



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

## **MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: “INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS, EN LA CONDICION FISICA DE LAS MUJERES ASPIRANTES A POLICIAS DE LA ESCUELA DE LA UNIDAD DE PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE (UPMA), DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA” PROPUESTA ALTERNATIVA.**

**AUTOR: PESANTEZ, THELMO MARCEL**

## **RESUMEN**

Las aspirantes a policías de “UMPA” se forman para conformar filas policiales, las cuales requieren contar con una condición física óptima por su funcionalidad activa en su proceso de aprobación del curso y mucho más por la vida profesional que tendrán; el programa requiere calificar un grupo con una formación integral inmerso en satisfacer los requerimientos institucionales y de la sociedad en general. El Área de Educación Física de la “UMPA”, mantiene un exhaustivo control y valoración del rendimiento físico por lo que las aspirantes no deben permitir deteriorar su rendimiento físico y a la vez mantener un control del estrés producido por las exigencias del programa. De esta manera se ha planteado una propuesta de actividades físicas-recreativas para la mantención y desarrollo de la condición física con alto grado de motivación, entusiasmos y dinamismo en una esfera lúdica lo que le permitirá tener mayor predisposición al cumplimiento de sus actividades diarias y exigencias creando hábitos de salud y bienestar.

***Palabras claves.***

***CONDICION FÍSICA***

***FORMACIÓN INTEGRAL***

***RENDIMIENTO FÍSICO***

***ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS***

***ACTIVIDADES LÚDICAS***