

# Dirección de Educación Física y Deporte



## 10 minutos de actividad física

creando condiciones  
para aprender

Resolución Ministerial 712-2018 MINEDU



PERÚ

Ministerio  
de Educación

EL PERÚ PRIMERO

# GRÁFICO EXPLICATIVO



# CONSIDERACIONES PARA SU DESARROLLO

- 1 La organización y gestión de los 10 minutos de actividad física es tarea de todos, liderando el proceso el director (a) de la IE.

---

- 2 Los 10 minutos de actividad física se realicen 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.

---

- 3 Informa a los padres y madres de familia sobre los beneficios para el aprendizaje al realizar 10 minutos actividad física antes de iniciar las clases.

---

- 4 Todos pueden participar: estudiantes, madres y padres de familia, directivos, docentes y personal administrativo.



# RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDADES

Prioriza las actividades de participación colectivas, las posibilidades son infinitas, puedes elegir, por ejemplo, las siguientes actividades:

## PERCUSIÓN CORPORAL



Extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=VvQQdboUvZw>

## EL TREN



Extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=VvQQdboUvZw>

## JUEGOS CANTADOS



Extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=2PSeSortpw>

## TRANSPORTE



## QUE NO CAIGA



Extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=VOFKUclbBRU>

# RECOMENDACIONES DURANTE LA ACTIVIDAD

- 1 La activación corporal no deberá exceder los 60 segundos, centrándose en ejercicios de movilidad articular con énfasis en los hombros, cadera y tobillos.

---

- 2 Considera que las actividades físicas deberán ser de intensidad entre ligera y moderada, es decir entre 50% y 70% de la frecuencia cardíaca máxima.  
**Intensidad ligera:** Cuando al realizarla se siente una sensación de calor, hay ligero aumento del ritmo de la respiración y del ritmo de los latidos del corazón.  
**Intensidad moderada:** Cuando aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa pero aún nos permite hablar.

---

- 3 La vuelta a la calma no deberá exceder los 60 segundos, centrándose en ejercicios de respiración y estiramiento muscular.

---

- 4 Mantener las medidas y prácticas de autocuidado como el hidratarse y usar bloqueador solar y gorro.