año 2023”.

Las normas mencionadas incluyen sus normas modificatorias, complementarias, conexas o aquellas que las sustituyan.

IV. ALCANCE

- 4.1 Ministerio de Educación
- 4.2 Direcciones/Gerencias Regionales de Educación o las que hagan sus veces.
- 4.3 Unidades de Gestión Educativa Local
- 4.4 Instituciones Educativas

V. ASPECTOS GENERALES

5.1 SIGLAS

- 5.1.1 DEFID : Dirección de Educación Física y Deporte
- 5.1.2 DRE : Dirección Regional de Educación
- 5.1.3 GRE : Gerencia Regional de Educación
- 5.1.4 UGEL : Unidad de Gestión Educativa Local
- 5.1.5 II.EE. : Instituciones Educativas

5.2 PÚBLICO PARTICIPANTE

- 5.2.1 Estudiantes, padres, familiares, docentes, personas con discapacidad, personal de las DRE/GRE y UGEL, y comunidad en general.
- 5.2.2 La participación e inscripción es libre y gratuita. Se podrá realizar actividades físicas de libre agrado, trotar, caminar, subir y bajar escaleras, circuitos, carreras familiares pudiendo considerar la 1K o 2K o 3K de manera opcional, cumpliendo el protocolo sugerido (Ver Anexo N° 3), entre otros. La regla principal es divertirse para mejorar el estado emocional y social realizando actividad física en compañía de otros dentro de casa.

5.3 FECHAS, LUGAR Y HORARIOS DE INSCRIPCIÓN

- 5.3.1 La Actividad Familiar “30’ de Recreación por una Vida Activa y Saludable”, se llevará a cabo a nivel nacional en uno de los días de las fechas propuestas en el cronograma teniendo en cuenta los días centrales: Semana de la Actividad Física, día central 06 de abril (Día Internacional de la Actividad Física); Semana del aniversario patrio: El Perú se viste de rojo y blanco, día central el 28 de julio y La semana de la Educación Física: Todos somos actividad física, día central: el 08 de octubre (Día de la Educación Física). Según el cronograma:

	Semana 1	Semana 2	Semana 3
ACTIVIDADES	“Nos movemos por una vida activa y saludable”.	“El Perú se viste de rojo y blanco”.	“todos somos actividad física”.
Fechas	Semana del 03 al 07 de abril.	Semana del 24 al 27 de julio.	Semana del 05 al 11 de octubre.
Día central	06 de abril “Día mundial de la actividad física”.	28 de julio “Día de la Independencia del Perú”.	08 de octubre “Día de la Educación Física”.
Hora	10:00 am.	10:00 am	10:00 am.
	4:00 pm.	4:00 pm.	4:00 pm.

- 5.3.2 Los organizadores determinarán el lugar, día y hora de la actividad, teniendo en cuenta tener la mayor participación y la mejor logística



posible.

- 5.3.3 Las inscripciones se iniciarán 5 días antes del día de la actividad familiar y concluirán hasta antes de iniciar la misma. Las inscripciones para la actividad serán definidas por el Comité Organizador de cada DRE/GRE o UGEL. Información que permitirá tener un registro de participación por región. (Ver anexo N°01 y anexo N°02, propuesta o modelo de ficha de inscripción y horario respectivamente).

5.4 EQUIPOS DE TRABAJO

- 5.4.1 Cada lugar o sede donde se desarrollará la Actividad Familiar “30’ de Recreación por una Vida Activa y Saludable” se organiza de la siguiente manera: 01 Comité Organizador y 03 Comisiones de trabajo.
- 5.4.2 **El Comité Organizador:** Presidido por el Director(a) de la DRE/GRE o UGEL o el que este designe. Integrado por el Especialista de Educación Física y el Comunicador o responsable de Imagen Institucional de la DRE/GRE o UGEL. Se recomienda incluir al profesor(a) deportivo de los Consejos Regionales de Deporte (CRD) del IPD, representante del Municipio y de otras instituciones que consideren necesarias.
- 5.4.3 **Las Comisiones de Trabajo:** Se sugiere constituir las siguientes comisiones:
- 5.4.3.1 Comisión Técnica:
- Elabora, socializa, ejecuta y evalúa el Plan de Trabajo de la Actividad Familiar “30’ de Recreación por una Vida Activa y Saludable”.
 - Identifica las actividades a proponer sean grupales o individuales, recomendando prevenir la hidratación.
 - Supervisa las actividades considerando las estrategias más adecuadas.
 - Elabora el informe final de los resultados de la Actividad Familiar “30’ de Recreación por una Vida Activa y Saludable” (cumplimiento de los objetivos, número de participantes, etc.), ver anexo 04.
- 5.4.3.2 Comisión de Logística, Seguridad y Salud:
- Gestiona y coordina con los directores y autoridades para la participación y el uso de recursos tecnológicos donde cada familia llevará a cabo la Actividad Familiar “30’ de Recreación por una Vida Activa y Saludable”.
 - Recomienda la implementación de la mochila de primeros auxilios a fin de prevenir la atención en caso de accidentes, así como contar con el directorio de emergencias y/o bomberos.
- 5.4.3.3 Comisión de comunicación, inscripción y apoyo:
- Realiza el plan comunicacional de la Actividad Familiar “30’ de Recreación por una Vida Activa y Saludable” (convoca a las familias de las Instituciones Educativas, directivos, especialistas, autoridades de la jurisdicción y la comunidad en general)
 - Se encargan del proceso de inscripción.
 - Asigna a los participantes los números de inscripción u otro sistema que facilitará su identificación y contabilización.



VI. ASPECTOS ESPECÍFICOS

6.1 DETERMINACIÓN DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- 6.1.1 El Comité Organizador será quien sugerirá la actividad, definir el horario de inicio y término de la actividad, que permita contar con el mayor número de participantes (se sugiere un domingo o fin de semana, cuando se encuentra la familia reunida).
- 6.1.2 Aprovechar el potencial de creatividad, rescatando los juegos tradicionales y populares de la zona con añadido, es decir, que tengan valor tradicional y cultural de la zona.

6.2 COMUNICAR Y PROMOVER

Con el propósito de captar el mayor número de participantes y lograr los objetivos de la Actividad Familiar "30' de Recreación por una Vida Activa y Saludable", es necesario su difusión oportuna, antes del evento y durante su ejecución.

- 6.2.1 Ponerse en contacto con el comunicador o encargado de imagen institucional de la DRE/GRE y UGEL y proveer de toda la información necesaria para que la difusión se haga desde las oficinas de imagen institucional y teniendo como voceros a las principales autoridades.
- 6.2.2 La DRE/GRE y UGEL debe asegurar que la convocatoria a la Actividad Familiar "30' de Recreación por una Vida Activa y Saludable" esté publicada en sus plataformas institucionales: página web, redes sociales o algún otro canal de comunicación masiva que tuvieran (programas de radio, programas de TV, boletines, afiches, pancartas, etc.) para ello cada Unidad de Gestión Local elabora los banner y afiches de publicidad, con la finalidad de tener un lenguaje comunicacional asertivo.
- 6.2.3 Difundir el evento por medio de afiches, pancartas, arengas, cantos preparados por los estudiantes, que puedan ser difundidos por las redes sociales (se recomienda contar con la autorización respectiva en cuanto al uso de imágenes de los y las estudiantes).

6.3 DURANTE LA ACTIVIDAD

Tener en consideración lo siguiente:

- 6.3.1 **Bienvenida:** Conformar un equipo de profesores (voluntarios) que se encargue de orientar y ayudar a los participantes, responder a la solicitud de información; registrar a los participantes a través de los medios que tengan disponibles; presentación y bienvenida a las autoridades y participantes.
- 6.3.2 **Bienvenida e inicio del evento:** Un encargado brindará el saludo y sensibilizará a los participantes, dará las instrucciones sobre la actividad a realizarse, del tiempo establecido, las medidas de seguridad en los espacios o ambientes, de las condiciones de salud, etc. Realizará la activación fisiológica y dará inicio a la actividad.
- 6.3.3 **Muestras fotográficas:** Captar las imágenes que permitan visualizar la actividad y captar las expresiones de los participantes. Enviar como máximo 03 muestras especificando la región, provincia y distrito, de ser posible las escuelas y la cantidad de participantes.



PERU

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Pedagógica

Dirección General de
Educación Básica Regular

Dirección de Educación
Física y Deportes

- 6.3.4 **Cierre de la actividad:** Se recomienda que al concluir la actividad los estudiantes con sus familias se hidraten o beban agua para su respectiva hidratación. Agradecer la participación.

6.4 DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

- 6.4.1 Reunión de evaluación, analizar con el equipo las fortalezas, debilidades y plantear sugerencias y recomendaciones a tomar en cuenta para la próxima Actividad Familiar "30' de Recreación por una Vida Activa y Saludable".
- 6.4.2 Reporte de resultados estadísticos, el número de familias participantes y el número de Instituciones Educativas a las que representan.
- 6.4.3 Informe final, se sugiere el formato mostrado como anexo 04, pudiendo modificarlo o utilizar el que la institución estime conveniente.
- 6.4.4 Remitir copia del informe a la DEFID.

Lima, Febrero del 2023.



PERÚ

Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión PedagógicaDirección General de
Educación Básica RegularDirección de Educación
Física y Deporte

ANEXO 01

INSCRIPCIÓN DE PARTICIPACIÓN - ACTIVIDAD FAMILIAR

"30' DE RECREACIÓN POR UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE"

Región:		UGEL:		
Institución Educativa				Público () Privado ()
1	Apellidos y nombres		Sexo: F () M ()	Estudiantes () Docente () Adulto ()
2	Apellidos y nombres		Sexo: F () M ()	Estudiantes () Docente () Adulto ()
3	Apellidos y nombres		Sexo: F () M ()	Estudiantes () Docente () Adulto ()
4	Apellidos y nombres		Sexo: F () M ()	Estudiantes () Docente () Adulto ()
5	Apellidos y nombres		Sexo: F () M ()	Estudiantes () Docente () Adulto ()
PARTICIPANTES CON DISCAPACIDAD				
1	Apellidos y nombres		Sexo: F () M ()	Estudiantes () Docente () Adulto ()
TIPO DE DISCAPACIDAD:				
2	Apellidos y nombres		Sexo: F () M ()	Estudiantes () Docente () Adulto ()
TIPO DE DISCAPACIDAD:				



PERÚ

Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión PedagógicaDirección General de
Educación Básica RegularDirección de Educación
Física y Deporte

ANEXO 02

HORARIO DE PARTICIPACIÓN - ACTIVIDAD FAMILIAR

“30’ DE RECREACIÓN POR UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE”

HORARIO	ACTIVIDAD
Antes de las 09:00 am. (de ser posible un día antes)	Instalación de los medios tecnológicos y ambientación del escenario de transmisión y pruebas con el equipo de apoyo y monitoreo.
09:00 a.m. – 09:30 a.m.	Inscripciones finales
09:30 a.m. – 10:00 a.m.	Bienvenida a los participantes y autoridades
10:00 a.m. – 10:30 a.m.	Inicio de la Actividad Familiar
10:30 a.m. – 11:00 a.m.	Agradecimiento a los participantes
11:00 a.m. a 12:00 m.	Reportes sobre la participación.



PERÚ

Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión PedagógicaDirección General de
Educación Básica RegularDirección de Educación
Física y Deporte

ANEXO 03

PROTOCOLO PARA LA REALIZACIÓN DE LA CARRERA FAMILIAR 1K/2K/3K (Actividad opcional)

1. FECHAS, LUGAR Y HORARIOS DE INSCRIPCIÓN

- 1.1 La Carrera Familiar, es una actividad opcional a realizar, que puede ser 1k o 2k o 3K, se llevará a cabo en las celebraciones de la semana de la educación física del 04 al 11 octubre del 2023, teniendo en consideración el contexto de la localidad.
- 1.2 Las inscripción se iniciará 10 días antes del día de la carrera y concluirán hasta antes de iniciar la misma. El lugar y horarios de inscripción para la carrera serán definidos por el Comité Organizador de cada DRE/GRE o UGEL. (Ver Anexo N° 1 y Anexo 2, propuesta o modelo de ficha de inscripción y horario respectivamente).

2. EQUIPOS DE TRABAJO

- 2.1 La sede que programe opcionalmente realizar la Carrera Familiar 1K o 2K o K3 se organizará de la siguiente manera: 01 Comité Organizador y 02 Comisiones de trabajo.
 - 2.1.1 **Comité Organizador:** Presidido por el Director(a) de la DRE/GRE o UGEL o el que este designe. Integrado por el Especialista de Educación Física y el Comunicador o responsable de Imagen Institucional de la DRE/GRE o UGEL. Se recomienda incluir al profesor(a) asignado como técnico deportivo, al representante de deportes de los Consejos Regionales de Deporte (CRD) y del Instituto Peruano del Deporte (IPD), representante del Municipio y de otras instituciones que consideren necesarias.
 - 2.1.2 **Comisiones de Trabajo:** Se sugiere constituir las siguientes comisiones:

❖ **Comisión técnica:**

- a. Elabora, socializa, ejecuta y evalúa el Plan de Trabajo de la Carrera Familiar.
- b. Identifica el circuito de la carrera. Ubica los puntos de salida, llegada e hidratación.
- c. Supervisa las actividades en los puntos de salida y llegada.
- d. Elabora el informe final de los resultados de la Carrera Familiar (Cumplimiento de los objetivos, número de participantes, etc.), ver anexo 4.

❖ **Comisión de Logística, Seguridad y Salud:**

- a. Gestiona las autorizaciones y permisos correspondientes para el uso del circuito donde se llevará a cabo la Carrera Familiar.
- b. Coordina con quien corresponda la gestión, traslado y distribución de



los recursos que dan soporte a la Carrera Familiar (Carpetas, mesas, sillas, equipos de sonido, estrado, hidrantes en el punto de concentración de la partida de la Carrera y otros materiales necesarios para efectuar las inscripciones, así como la señalética para todo el recorrido de la carrera)

- c. Coordina con la Policía Nacional y/o Serenazgo, el resguardo de la seguridad del recorrido antes, durante y después de la carrera. De ser necesario y posible, solicita el cierre de calles y/o avenidas respectivas.
- d. Gestiona y garantiza la presencia de ambulancia y/o bomberos.

❖ **Comisión de comunicación, inscripción y capacitación avoluntarios:**

- a. Realiza el plan comunicacional de la Carrera Familiar (Convoca a las familias de las Instituciones Educativas, directivos, especialistas, autoridades de la jurisdicción y la comunidad en general.)
- b. Realiza la convocatoria de voluntarios para la organización y desarrollo del evento.
- c. Capacita a los voluntarios.
- d. Se encargan del proceso de inscripción.
- e. Entrega a los participantes los números (dorsales, brazaletes u otro distintivo) que facilitará su identificación y contabilización.

3. ASPECTOS ESPECIFICOS

3.1 DETERMINACIÓN DEL RECORRIDO

- 3.1.1 El Comité Organizador será quien elija y apruebe el lugar donde se llevará a cabo la Carrera Familiar. Definirá el punto de partida, recorrido y llegada y prepara el **croquis del recorrido**.
- 3.1.2 Cuanto más accesible sea el lugar escogido, mayor participación se puede garantizar. Tener en consideración las vías de comunicación, estas deben ser seguras y encontrarse en buen estado, fácil acceso con transporte público, entre otros. (Se sugiere que sea la plaza principal, estadio, coliseo o algún otro lugar de fácil acceso e importancia y se pueda contar con la seguridad física, salud y emocional de los participantes).
- 3.1.3 Aprovechar el potencial de la zona con un recorrido con valor añadido, es decir, si hacemos la carrera en una zona urbana, podemos desarrollar un recorrido que transcurra por los sitios de valor histórico y cultural de la zona, y si es en zona rural, destacar el entorno, el paisaje natural y el medio ambiente.

3.2 TRÁMITES ADMINISTRATIVOS

- 3.2.1 Al mismo tiempo que se determine el lugar donde se llevará a cabo la Carrera Familiar se debe gestionar: las invitaciones, permisos y autorizaciones correspondientes para llevar a cabo la carrera:
 - a. Autorizaciones/Permisos (gestionadas en la Municipalidad, Policía Nacional, Salud, bomberos, etc.). Incluir en la solicitud el número esperado de participantes para asegurar la dotación de apoyo necesario.



PERU

Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión PedagógicaDirección General de
Educación Básica RegularDirección de Educación
Física y Deporte

- b. Invitaciones (autoridades regionales, municipales, empresas, IPD e instituciones educativas, prensa, aliados estratégicos, etc.).
- 3.2.2 Tener en consideración al momento de organizar el evento que cada Región, zona o localidad tiene sus propias regulaciones (acceso, seguridad, etc.) que pueden influenciar en la organización. No es lo mismo organizar una carrera en una zona rural que hacerla en una zona urbana o una gran ciudad. En este último caso, deberemos contar con permisos para cerrar calles y con la asistencia de la policía local y/o serenazgo, que serán los encargados de la seguridad de los participantes.
- 3.2.3 Es *imprescindible* contar con atención médica o de primeros auxilios (ambulancia) para los participantes, sea cual fuere la zona donde se desarrolle. Los bomberos son un importante aliado en esta actividad. De no contar con atención médica o primeros auxilios y seguridad, no debe realizarse la actividad.
- 3.2.4 Considerar los tiempos de aprobación y respuesta de las gestiones realizadas ante las autoridades, por ello, es importante realizar su seguimiento a fin de asegurar que se tendrán a tiempo. Es de vital importancia empezar a realizar estas acciones tan pronto como sea posible para evitar que las demoras en la aprobación puedan afectar el normal desarrollo del evento.

4. COMUNICAR Y PROMOVER LA CARRERA

- 4.1 Con el propósito de captar el mayor número de participantes y lograr los objetivos de la carrera familiar, es necesario su difusión, antes del evento y durante su ejecución.
- 4.2 Ponerse en contacto con el comunicador o encargado de imagen institucional de la DRE/GRE y UGEL y proveer de toda la información necesaria para que la difusión se haga desde las oficinas de imagen institucional y teniendo como voceros a las principales autoridades.
- 4.3 La DRE/GRE y UGEL debe asegurar que la convocatoria a la Carrera Familiar 3K esté publicada en sus plataformas institucionales: página web, redes sociales o algún otro canal de comunicación masiva que tuvieran (programas de radio, programas de TV, boletines, etc.).
- 4.4 Si tuviera acceso a espacios en medios de prensa escrita, radial, televisiva o digital aprovechar en gestionar menciones que ayuden a la convocatoria. En este caso, será de mucha ayuda elaborar un modelo de ayuda memoria del evento.
- 4.5 Difundir el evento por medio de afiches, pancartas, arengas, cantos preparados por los estudiantes, gigantografías en las II.EE., DRE/GRE, UGEL, municipalidad, etc., de acuerdo a sus posibilidades presupuestales. Usar también las redes sociales para dar a conocer la carrera, de esta forma los participantes pueden consultar e informarse, conocer el recorrido, entre otra información que se pueda compartir.

5. PLANIFICAR LA CARRERA

Una vez definida la carrera, debemos planificar su ejecución teniendo en



consideración lo siguiente:

- 5.1 **Punto de atención a los participantes:** Es necesario habilitar una zona donde los participantes puedan dirigirse en el caso de que tengan alguna duda. También es importante que los miembros de la organización estén identificados para que sepan a quién dirigirse.
- 5.2 **Señalización de partida, recorrido y llegada:** Es importante identificar correctamente el punto de partida, para que esta sea fluida y cómoda para los participantes. Deberá ser un espacio lo suficientemente amplio para agrupar a todos, preferentemente en una recta. Igualmente, es importante no mezclar grupos de edades con lo cual se evita que algunos entorpezcan el paso de otros, en este caso cada jurisdicción lo abordará con la mejor estrategia para tal fin. Antes del día del evento, los organizadores harán una inspección del recorrido para comprobar el estado de las vías (por ejemplo, que no haya buzones sin tapa u otros peligros) y señalar toda la ruta con claridad (ida y vuelta).
- 5.3 **Asistencia e hidratación:** Es importantísimo garantizar la hidratación de los participantes. Por lo menos en la llegada, deben tomar líquido y si es posible sólido (por ejemplo, una fruta) con la desinfección correspondiente y así recuperarse del esfuerzo. Solicitar, de preferencia, que los participantes lleven su dotación personal.
- 5.4 **Servicios médicos y primeros auxilios:** Es un punto clave para prevenir situaciones de emergencia. Gestionar con el Ministerio de Salud, Municipio o Bomberos el apoyo médico y servicio de ambulancia. *La carrera no se podrá realizar sin la presencia de los servicios médicos o de primeros auxilios, desde el inicio, durante y hasta finalizado el evento.*
- 5.5 **Servicio de resguardo policial y/o serenazgo:** Clave para garantizar el éxito del evento sin contratiempos. Se debe coordinar con la Dirección Territorial de la PNP y/o Comisaría de la localidad el resguardo policial y/o con la municipalidad respectiva el apoyo del serenazgo. *En especial en zonas urbanas, no se podrá realizar la carrera sin la presencia del resguardo policial o serenazgo desde el inicio, durante y hasta finalizado el evento.*
- 5.6 **Presencia de autoridades y medios de prensa:** Se recomienda confirmar la presencia en el evento de las autoridades, especialmente de la DRE/GRE, las UGEL, Directores de las instituciones educativas participantes; así como, medios de prensa y otras autoridades de la región, para fortalecer el evento y la difusión del trabajo que realizan los profesores de Educación Física durante las tres (3) horas curriculares.
- 5.7 **Estacionamiento:** Es recomendable, en las zonas urbanas, habilitar un área de estacionamiento para que los participantes puedan acceder hasta el punto de salida de manera cómoda y fácil. Debe a su vez tener en cuenta diferentes vías de acceso para evitar el congestionamiento de los participantes a este evento.

6. DURANTE LA CARRERA

Tener en consideración lo siguiente:

- 6.1 **Recepción y Ubicación:** Conformar un equipo de profesores (voluntarios) que se encargue de orientar y ayudar a los participantes, responder a la solicitud de información; registrar a los participantes; comprobar la llegada de las II.EE. con



PERU

Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión PedagógicaDirección General de
Educación Básica RegularDirección de Educación
Física y Deportes

sus respectivos profesores, de la policía y/o serenazgo, del equipo móvil de salud. Recepción oficial de las autoridades asistentes. Ubicar a los participantes en el espacio previsto para el inicio de la Carrera.

- 6.2 Bienvenida e inicio del evento:** Un encargado brindará el saludo y sensibilizará a los participantes, dará las instrucciones sobre la actividad a realizarse, recorrido, seguridad, salud, llegada, etc. Realizará la activación fisiológica y dará inicio a la carrera. Ubicará a los miembros que la guiarán ("liebre") y cerrarán (grupo "escoba").
- 6.3 Registro fotográfico y video:** Deben registrarse con la mejor calidad posible. De preferencia tomarse con una cámara fotográfica de alta resolución. Captar las imágenes eligiendo ángulos y alturas que permitan visualizar la mayor cantidad de participantes en la carrera familiar, captar expresiones y en movimiento de los padres/madres, hijos y familiares. Remitir a la DEFID la selección de la mejor toma fotográfica.
- Enviar como máximo 5 fotografías.
 - Las fotos enviadas deben especificar la región, provincia y distrito, de ser posible las escuelas y la cantidad de participantes.
 - Enviar como máximo 2 videos de 30 a 45 segundos que pueda evidenciar la magnitud de participantes y recorrido.
- 6.4 Cierre de la carrera:** Asegurar la hidratación de todos los participantes. Verificar la llegada de todos y su estado de salud. Agradecer la participación.

7. DESPUÉS DE LA CARRERA

- 6.4.1 Verificar que todos los alumnos se hayan retirado.
- 6.4.2 Recoger los equipos y materiales utilizados.
- 6.4.3 Verificar que los espacios queden limpios (recojo de desperdicios)
- 6.4.4 Reunión de evaluación, analizar con el equipo las fortalezas, debilidades y plantear sugerencias y recomendaciones a tomar en cuenta para la próxima Carrera Familiar 3K.
- 6.4.5 Reporte de resultados estadísticos (niños, jóvenes, adultos, personas con discapacidad. N° de II.EE que participaron)
- 6.4.6 Remitir el reporte fotográfico al siguiente correo electrónico juegosdeportivos@minedu.gob.pe
- 6.4.7 Informe final, se sugiere como modelo el formato del Anexo 04, pudiendo modificarlo o utilizar el que la institución estime conveniente.
- 6.4.8 Remitir copia del informe a la DEFID.



PERU

Ministerio
de EducaciónViceministerio de
Gestión PedagógicaDirección General de
Educación Básica RegularDirección de Educación
Física y Deporte

ANEXO 04

INFORME DE LA ACTIVIDAD FAMILIAR "30' DE RECREACIÓN POR UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE"

I. DATOS GENERAL

- 1.1 DRE / GRE – UGEL :
- 1.2 Asunto : Informe de la Actividad Familiar.
- 1.3 Coordinador Regional :
- 1.4 Fecha de ejecución del evento :
- 1.5 Nombre de la actividad :

II. DATOS DE LA ORGANIZACIÓN:

- 2.1 Objetivos generales y específicos
- 2.2 Conformación del comité organizador y los equipos de trabajo
- 2.3 Meta programada y meta lograda
- 2.4 Cronograma de trabajo establecido
- 2.5 Detalle de las instituciones y voluntariado que participaron de la organización o apoyaron la actividad:

III. RESULTADOS LOGRADOS:

- 3.1 Detalla los principales, logros, dificultades y sugerencias
- 3.2 Reporte de participación:
 - N° de II.EE. públicas participantes
 - N° de II.EE particulares participantes
 - N° Total de adultos participantes: _____ Mujeres, ___ Hombres
 - N° de Docentes y personal de las IIEE: _____ Mujeres,
_____ Hombres
 - N° Padres de familia: _____ Mujeres, ___ Hombres
 - Otros participantes: _____ Mujeres, ___ Hombres
 - N° de personas con discapacidad (padres, personal de la IE, etc.):
_____ Mujeres, ___ Hombres
 - N° total de estudiantes participantes: _____ Niñas,
_____ Niños
 - N° de estudiantes con discapacidad:

IV. ANEXOS

- Registro fotográfico
- Otras evidencias.

Dcef

UGEL CUSCO

Expediente: 23-013271

Fecha: 24-03-2023 14:56

Remitente: CURO/QUISPE, DAVIDOVICH

Oficio Nro: 130 Folios: 15

Consultas: null

Telef: null Registrado por: PALOMINO/DIAZ, Edison Russell



8:15

UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL CUSCO UNIDAD EJECUTORA 317 DAGP
PROVEIDO N° <u>1188</u>
CASA A: <u>ESP. EDUCACION SECUNDARIA</u>
ACCIÓN: <u>Prof. Nilo Rodrigo Carrasco</u> <u>Para conocimiento y fines</u>
FECHA: <u>27 MAR. 2023</u>



GERENCIA REGIONAL EDUCACIÓN CUSCO
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL CUSCO
Melquinos
Dr. Melquinos Chacabarro Hermoso
DIRECTOR DEL AREA DE GESTION PEDAGOGICA
UGEL CUSCO



PERÚ

Ministerio de Educación

Instituto Peruano del Deporte

Consejo Regional del Deporte Cusco

1

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y DESARROLLO”

UGE - Cusco U.A.D.
 Folio N°: 01

Cusco, 23 de Marzo del 2023

OFICIO N° 130 -2023-IPD/CRD-CUSCO

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
Gerencia Regional de Educación
Unidad de Gestión Educativa Local
CUSCO

24 MAR. 2023

Señor Magister .
FREDDY QUIÑONEZ CÁRDENAS
DIRECTOR DE LA UNIDAD DE GESTIÓN LOCAL (UGEL) CUSCO
 CIUDAD.-

Exp. N°
MESA DE CONTROL

ASUNTO: SOLICITA BRINDAR APOYO CON SENSIBILIZACIÓN EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS ESTATALES Y PRIVADAS PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

REFERENCIA: LEY DE PROMOCIÓN Y DESARROLLO DEL DEPORTE ART.6º NUMERAL 9.

De mi distinguida consideración;

Es singularmente grato dirigirme a Usted, a fin de hacer de su conocimiento que la Dirección Nacional de Recreación y Promoción del Deporte viene propiciando a nivel nacional el Programa: PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA VIDA SALUDABLE, con el único objetivo de incentivar la práctica deportiva recreativa con el fin de ayudar a promover la actividad física para personas de todas las edades y capacidades.

Asimismo, tiene como principal finalidad incentivar la educación física de calidad y los entornos escolares favorables para que puedan proporcionar conocimientos básicos sobre los aspectos físicos y de salud para fomentar estilos de vida activos y saludables.

Con este motivo, SOLICITO a su acertada Dirección tenga a bien de persuadir a los Directores de cada una de las Instituciones Educativas de nivel estatal y privada a fin de que brinden las facilidades del caso, para que técnicos y deportistas de organizaciones deportivas organizadas puedan desarrollar actividades de exhibición y persuasión para la sana práctica del deporte en cada una de sus Instituciones Educativas.



www.ipd.gob.pe

Coliseo Cerrado "Casa de la Juventud – Puerta 3
 Distrito de Wachaq – Cusco
 Teléfono : 084-228081

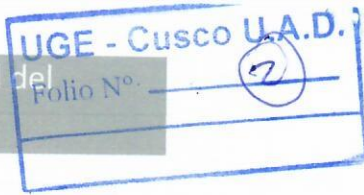


PERÚ

Ministerio
de Educación

Instituto Peruano
del Deporte

Consejo Regional del
Deporte Cusco



La fecha y hora de la motivación se realizará previa coordinación con los Directores de las instituciones educativas que sean programadas oportunamente durante el presente año 2023.

Con la seguridad de contar con su anuencia favorable, por el bienestar y la salud del educando; aprovecho de la oportunidad para expresar a Usted, los sentimientos de mi distinguida consideración personal.

Atentamente,



INSTITUTO PERUANO DEL DEPORTE
CUSCO
Juana E. Zamalloa Loiza
Mg. Juana E. Zamalloa Loiza
PRESIDENTA
CONSEJO REGIONAL DEL DEPORTE



PERÚ

Ministerio
de Educación

Instituto Peruano
del Deporte

Consejo Regional del
Deporte Cusco

UGE - Cusco U.A.I

Folio N°

3

PROGRAMA “PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA VIDA SALUDABLE”

ANTECEDENTES

Mediante el documento de la referencia se resalta que para el año 2023 se ha previsto la implementación del programa “PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA VIDA SALUDABLE”, en el caso específico del CRD CUSCO se tiene previsto faccionar actividades con proyección al área de recreación y promoción deportiva.

DESCRIPCIÓN.

Es imprescindible incidir que también se realizará actividades inherentes a los trabajadores e instituciones educativas del Sector Público y Privado, priorizando evidentemente los eventos inherentes a la conservación del buen estado de salud de las personas a través de la incentivación de actividades física para una vida saludable.

OBJETIVO:

- Incentivar la práctica deportiva recreativa con el fin de ayudar a promover la actividad física para personas de todas las edades y capacidades.
- Incentivar la educación física de calidad y los entornos escolares favorables para que puedan proporcionar conocimientos básicos sobre los aspectos físicos y de salud para fomentar estilos de vida activos y saludables.
- Persuadir para que los adultos realicen actividad física y tengan menos hábitos sedentarios en el trabajo, con el fin de mantener su salud física, mental y social.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES:

INVOLUCRADOS:

GOBIERNOS LOCALES

- **Municipalidad Provincial del Cusco**
- **Municipalidad Distrital de Wanchaq**
- **Municipalidad Distrital de Santiago**
- **Municipalidad Distrital de San Sebastián**
- **Municipalidad Distrital de San Jerónimo**

**INSTITUCIONES PÚBLICAS QUE FORMAN PARTE DEL GOBIERNO REGIONAL DEL CUSCO.****INSTITUCIONES PRIVADAS.****GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN:**

- **UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL (UGEL CUSCO)**
- **Instituciones Educativas de nivel estatal y privada.**

ORGANIZACIONES DEPORTIVAS:

- Clubes y Ligas Deportivas reconocidas por sus correspondientes Federaciones Deportivas.
- Dirigentes y Técnicos Deportivos debidamente identificados como Agentes Deportivos voluntarios.

INSTITUCIONES DE SALUD:

- Gerencia Regional de Salud Cusco (GERESA)
- ESSALUD de la Región Cusco.
Para las acciones de campañas de orientación sobre la previsión del estado de salud de cada uno de los participantes.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

- Círculo de Periodistas Deportivos del Perú – Filial Cusco, para hacer extensivo la información a la población sobre la importancia y beneficios de la práctica de la actividad física, deportiva y recreativa; medios los medios de comunicación hablada (radial) televisiva y diarios escritos de la región.

INSTALACIONES DEPORTIVAS:

- Coliseo Casa de la Juventud, Estadio Inca Garcilaso de la Vega”, Estadio José Angel Santos Tamayo, Complejo Deportivo Cusco.
- Escenarios deportivos de propiedad de los Gobiernos Locales , Instituciones Educativas públicas y privadas

CRONOGRAMA:

Supeditado a la implementación del programa “promoción de la actividad física para una vida saludable” en el Consejo Regional del Deporte Cusco se tiene previsto programar las diferentes actividades con el siguiente cronograma:

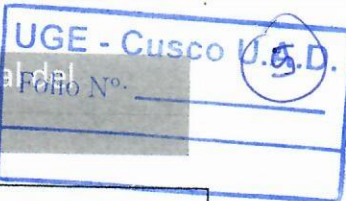


PERÚ

Ministerio
de Educación

Instituto Peruano
del Deporte

Consejo Regional del
Deporte Cusco



<u>MES DE ABRIL 2023</u>	
Demostración Deportiva	Escenario Deportivo
AERÒBICOS	Colegio Sagrado Corazón de Jesús"
KARATE	Colegio Nacional de Saylla
<u>MAYO 2023</u>	
Ajedrez	Colegio "Inca Garcilaso de la Vega"
Tenis de Mesa	Colegio Nacional de Ciencias
<u>JUNIO 2023</u>	
Judo	Colegio Uriel Garcia
Tae Kwon Do	Colegio San Francisco
<u>JULIO 2023</u>	
Karate	Colegio San Antonio Abad del Cusco
Bàsketbol	Colegio Diego Quispe Tito -San Sebastián
<u>AGOSTO 2023</u>	
Atletismo	Colegio Clorinda Matto de Turner
Atletismo	Colegio Alejandro Velasco –San Jerònimo
<u>MES DE SETIEMBRE 2023</u>	
Demostración Deportiva	Escenario Deportivo
Gimnasia Rìtmica	Colegio El Carmelo
Gimnasia Rìtmica	Colegio La Salle
<u>OCTUBRE 2023</u>	
Judo	Colegio Nacional "Simòn Bolivar"
Tenis de Mesa	Colegio Nacional Miguel Grau



<u>NOVIEMBRE 2023</u>	
Vòleibol	Colegio Sagrado Corazòn de Jesùs
Nataciòn	Colegio Inca Garcilaso de la Vega
<u>DICIEMBRE 2023</u>	
Karate	Colegio Comercio N° 41
Badminton	Colegio María de la Merced
Ajedrez	Colegio Nacional Viva el Perú
Atletismo	Colegio Privado Salesiano
Nataciòn	Colegio Clorinda Matto de Turner.

Uno de los principales objetivos de las actividades antes resaltadas, serán con el objetivo de informar a la población sobre la importancia y beneficios de la práctica de la actividad física, deportiva y recreativa.

Con el apoyo de los agentes deportivos en las referidas exhibiciones se impartirán también charlas sobre el concepto de actividad física, beneficios y recomendaciones.

Durante la demostración de la disciplina deportiva se realizaràn: la presentaciòn del deporte, exhibiciòn deportiva y la interacciòn con la poblaciòn estudiantil.

ACTIVIDADES DE PROYECCIÒN DEPORTIVA RECREATIVA

<u>MES DE ABRIL 2023</u>	
EVENTOS DE INCENTIVACIÒN	PARTICIPAN EN:
Juegos Deportivos Escolares	Fùtbol, Vòleibol y Bàsquetbol
<u>JUNIO 2023</u>	
Juegos Deportivos Inter Comunidades	Fùtbol y Vòleibol
<u>JULIO 2023</u>	
Juegos Deportivos Laborales	Fùtbol, Vòleibol Mixto, Fulbito
<u>AGOSTO 2023</u>	



PERÚ

Ministerio
de Educación

Instituto Peruano
del Deporte

Consejo Regional de
Deporte Cusco

UGE - Cusco U.A.D

Folio N°:

Juegos Dptvos Inter Trabajadores Municipales Fulbito y Vòleibol Mixto	
OCTUBRE 2023	
Juegos Dptvos Magisteriales	Fulbito y vòleibol mixto
NOVIEMBRE 2023	
Juegos Dptvos Inter Universidades	Fulbito, vòleibol mixto, ajedrez.

Las referidas actividades deportivas se cumplirán con el único objetivo de contrarrestar el sedentarismo en nuestra población que en la actualidad se encuentran con la mejor predisponibilidad individual de realizar actividad deportiva recreativa a nivel individual y representación institucional inclusive.

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

Índice

1. Fundamentación	pág. 3
2. Antecedentes	pág. 4
3. Definición	pág. 5
4. Objetivo	pág. 6
5. Descripción de los límites del proceso de provisión del servicio, es decir, desde donde inicia y hasta donde comprende	pág. 6
6. La descripción, a nivel agregado, de los procesos que intervienen en la prestación del servicio.	pág. 6
7. Involucrados internos y externos	pág. 7
8. Segmento de personas que reciben el servicio	pág. 9
9. Matrícula en el sistema educativo, según nivel educativo - 2022	Pág. 9
10. Proyección de campañas a nivel de regiones por mes	
11. Anexos	
Anexo A – Modelo de reporte de beneficiarios	pág. 11

1. Fundamentación

“El avance mundial para aumentar la actividad física ha sido lento, en gran parte debido a la falta de concientización y de inversión. En todo el mundo, 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen actualmente las recomendaciones mundiales relativas a la actividad física establecidas por la OMS. A medida que aumenta el desarrollo económico de los países, aumenta la inactividad. Hay países en que los niveles de inactividad pueden llegar al 70%, en razón de los cambios en los patrones de transporte, al mayor uso de la tecnología y a la urbanización.

Los niveles de actividad física también se ven influenciados por los valores culturales. En la mayoría de los países, las niñas, las mujeres, las personas mayores, los grupos desfavorecidos y las personas con discapacidad o enfermedades crónicas tienen menos oportunidades de acceder a programas y lugares seguros, asequibles y apropiados en los que poder realizar actividad física.

La actividad física puede y debe integrarse en los entornos en los que las personas viven, trabajan y juegan. Caminar y montar en bicicleta son medios de transporte esenciales que permiten realizar actividad física regular a diario, pero su papel y popularidad está disminuyendo en muchos países. El deporte y el entretenimiento activo pueden ayudar a promover la actividad física para personas de todas las edades y capacidades. A nivel mundial, puede ser un motor central del turismo, el empleo y la infraestructura, y también puede ayudar en programas humanitarios, fomentando el desarrollo comunitario y la integración social.

La actividad física es importante en todas las edades. Los juegos y las actividades recreativas que sean activos son importantes para la primera infancia, así como para un crecimiento y un desarrollo saludables de los niños y adolescentes. La educación física de calidad y los entornos escolares favorables pueden proporcionar conocimientos básicos sobre los aspectos físicos y de salud para fomentar estilos de vida activos y saludables a largo plazo.

También es importante que los adultos realicen actividad física y tengan menos hábitos sedentarios en el trabajo. En particular las personas mayores, independientemente de si trabajan o no, pueden beneficiarse de la actividad física regular para mantener su salud física, mental y social y permitir un envejecimiento saludable. Los prestadores de atención primaria y secundaria de salud y de asistencia social pueden ayudar a las personas de todas las edades a ser más activas y prevenir las ENT, al tiempo que utilizan la actividad física como un medio para aumentar las tasas de rehabilitación y recuperación.

En todos los entornos hay oportunidades para que las innovaciones digitales promuevan y apoyen a las personas de todas las edades para que sean más activas y aprovechen la práctica en rápido crecimiento de la Salud con el fin de aprovechar

el potencial de los datos para ayudar a promover, apoyar y monitorear la actividad física”.¹

En el Perú:

“El nivel de sedentarismo en la población es muy alto. Un peruano promedio pasa el 80% de su tiempo libre durmiendo, en reposo o haciendo movimientos leves. Se identifican algunos segmentos más proclives al sedentarismo. Por ejemplo, a menor nivel socioeconómico, mayor nivel de sedentarismo. Esta conducta de riesgo también es frecuente entre las mujeres y en las personas de mayor edad.

En ese mismo sentido, es preocupante la poca permanencia que tiene la práctica deportiva en el tiempo. 7 de cada 10 peruanos que hacían deporte en el pasado lo dejaron en promedio a los 28 años, quizá debido a que el deporte para muchos es considerado una práctica juvenil que. Por ejemplo, en el segmento de los vulnerables el 54% considera que a cierta edad ya no es necesario hacer actividad física.

En cuanto a la actividad deportiva de las personas sedentarias, se aprecia que el 68% no practica deporte de manera regular de acuerdo a las recomendaciones establecidas por la OMS*. La razón principal para no practicar deporte sería la falta de tiempo. Si bien para sectores económicos bajos o personas en edad laboral, la falta de tiempo puede ser un factor que impide la práctica deportiva, en el fondo es un pretexto. El 57% de los que manifiestan que el deporte es importante para su vida no tiene una práctica deportiva regular. Además, al 14% de la población no le gusta el deporte y el 12% manifiesta que no lo practica porque no tiene fuerza de voluntad. Finalmente, la cuarta parte de la población nunca ha practicado deporte en su vida. Así se puede concluir que la mayor parte de la población peruana no tiene formados aún hábitos deportivos.

Sin embargo, el 59% de la población que no practica deporte de manera regular considera que esta actividad es importante en su vida. Esto indica que en la medida en que exista una oferta deportiva estatal que responda a esta demanda, la práctica deportiva podría incrementar”.²

2. Antecedentes

Debido a la pandemia por la Covid-19, a través de un trabajo articulado entre la DNCTD y la DNRPD, nació el Programa Deportivo Municipal - Top Muni, el cual tiene como objetivo promover la actividad física a nivel local durante el estado de emergencia, y fortalecer las capacidades de los funcionarios o servidores públicos municipales, orientado a la masificación de la actividad física en su localidad.

En el año 2020, se contó con la participación de 174 Municipalidades a nivel nacional, 477 funcionarios como parte del equipo técnico, 47 municipalidades provinciales y 127 distritales, más de 250 funcionarios capacitados, y 179 funcionarios aprobados en el taller de

¹ Plan de Acción Mundial sobre la actividad física 2018-2030

² Encuesta Nacional de la actividad física y deportes, desafío para la promoción de la actividad física en el Perú – febrero 2016.

capacitación, 67 municipalidades aprobaron el Programa Deportivo Municipal – Top Muni, y se obtuvo **340,000 beneficiarios (personas informadas)** por la difusión de los programas orientados a la actividad física, tales como, Actívate en Casa y Gimnasia Laboral Virtual, a través de este último se logró beneficiar a 150 empresas/instituciones.

En el año 2021, se contó con la participación de 193 Municipalidades a nivel nacional, 575 funcionarios como parte del equipo técnico, 42 municipalidades provinciales y 151 distritales, más de 130 funcionarios capacitados, y 96 funcionarios aprobados en el taller de capacitación, 50 municipalidades aprobaron el Programa Deportivo Municipal – Top Muni, y se obtuvo **400,000 beneficiarios a (personas informadas)** por la difusión de los programas orientados a la actividad física, tales como, Actívate en Casa y Gimnasia Laboral Virtual, a través de este último se logró beneficiar a 84 empresas/instituciones. En promedio, se implementaron 58 escuelas deportivas municipales virtuales y 29 talleres de actividad física y/o recreativa para personas con discapacidad.

En el año 2022, en el marco OEI 01. Incrementar la masificación deportiva en la sociedad peruana y AEI.01.03. Estrategias de sensibilización y difusión de la práctica de la actividad física deportiva y recreativa; desarrolladas en la población, se implementa el programa “Promoción de la actividad física para una vida saludable”, el cual permitirá brindar campañas de sensibilización sobre la importancia y beneficios de la práctica de la actividad física a aproximadamente 200,000 beneficiarios (Meta programada en el Plan Operativo Institucional).

3. Definición del programa

Considerando que la población se encuentra retornando a la presencialidad en las diversas actividades que realizan, en el marco de las disposiciones dictadas por el Gobierno Central, y resaltando que la actividad física es importante en todas las edades. Los juegos y las actividades recreativas que sean activos son importantes para la primera infancia, así como para un crecimiento y un desarrollo saludables de los niños y adolescentes. La educación física de calidad y los entornos escolares favorables pueden proporcionar conocimientos básicos sobre los aspectos físicos y de salud para fomentar estilos vida activos y saludables a largo plazo.

Es así que la Dirección Nacional de Recreación y Promoción del Deporte (DNRPD), viene implementando el Programa de “Promoción de la Actividad Física para una Vida Saludable”, en cumplimiento con la Actividad Estratégica Institucional: “Estrategias de sensibilización y difusión de la práctica de la actividad física deportiva y recreativa, desarrolladas en la población”, brindando campañas de sensibilización sobre la importancia y beneficios de la práctica de la actividad física, las cuales son acompañadas de una demostración o exhibición de algún deporte o actividad relacionada a la actividad física, siendo las principales personas informadas los alumnos y alumnas de las Instituciones Educativas captadas a través de los Gobiernos Locales.

4. Objetivos

- Informar a la población sobre la importancia y beneficios de la práctica de la actividad física, deportiva y recreativa.

5. Descripción de los límites del proceso de provisión del servicio, es decir, desde donde inicia y hasta donde comprende.

El programa "Promoción de la Actividad Física para una Vida Saludable" inicia con la captación de Instituciones Educativas a través de los Gobiernos Locales, coordinación con las Federaciones Deportivas Nacionales y/o asociaciones vinculadas a la actividad física que potencialmente podrían participar de las campañas de sensibilización sobre la importancia y beneficios de la práctica de la actividad física, en el marco del OEI 01. Incrementar la masificación deportiva en la sociedad peruana y AEI.01.03 Estrategias de sensibilización y difusión de la práctica de la actividad física deportiva y recreativa; desarrolladas en la población, culminando con la charla de sensibilización y exhibición de una disciplina deportiva.

6. La descripción, a nivel agregado, de los procesos que intervienen en la prestación del servicio.

N	PROCESO	DESCRIPCIÓN
1	Reunión de coordinación con Federaciones Deportivas Nacionales y/o Asociaciones vinculadas a la actividad física.	Consiste en exponer el plan de trabajo y explicar la intervención de los mencionados actores durante la implementación del programa "Promoción de la actividad física para una vida saludable".
2	Reunión de coordinación y orientación a Gobiernos Locales	Consiste en exponer el plan de trabajo y explicar la intervención de los mencionados actores, respecto a la captación de Instituciones Educativas interesadas en el programa "Promoción de la actividad física para una vida saludable".
3	Programación de actividades	Consiste en programar actividades semanales en las Instituciones Educativas captadas por los Gobiernos Locales, previa coordinación con las FDNs y/o Asociaciones vinculadas a la actividad física.

N°	PROCESO	DESCRIPCIÓN
4	Ejecución de actividades	Estas actividades consisten en brindar campañas de sensibilización sobre la importancia y beneficios de la práctica de la actividad física, las cuales serán acompañadas de una demostración o exhibición de algún deporte o actividad relacionada a la actividad física.
5	Evidencia	<p>Consiste en coordinar con la autoridad máxima de la Institución Educativa a fin de obtener la cantidad de personas informadas (beneficiarios) durante la ejecución de las actividades.</p> <p>La evidencia se da a través de un reporte de beneficiarios (Ver Anexo 1), el cual deberá detallar el rango de edad y sexo de los participantes.</p>

7. Los involucrados internos y externos

Actor	Interno	Externo	Proceso al que se relaciona	Rol
Directora de DNRPD	X		1 y 2	- Presentación e invitación a los actores involucrados, a fin de articular esfuerzo para la implementación del programa Promoción de la actividad física para una vida saludable.
Coordinador del programa	X		1,2,3,4 y 5	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinar con FDNs y/o Asociaciones vinculadas a la actividad física, Gobiernos Locales e Instituciones Educativas. - Realizar programación de actividades a nivel de Lima Metropolitana. - Gestionar traslado del personal de la DNRPD y aliados. - Supervisión de ejecución de actividades. - Seguimiento de evidencias de personas informadas, según Anexo 1.
Gestor Local	X		4 y 5	- Apoyar durante la ejecución de actividades programadas y seguimiento de evidencias (reportes de beneficiarios).
Consejo Regional del Deporte	X		1,2,3,4 y 5	- Coordinar con FDNs y/o Asociaciones vinculadas a la

				<p>actividad física, Gobiernos Locales e Instituciones Educativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar programación de actividades en formato compartido por la DNRPD, a nivel de regiones. - Gestionar traslado del personal y aliados. - Supervisión de ejecución de actividades. - Seguimiento de evidencias de personas informadas, según Anexo 1.
OIC	X		4	<ul style="list-style-type: none"> - Cubrir las actividades programadas, a fin de generar material gráfico y audiovisual para las plataformas virtuales del IPD.
Subgerente de deporte y/o educación del Gobierno Local		X	2 y 4	<ul style="list-style-type: none"> - Captar y coordinar con las Instituciones Educativas de su jurisdicción, a fin de implementar el programa promoción de la actividad física para una vida saludable. - Informar al CRD o a la Dirección Nacional de Recreación y Promoción del Deporte los resultados obtenidos.
Director de la Institución Educativa		X	4 y 5	<ul style="list-style-type: none"> - Autorizar día y hora propuesta por la DNRPD, para la ejecución del programa promoción de la actividad física para una vida saludable en la Institución Educativa.
Profesor de Educación Física		X	4	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación de punto de desarrollo donde se realizará la actividad. - Convocatoria del alumnado que será beneficiado con la actividad.
Federación Deportiva Nacional		X	1 y 4	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación con equipo técnico de la FDN y deportistas para asistir a las actividades programadas por el CRD o DNRPD.
Asociación vinculada a la actividad física		X	1 y 4	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación con equipo técnico de la Asociación para asistir a las actividades programadas por el CRD o DNRPD.