



PERÚ

Ministerio de Educación

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

Lima, 26 de abril de 2023

**OFICIO MÚLTIPLE N° 00041-2023-MINEDU/VMGP-DIGEBR**

Sres.  
**DIRECTORES REGIONALES DE EDUCACIÓN**  
**GERENTES REGIONALES DE EDUCACIÓN**  
Presente.-

**Asunto:** ORIENTACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.

**Referencia:** a) RM N°474-2022-MINEDU  
b) RM N°149-2023-MINEDU

De mi consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, en atención al documento de la referencia, por medio de los cuales se aprueba la Norma Técnica denominada "Disposiciones para la prestación del servicio educativo en las instituciones y programas educativos de la educación básica para el año 2023" y su modificatoria, que establecen, entre otros, la obligatoriedad de la práctica diaria de diez (10) minutos de actividad física en las instituciones educativas y la implementación de la estrategia Juego, aprendo y me siento saludable, respectivamente.

Al respecto, la Dirección de Educación Física y Deporte ha elaborado la "Cartilla de orientaciones para la implementación de los 10 minutos de actividad física en las escuelas" y la "Cartilla de ejecución de la estrategia Juego, aprendo y me siento saludable"; las cuales remito a fin que, a través de sus despacho, se realicen las gestiones correspondientes para la difusión correspondiente ante las UGEL de su jurisdicción.

Hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,



Firmado digitalmente por:  
ACOSTA BARRETO Karla Rosa  
DNI: 761517089  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 27/04/2023 21:17:08-0500

Dirección General de Educación Básica Regular

EXPEDIENTE: DEFID2023-INT-0096273 CLAVE: 74335C

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/e\\_sinadmed\\_3VDD\\_ConsultaDocumento.aspx](https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_3VDD_ConsultaDocumento.aspx)



BICENTENARIO DEL PERÚ 2021 - 2024



Firmado digitalmente por:  
GARCIA GARCIA Helena  
Ursula: 519150560070998 soft  
Motivo: Doy V° B°  
Fecha: 26/04/2023 20:13:34-0500

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 autoría de la(s) firma(s) pueden ser verificadas en <https://apps.firmaperu.gob.pe/web/validador.xhtml>



# Orientaciones para la implementación

## 10<sup>i</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 Currículo Nacional de Educación Básica - CNEB.

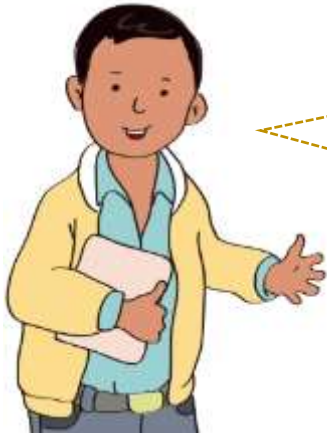
En ese marco, al egresar de la educación básica, la/el estudiante asume un estilo de vida activa y saludable, realiza prácticas para el cuidado de su salud y toma conciencia de cómo estas repercuten en su bienestar físico, emocional y social.

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 en la escuela, ponemos a su 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 (2022), 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



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

La práctica de una vida activa y saludable es uno de los once aprendizajes del perfil de egreso del CNEB; 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.

Además, el MINEDU, en el marco de la "Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física" - PARDEF y, a través de la Resolución Ministerial 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", establece 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, las/los especialistas de la DRE/GRE y UGEL, así como las/los directivos de las II.EE. son 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*

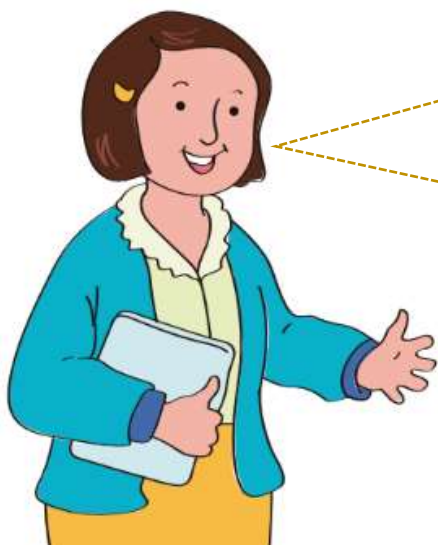
## "10 minutos de actividad física"

"10 minutos de actividad física" es una estrategia del MINEDU a ser implementada en las instituciones educativas 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 físicos planificados, estructurados y repetitivos durante 10 minutos con una intensidad leve y/o moderada.

Sobre la implementación de los "10 minutos de actividad física" en la escuela:

- La organización y gestión para su implementación es tarea de todas y todos, es liderada por la/el director(a) de la I.E. con el soporte pedagógico de las/los docentes.
- Los "10 minutos de actividad física" se desarrollarán 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 la/el director/a. 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 las madres y los padres 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 las/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 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 las/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 las/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 las/los motive a seguir participando.
    - Asegura la participación de todo el personal de la I.E., en especial de las/los profesoras/es, no hay mejor motivación para las/los estudiantes que ver a su profesor/a 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 atrás /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 tres 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 y 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-DqnII&amp;t=14s">https://www.youtube.com/watch?v=pbedg-DqnII&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>

#### Referencia

- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. : Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (URL).

**JUEGO** APRENDO Y  
**GO** ME SIENTO  
SALUDABLE



— ● —

## **Orientaciones** para docentes



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# Orientaciones para docentes



## Sabías que...

Los estudiantes han experimentado síntomas de depresión y ansiedad de manera frecuente, lo cual evidencia el impacto que ha tenido la pandemia en la salud mental<sup>1</sup>.

La UNESCO<sup>2</sup> señala que la actividad física como el deporte, la recreación, la danza, los juegos organizados informales, competitivos, tradicionales, entre otros, pueden mejorar la salud física y mental, el bienestar y las capacidades psicológicas, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión. Asimismo, el juego desarrolla habilidades sociales para la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina y el trabajo en equipo, mientras también se aprende.

En este contexto, nace la estrategia Juego, aprendo y me siento saludable, promovida por la Dirección de Educación Física y Deporte de la Dirección General de Educación Básica Regular, del Ministerio de Educación. Te invitamos a leer atentamente las orientaciones de esta cartilla con el fin de que la estrategia sea un éxito para la comunidad educativa y, sobre todo, para que los estudiantes encuentren en su escuela un lugar donde puedan fortalecer su bienestar socioemocional.



<sup>1</sup> Estudio de medición remota de habilidades socioemocionales y malestar psicosocial 2020; realizado por el Ministerio de Educación (Minedu), 2022.

<sup>2</sup> Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte inspirada en los derechos humanos.

## ¿Qué es *Juego, aprendo y me siento saludable*?

Es una actividad masiva donde estudiantes, directivos y docentes, en coordinación con el área de educación física, elegirán, organizarán, planificarán y ejecutarán un conjunto de actividades recreativas y deportivas con la finalidad de reforzar el bienestar socioemocional.

## ¿Cuál es su propósito?

Contribuir al fortalecimiento del bienestar socioemocional y físico de los estudiantes y al desarrollo de las competencias que se adquieren como parte de su proceso formativo en la escuela.

## ¿Dónde se realiza?

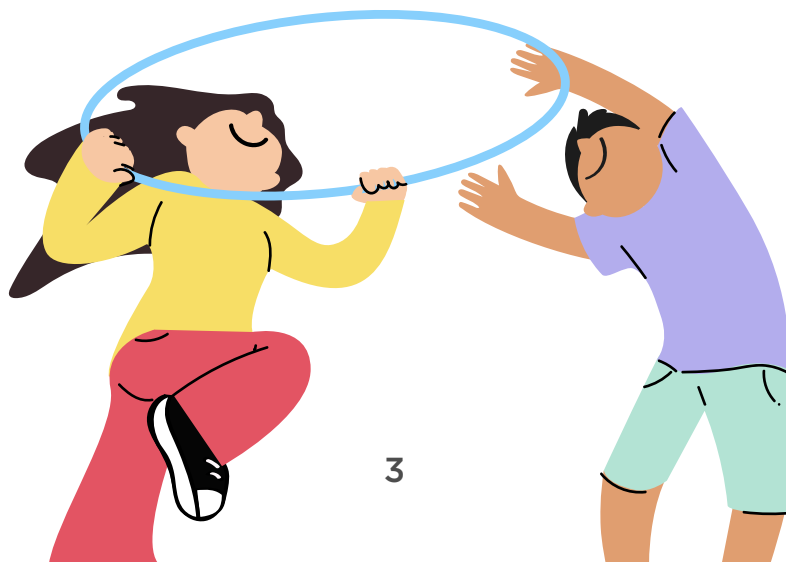
Se puede realizar en el patio de la escuela, en espacios libres, limpios y seguros al aire libre y en espacios destinados a las actividades deportivas con los que cuente la institución educativa o la comunidad.

## ¿Cuándo se realiza?

Se realiza al finalizar cada bimestre del año escolar. Para ello, la institución educativa deberá incorporar en su plan anual dicha estrategia.

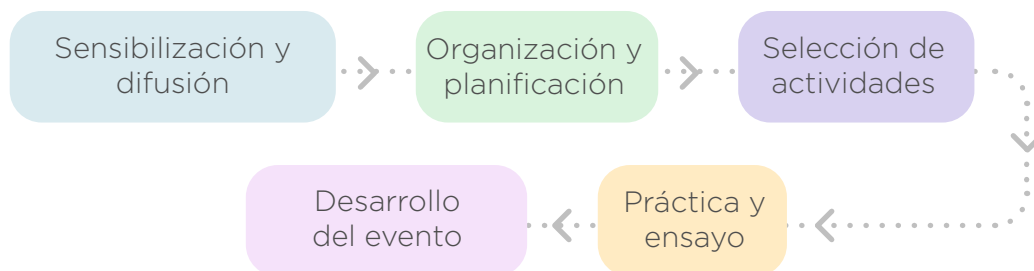
## ¿Cómo se realiza?

La institución educativa organiza a los estudiantes para su participación en las distintas actividades propuestas. Por ejemplo, cada sección o aula se inscribe para participar en una actividad recreativa y/o en un deporte. De ser necesario, practican o ensayan la actividad elegida en los espacios y momentos que gestionen con el profesor de aula o de educación física.



## ¿Cuál es el proceso de implementación?

### Proceso de implementación en las IIEE



#### 1. Sensibilización y difusión

El director convocará a la comunidad educativa para explicar el propósito y bondades de la estrategia *Juego, aprendo y me siento saludable* y los invitará a participar.

#### 2. Organización y planificación

Se convocará a los docentes de la institución educativa para definir las tareas a realizar, responsables y recursos necesarios para la implementación, así como el espacio donde se llevará a cabo la actividad central al finalizar el bimestre.

- De ser posible, el director de la institución educativa puede solicitar el apoyo de estudiantes de educación física de los institutos pedagógicos de los últimos años de estudio.

#### 3. Selección de actividades

Cada aula o sección, según la organización definida por la institución educativa, elegirá las actividades que conformarán el evento.

#### 4. Práctica y ensayo

De ser necesario, el horario de ensayo será después de clases. La institución educativa deberá brindar las condiciones físicas y de seguridad básicas para el desarrollo de los ensayos y la práctica de las actividades.

## 5. Desarrollo del evento

- El evento se llevará a cabo al finalizar el bimestre y se hará en un horario distinto al horario de clases. Puede ser realizado en la institución educativa o en algún espacio de la comunidad o localidad elegido previamente.
- Se sugiere iniciar el evento con la actividad “Carrera de la amistad a campo abierto”.
- Terminada la carrera, se inician las demás actividades seleccionadas asegurando un ambiente lúdico. Se requiere flexibilidad y creatividad al establecer las reglas, como por ejemplo las reglas en las disciplinas deportivas.

## Sobre las actividades recreativas y deportivas

Las actividades recreativas y deportivas se realizan considerando las posibilidades, recursos y contexto de la institución educativa. La primera actividad o actividad de inicio será la “Carrera de la amistad a campo abierto”, se sugiere que la llegada o la meta sea la IIEE o lugar donde se tenga previsto realizar la demás actividades.

**Se sugiere actividades como:** Baileton, gimkana, campeonato relámpago, entre otros asegurando que todas y todos participen.





Calle Del Comercio N.º 193, San Borja, Lima 41  
(01) 615-5842 / 615-5800, anexos  
26943/26944

[www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)