

## **Resumen**

El presente trabajo de investigación es para establecer un programa de actividades recreativas que nos ayude como una herramienta para desarrollar las capacidades físicas de (fuerza, resistencia y velocidad), en los estudiantes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, que involucre a autoridades, docentes del área de Educación Física y a los estudiantes, planteando que el programa no solo ayude a los alumnos a desarrollarse físicamente si no también cognitivamente puesto que la recreación ayuda al desarrollo integral de la persona. El objetivo general de la investigación fue: Establecer la incidencia de la recreación escolar en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, en el proceso investigativo se utilizó la recreación física, la recreación al aire libre y la recreación lúdica para desarrollar el programa recreativo escolar y como método de investigación se manejó la investigación: científica, empírica, inductiva, deductiva, teórica y la observación, con un diseño documental, de campo y cuasiexperimental; el enfoque investigativo fue el mixto, para esta investigación se utilizó dos grupos uno de control y un grupo experimental a los cuales se les aplicó un pre test y un post test para verificar los resultados, las técnicas para la recolección de la información fueron, la observación, la encuesta y la aplicación de test físicos. En los resultados de la investigación se aprecia que los objetivos planteados en la investigación se cumplieron y la aplicación del programa de recreación escolar para el desarrollo de las capacidades físicas ayudó a los estudiantes al mejoramiento de las mismas.

### **Palabras claves:**

- **RECREACIÓN ESCOLAR.**
- **CAPACIDADES FÍSICAS.**
- **ACTIVIDADES RECREATIVAS.**

## **Abstract**

The present research work is to establish a program of recreational activities that will help us as a tool to develop the physical abilities of (strength, endurance and speed), in the 12-year-old students of the "San José de Guaytacama" Educational Unit, that involves authorities, teachers in the area of Physical Education and students, stating that the program not only helps students to develop physically but also cognitively since recreation helps the integral development of the person. The general objective of the investigation was: Establish the incidence of school recreation in the development of conditional physical abilities in 12-year-old adolescents of the "San José de Guaytacama" Educational Unit, physical recreation, outdoor recreation and recreational recreation were used in the research process To develop the school recreational program and as a research method, research was conducted: scientific, empirical, inductive, deductive, theoretical and observation, with a quasi-experimental design and a mixed approach, for this research we used two control groups and one Experimental group to which a pre test and a post test were applied to verify the results, the techniques for the collection of the information were, the observation, the survey and the application of physical tests. The results of the research show that the objectives set in the research were met and the application of the school recreation program for the development of physical abilities helped students to improve them.

### **Key words:**

- **SCHOOL RECREATION**
- **PHYSICAL ABILITIES.**
- **RECREATIONAL ACTIVITIES.**