



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**TEMA: INCIDENCIA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS
EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL PERSONAL MILITAR DE LA
COMANDANCIA GENERAL DE MARINA.**

AUTORES:

**POSLIGUA MANCHENO, GARY ALÁ
CHACÓN QUINGA, JONATHAN RODRIGO**

**DIRECTOR: LCDO. GILBERT, ALBERTO
CODIRECTOR: MSC. LORENA SANDOVAL**

SANGOLQUÍ

2015

CERTIFICACIÓN

CERTIFICAN: LCDO. GILBERT, ALBERT y MSC. LORENA SANDOVAL


Que el trabajo titulado “**INCIDENCIA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL PERSONAL MILITAR DE LA COMANDANCIA GENERAL DE MARINA**”. Fue realizado por los señores, **POSLIGUA MANCHENO, GARY ALÁ Y CHACÓN QUINGA, JONATHAN RODRIGO** ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos: teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la ESPE, por los que nos permitimos acreditarlo y autorizar su entrega al señor, **MSC. MARIO VACA** en su calidad de director de la “**CAFDER**”. El trabajo en mención consta de un empastado y un disco compacto.

Sangolquí, Agosto 2015



DIRECTOR

LCDO. GILBERT, ALBERT



CODIRECTOR

MSC. SANDOVAL, LORENA

DECLARACION DE RESPONSABILIDAD

YO, POSLIGUA MANCHENO, GARY ALÁ Y CHACÓN QUINGA, JONATHAN RODRIGO, DECLARAMOS QUE:

El proyecto de grado titulado “**INCIDENCIA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL PERSONAL MILITAR DE LA COMANDANCIA GENERAL DE MARINA**” ha sido desarrollado con base a una investigación absoluta, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de nuestra autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, Agosto 2015

LOS AUTORES



POSLIGUA, GARY ALÁ



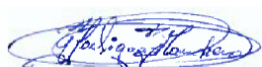
CHACÓN, JONATHAN RODRIGO

AUTORIZACIÓN

Yo, **POSLIGUA MANCHENO, GARY ALÁ Y CHACÓN QUINGA, JONATHAN RODRIGO** autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE la publicación, en la biblioteca virtual de la institución el proyecto titulado: **“INCIDENCIA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL PERSONAL MILITAR DE LA COMANDANCIA GENERAL DE MARINA”** cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, Agosto 2015

LOS AUTORES



POSLIGUA, GARY ALÁ



CHACÓN, JONATHAN RODRIGO

DEDICATORIA

Se lo dedico a estas personas muy especiales como son mi Sra. esposa Tania, mis hijos Arantzha, Elizabeth, Jeremy, Emerirk y mis Srs. Padres Joffre y Angelita siendo los mayores soportes en momentos felices y de éxito, y también en aquellos momentos duros y difíciles en mi trayectoria estudiantil.

A mis amigos/as, a mis hermanos/as de vida que sin duda siempre estuvieron ahí junto a mí con su apoyo constante, con sus palabras de aliento y reconocimiento.

A todos ellos va esta dedicatoria de tesis por su incondicionalidad y sincero cariño.

“El mayor secreto del éxito, es dedicar nuestro esfuerzo y trabajo diarios basados en el amor de Dios.”

POSLIGUA, GARY ALÁ

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios por guiarme por el camino darme fuerzas para seguir adelante y continuar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder ni desfallecer en el intento.

A las personas que siempre han estado conmigo dándome un consejo, su apoyo y sobretodo las herramientas para enfrentarme ante cualquier adversidad, a esas personas tan importantes que tengo en mi vida que son mis padres y ms hermanas, gracias por todo lo que hace por mí, sin ustedes esta meta no se hubiera cumplido gracias por ser mi familia.

CHACÓN, JONATHAN RODRIGO

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres y a mis hermanos que han sido la base invaluable de valores, principios y constancia que nunca faltaron en casa, agradezco a ese amor incondicional en momentos felices y también en momentos difíciles, son ellos quienes se llevan el mayor crédito de mis logros.

Agradezco a toda mi familia que ha estado junto a mí por siempre

A todos muchas gracias.

POSLIGUA, GARY ALÁ

AGRADECIMIENTO

Gracias a dios por permitirme tener una buena experiencia dentro de mi universidad, gracias a la UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS por permitirme convertirme en ser un profesional en lo que tanto me apasiona, mi director de tesis Gilbert Alberto que con su dirección me permitió culminar con éxito el desarrollo de mi tesis, a las autoridades y principalmente a los señores Director y Codirector, gracias a mi familia por ser los principales promotores de mis sueños, gracias a ellos por cada día confiar y creer en mí y en mis expectativas gracias a cada maestro que hizo parte de este proceso integral de formación, que deja como producto terminado esta tesis que perdurará dentro de los conocimientos y desarrollo de las demás generaciones que están por llegar.

Finalmente agradezco a quien lee este apartado y más de mi tesis por permitir a mis experiencias, investigaciones y conocimiento, incurrir dentro de su repertorio de información mental

CHACÓN, JONATHAN RODRIGO

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	i
DECLARACION DE RESPONSABILIDAD	ii
AUTORIZACIÓN	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	xiv
ABSTRACT	xv
CAPITULO I	1
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Tema de la investigación	1
1.2 Problema de investigación	1
1.3. Delimitación del problema.....	1
1.4. Justificación e importancia	1
1.5. Objetivos	2
1.5.1 Objetivo general	2
1.6. Objetivos específicos	3
1.6. Declaración de variables e indicadores.....	3
1.6.1. Operacionalización de variables e indicadores	4
CAPITULO II	5
MARCO TEÓRICO	5
2.1. Fundamentación teórica.....	5
2.1.1 Actividad física	5
2.1.1.1. Clasificación de la actividad física.....	6
2.1.2.1. Importancia de la actividad física en la población.	7
2.1.2.2. Beneficios de la actividad física	8
2.1.2.3. Beneficios físicos	8
2.1.2.4. Beneficios sociales	9
2.1.2.5. Beneficios psíquicos	10
2.1.2.6. Beneficios sobre el estado de ánimo	11
2.1.3. Efectos de la actividad física en el entorno laboral	11
2.1.4. Intensidad en las actividades físicas recreativas	15
2.1.4.1. Actividad física leve.....	16
2.1.4.2. Actividad física moderada	17
2.1.4.3. Actividad física intensa.....	17

2.1.4.4. Actividad física muy intensa	17
2.1.5. Actividades físico recreativas y estilos de vida.....	18
2.1.6. Métodos para valoración de la actividad física.....	20
2.2. Actividades recreativas.	21
2.2.1. Áreas de la recreación.	22
2.2.1.1. Área al aire libre.	23
2.2.1.2. Área acuática:	23
2.2.1.3. Área lúdica:	23
2.2.1.4. Área físico deportiva	24
2.2.1.5. Área conmemorativa.	24
2.2.1.6. Área social	24
2.2.1.7. Área literaria.....	24
2.2.1.8. Área técnica	24
2.2.1.9. Área comunitaria	25
2.2.1.10. Área de entretenimiento y aficiones	25
2.2.2. Conceptos y caracterización.	25
2.2.2.1. Particularidades de la conducción de actividades recreativas	26
2.2.2.2. Orientaciones para una intervención eficaz en animación y conducción recreacional.	29
2.3. Condición física.....	35
2.3.1. Cualidades físicas.	37
2.3.1.2. Clasificación de las cualidades físicas.	38
2.3.2.1. La resistencia.	38
2.3.2.2. Tipos de resistencia	39
2.3.3. La fuerza	39
2.3.3.1. Tipos de fuerza	40
2.3.4. La velocidad.....	40
2.3.4.1. Tipos de velocidad	41
2.3.5. La flexibilidad	41
CAPITULO III	43
FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	43
3.1. Hipótesis de trabajo	43
3.2. Hipótesis nula.....	43
CAPITULO IV	44
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	44
4.1. Tipo de investigación.....	44

4.1.1 Descripción de actividades para la ejecución	44
4.1.2. Duración de la investigación	44
4.2 Población y muestra	44
4.2.1 Población	44
4.2.2 Muestra	45
4.3 Técnicas de recolección de datos	45
4.4. Descripción de los instrumentos de evaluación.	46
4.4.1.1. Formato de cuestionario sobre conocimiento de actividades físico recreativas y su aplicación.....	48
CAPITULO V	49
ANÁLISIS DE DATOS.....	49
5.1. Resultados iniciales de la encuesta del reconocimiento DE la Recreación en el personal militar de la comandancia general de marina (COGMAR - ADT)	49
5.2. Resultados pre test de la condición física	53
5.3. Resultados post test de la encuesta del reconocimiento de la recreación en el personal militar de la comandancia general de marina (COGMAR)	58
5.4. Resultados post test de la condición física	62
5.5. Análisis de resultados pres test y pos test	67
5.5.1. Análisis de resultados pre y pos test del reconocimiento de la recreación	67
5.6. Análisis de resultados pre y pos test de la condición física.....	71
CAPITULO VI	78
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
6.1 CONCLUSIONES	78
6.2. RECOMENDACIONES	81
CAPITULO VII	83
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	83
7. Propuesta alternativa.	83
7.1. Tema de la propuesta.....	83
7.2. Identificación del problema.	83
7.3. Justificación.	83
7.4. Objetivos	84
7.4.1. Objetivo general.....	84
7.4.2. Objetivos específicos	84
7.5. Metodología	85

7.6. Recursos.....	86
7.7. Indicadores de control.....	86
7.8. Resultados esperados.	87
7.9. Estructuración general del programa	87
7.10. PROGRAMACIÓN MENSUAL.....	89
BIBLIOGRAFÍA.....	137

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables dependientes e independientes	4
Tabla 2. Pruebas pre test y pos test de fuerza abdominal Personal ADT	71
Tabla 3. Pruebas pre test y pos test de fuerza abdominal Personal ESNAQI	72
Tabla 4. Asignación de las áreas.....	88

INDICE DE FIGURAS

Figura 1.- La clasificacion de las actividades recreativas por su orientación	22
Figura 2. Resultados de la pregunta No 1	49
Figura 3. Resultados de la pregunta No. 2	49
Figura 4 Resultados de la pregunta No. 3	50
Figura 5. Resultados de la pregunta No 4	51
Figura 6. Resultados de la pregunta No 5	51
Figura 7. Resultados de la pregunta No. 6	52
Figura 8. Resultados de la evaluación de la fuerza abdominal	53
Figura 9. Resultados de la evaluación de la fuerza abdominal	53
Figura 10. Resultados de la evaluación de la fuerza abdominal	54
Figura 11. Resultados de la evaluación de la fuerza en brazo flexiones de codo	55
Figura 12. Resultados de la evaluación inicial de la velocidad	55
Figura 13. Resultados de la evaluación inicial de la velocidad	56
Figura 14. Resultados de la evaluación de la resistencia	57
Figura 15. Resultados de la evaluación de la resistencia	57
Figura 16. Resultados de la pregunta No 1	58
Figura 17. Resultados de la pregunta No. 2	59
Figura 18. Resultados de la pregunta No. 3	59
Figura 19. Resultados de la pregunta No 4	60
Figura 20. Resultados de la pregunta No 5	61
Figura 21. Resultados de la pregunta No. 6	61
Figura 22. Resultados de la evaluación de la fuerza abdominal	62
Figura 23. Resultados de la evaluación de la fuerza abdominal	63

Figura 24. Resultados de la evaluación de la fuerza en flexiones de codo..	63
Figura 25. Resultados de la evaluación de la fuerza en brazo flexiones de codo	64
Figura 26. Resultados de la evaluación inicial de la velocidad	65
Figura 27. Resultados de la evaluación inicial de la velocidad	65
Figura 28. Resultados de la evaluación de la resistencia	66
Figura 29. Resultados de la evaluación de la resistencia	67
Figura 30. Resultados pre y pos test de la pregunta 1.....	67
Figura 31 Resultados pre y pos test de la pregunta 2.....	68
Figura 32 Resultados pre y pos test de la pregunta 3.....	69
Figura 33 Resultados pre y pos test de la pregunta 4.....	69
Figura 34 Resultados pre y pos test del reconocimiento de la recreación pregunta 5.....	70
Figura. 35 Resultados pre y pos test de la pregunta 6.....	71
Tabla 2. Pruebas pre test y pos test de fuerza abdominal Personal ADT	71
Figura 36 Resultados pre test y pos test de fuerza abdominal	72
Tabla 3. Pruebas pre test y pos test de fuerza abdominal Personal ESNAQI	72
Figura 37 Resultados pre test y pos test de la prueba de resistencia	73
Figura 38 Resultados pre test y pos test de la fuerza en brazos PERSONAL ADT.....	73
Figura. 39 Resultados pre test y pos test de la fuerza en brazos Personal ESNAQI	74
Figura 40. Resultados pre test y pos test de la prueba de velocidad Personal ADT	75
Figura 41 Resultados pre test y pos test de la prueba de velocidad personal ESNAQI.....	75
Figura 42. Resultados pre test y pos test de la prueba de resistencia (test de COOPER) Personal ADT	76
Figura 43. Resultados pre test y pos test de la prueba de resistencia (TEST DE COOPER) Personal ESNAQI	77

RESUMEN

Las actividades físico recreativas son actividades motivantes utilizadas en momentos idóneos realizadas para el esparcimiento que busca el desarrollo humano y obtención de una mejora de la condición física, generalmente utiliza una herramienta pedagógica que es el juego en las diferentes áreas de la recreación, que al ser ejecutadas trabaja de una forma involuntaria haciendo que se produzca en el organismo un desgaste energético en sus ejecuciones. El problema de esta investigación está dado por la deficiente condición física del personal de la comandancia general de marina, que al analizar las últimas pruebas físicas semestrales y con los test de condición física iniciales del estudio no son considerables, que para su mejoramiento y mantención se utilizó un programa de actividades físicas recreativas, para romper ciertos paradigmas tradicionales que son utilizados en fuerzas armadas, en las cuales indican que ejecutando actividades de carrera se gana condición física, para la cual se utilizó ésta nueva metodología que tiene un efecto motivador y constructivo.

Se desarrolló bajo una metodología experimental, tomado como muestra a 120 personas que han sido dividida en dos partes, 60 personas que se les aplico el test y 60 personas que no se les considero el programa recreativo pero se les realizo un control para determinar cómo se comporta la condición física en estos dos grupos; en las que analizando la incidencia de la variable actividad física recreativas sobre la condición física y logrando obtener resultados positivos de una sobre la otra en los resultados del estudio.

PALABRAS CLAVES:

- **ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS**
- **CONDICION FISICA**
- **MOTIVACION**
- **PARADIGMA**
- **TEST**

ABSTRACT

Recreational activities are motivating physical activities used in appropriate moments made for recreation seeking human development and obtaining improved physical condition, usually used an educational tool that is the game in different areas of recreation, that being a work executed by unintentionally occurring in the organism energy wear their executions. The problem with this research is given by the poor physical condition of the staff of the military command of Navy, that in analyzing the latest semi-annual physical tests and tests of initial physical condition of the study are not significant, that for improvement and maintenance is He used a program of physical recreation, to break some traditional paradigms that are used in armed forces, which indicate that efforts for the race fitness is earned, for which this new methodology has a motivating and constructive effect was used.

It was developed under an experimental methodology, sampled 120 people who have been divided into two parts, 60 people who were administered the test and 60 people who did not consider the recreational program but underwent a control to determine how involves physical condition in these two groups; in which analyzing the impact of recreational physical activity variable on fitness and achieving positive results of one over the other in the study results

KEY WORDS:

- **PHYSICAL RECREATION ACTIVITIES**
- **PHYSICAL CONDITION**
- **MOTIVATION**
- **PARADIGM**
- **TEST**

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Tema de la investigación

“Incidencia de actividades físico recreativas en la condición física del personal militar de la comandancia general de marina.”

1.2 Problema de investigación

La Comandancia General de Marina (COGMAR), es una unidad militar netamente administrativa, lo que conlleva a tener personal tras un escritorio, cumpliendo con sus funciones en cada una de las dependencias a las cuales éstos pertenecen.

El problema radica en la falta de actividad física planificada por un programa determinado, en el personal de COGMAR, así como el contar con personal calificado para el direccionamiento de las actividades físicas.

1.3. Delimitación del problema

La presente investigación se realizará con el personal que laboran en la COGMAR, ubicada en el Cantón Quito, Provincia de Pichincha.

1.4. Justificación e importancia

La propuesta de elaboración de actividades físico recreativas para el personal de la Comandancia General de Marina, busca determinar la incidencia de estas en la condición física, la propuesta justifica su importancia en los siguientes puntos de vista.

En la actualidad la importancia de tener una condición física adecuada es una base importante en la prevención de enfermedades, porque ayuda a mantener la capacidad funcional de las personas, el personal de la Comandancia General de Marina realiza funciones en las cuales es

importante poseer una apropiada condición física para de esta manera poder cumplir sus ocupaciones de la manera más adecuada.

El presente tema fue de mucha importancia para la Comandancia General de Marina ya que determina como se encuentra la condición física y de qué manera incide las actividades físicas recreativas, siendo esta metodología una herramienta de relevancia para mejorar su condición física por medio de procesos recreativos y adquisición de nuevas destrezas que se reflejen de una manera óptima en las pruebas físicas del personal militar que en determinadas fechas se realiza un proceso de evaluación de la condición física del personal en todos los grados, cumpliendo así con lo estipulado por el Reglamento de Cultura Física de la Las fuerzas, sus Leyes y demás Reglamentos.

Sin duda alguna esta investigación tiene una importante trascendencia científica ya que nos permitirá relacionar las actividades físico-recreativas y su incidencia en la condición física del personal de la Comandancia General de Marina.

En cuanto a la factibilidad del proyecto este tuvo acceso a la información empírica necesaria, información teórica, apoyo de las autoridades. El presupuesto total de la investigación será solventada por el investigador de este proyecto.

Los resultados obtenidos servirán para proponer una solución objetiva de todos los problemas que se sirvan identificar en esta investigación.

1.5. Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Determinar la incidencia de las actividades físico recreativo en la condición física del personal militar que labora en la Comandancia General de Marina (COGMAR) de la provincia de pichincha

1.6. Objetivos específicos

- Evaluar por medio del pre test la condición física del personal militar de la Comandancia General de Marina.
- Diseñar la propuesta de actividades físico recreativo acorde a los resultados obtenidos al personal militar de la Comandancia General de Marina.
- Aplicar las actividades físico recreativo al personal militar de la Comandancia General de Marina.
- Evaluar por medio de post test la incidencia de las actividades físico recreativo en el personal militar de la Comandancia General de Marina.

1.6. Declaración de variables e indicadores

VI: Actividades físicas recreativas

VD: Condición Física

1.6.1. Operacionalización de variables e indicadores

Tabla 1.

Operacionalización de variables dependientes e independientes

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS	Son todos los movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético en comparación al reposo, contribuyendo a la utilización del tiempo libre mediante la recreación de forma sana y constructiva (Bouchard, 1994)	Actividades Físicas Recreativas	Actividades de la vida diaria Áreas recreativas	Actividades diarias y semanales Área física-deportiva Área lúdica Área al aire libre	Encuesta validada para Actividades Físico-Recreativas.
CONDICIÓN FÍSICA	Es la situación que permite estar a punto, bien dispuesto o apto para lograr un fin relacionado con la constitución y naturaleza corporal. La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Condición Física como bienestar integral corporal, mental y social (Diccionario de las Ciencias del Deporte-1992).	Cardiovasculares Neuromusculares	Resistencia Aeróbica. Resistencia Anaeróbica Aláctica Resistencia a la Fuerza Velocidad de Reacción	Distancia Tiempo Número de R	12 min carrera continua. (Cooper) Flexión de codos en 1 minuto. 60 metros planos Abdominales 1 minuto.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación teórica

2.1.1 Actividad física

A nivel mundial el término actividad física es muy conocido y asociado a la buena salud y a una vida activa.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2004)

De la misma manera para el *National Heart, Lung and Blood Institute*, la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín, etc. (National Heart, 2012)

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985), señala que la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. (...). (Rodríguez, García, & Valverde, 2010)

En definitiva, la actividad física es todo movimiento, cotidiano o no, que originado por la acción músculo-esquelética ejerce un consumo energético por encima del de reposo. Encontrándose entre éstas actividades, el caminar, subir escaleras, hacer compras, lavar platos, barrer, encerar autos o pisos, jugar, pasear al perro, bailar, etc., brindando a quien la practique, la posibilidad de mejorar su calidad de vida

2.1.1.1. Clasificación de la actividad física.

La actividad física puede ser de diversos tipos: de resistencia, de fuerza, de flexibilidad o de equilibrio.

Resistencia cardiovascular: refleja el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad del músculo de utilizar energía generada por metabolismo aeróbico durante un ejercicio prolongado, se desarrolla ejercitando los grandes grupos musculares. Consiste en caminar rápidamente, correr, andar en bicicleta, nadar. Algunos deportes como el fútbol, el basquetbol y el tenis pueden colaborar.

Fuerza: el ejercicio contra resistencia, puede ser con pesos libres como mancuernas o pelotas, con elásticos, con máquinas o aún con el propio peso del cuerpo. Colabora en mantener la masa muscular. Se puede iniciar utilizando una carga que pueda ser levantada 10 veces, lo cual sería una serie de 10 repeticiones. Se puede realizar 2 o 3 series con cada grupo muscular 2 o 3 veces por semana, a partir de allí es posible ir progresando, por ejemplo aumentando el número de repeticiones hasta 15, o bien pasar a utilizar un peso superior

Flexibilidad: la flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. Comenzamos a perder la flexibilidad desde los 9 años aproximadamente, por lo que resulta beneficioso conservarla mediante su práctica. Sirven algunas actividades como el estiramiento muscular, la gimnasia, los deportes, las artes marciales, el yoga, el método Pilates.

Equilibrio: el equilibrio corporal consiste en las modificaciones que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad, es una capacidad que debe ser trabajada a toda edad, sin embargo es crítica en la vida del adulto mayor, ya

en él una caída puede significar una fractura. (Control, Transmisibles, & Ministerio de Salud de la Nación, 2012)

2.1.2.1. Importancia de la actividad física en la población.

La sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionadas con el cuerpo y su actividad motriz que contribuyen al desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida. Existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la mejora de la imagen corporal y la forma física, así como en la utilización constructiva del ocio mediante actividades recreativas y deportivas. Es por ello que la actividad física ha cumplido y cumplirá fundamentalmente un desarrollo armonioso en el comportamiento de la sociedad y a su vez de los diferentes grupos que este lo conforma.

La sociedad ecuatoriana está en el camino de concientizar de que la actividad física es una fuente de aprendizaje, de bienestar, de salud, de placer, de esparcimiento y que, por ello, es preciso darle una debida atención en todos los campos que este puede cubrir.

Actualmente se sabe que el estrés es uno de los desencadenantes de muchos problemas en la población y que la actividad física es uno de los mejores métodos para prevenirlo. Es importante que las personas entiendan este hecho he integren en su vida la práctica de la actividad física como método para restablecer el equilibrio físico y psíquico.

En este sentido, la práctica de la actividad física se orienta a crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que constituye una valiosa ayuda para mejorar la autoestima de todo una sociedad. Por otra parte, incluir la vertiente lúdica y de experimentación de nuevas posibilidades motrices puede contribuir a establecer las bases de una adecuada educación para el ocio.

Las relaciones interpersonales que se generan alrededor de la actividad física permiten incidir en la asunción de valores como el respeto, la aceptación o la cooperación, transferibles al quehacer cotidiano, con la voluntad de encaminar al alumnado a establecer relaciones constructivas con las demás personas. El juego y las actividades físico-deportivas son útiles como herramienta de integración social y de reeducación de problemáticas sociales graves. De la misma manera, las posibilidades expresivas del cuerpo y de la actividad motriz potencian la creatividad y el uso de lenguajes corporales para transmitir sentimientos y emociones que humanizan el contacto personal y colectivo.

2.1.2.2. Beneficios de la actividad física

En la actualidad, el mundo se ha llenado de diversos tipos de enfermedades, llámense éstas transmisibles o no, que en definitiva afectan el correcto funcionamiento corporal y mental del ser humano, es por eso que sea ha venido estudiando desde hace ya varios años, los beneficios que presta el mantener una vida activa, lejos del sedentarismo, el cual ha sido el causante de miles de muertes, como lo indica la OMS, quien determinó que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). (...) aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (OMS, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2004)

La actividad física nos permite adquirir un bienestar que va más allá de la apariencia corporal, más bien nos entrega un buen estado de salud, de aceptación individual, de satisfacción personal y varios otros beneficios físicos, sociales y psíquicos.

2.1.2.3. Beneficios físicos

(Fernández, 2013)La práctica de actividad física en forma regular actúa sobre los siguientes factores relacionados con enfermedades cardíacas:

- Presión arterial
- Colesterol
- Niveles de glucosa plasmática
- Obesidad
- Disminuye un 50% el riesgo de morir por una causa cardíaca
- Disminuye el riesgo de sufrir enfermedad coronaria
- Disminuye el riesgo de sufrir un accidente vascular cerebral
- Además en personas con enfermedad cardíacas:
- Disminuye el riesgo de sufrir otro infarto
- Mejora la condición física
- Disminuye la presentación de diferentes tipos de cáncer:
- Cáncer de colon en un 40 a 50%
- Cáncer de mama en un 30 a 40 %
- Probablemente también tiene efecto sobre los cánceres de útero, próstata y pulmón
- Disminuye el riesgo de recurrencia y de morir en personas que sufren de cáncer de mama y/o colon.
- La actividad física regular disminuye la aparición de diabetes mellitus 2 hasta entre un 40 a 60%.
- disminuye la aparición de osteoporosis y es vital importancia en el tratamiento de ésta.
- Previene las caídas especialmente en personas de mayor edad.
- Mejora la masa muscular= mayor independencia.

2.1.2.4. Beneficios sociales

La actividad física tanto individual como grupal es una competencia, ya sea contra nosotros mismos o contra terceros. El Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021, implementado por el Ministerio de Salud en conjunto con el Ministerio de Deporte y Recreación, de Costa Rica, (Deporte M. d., 2011) determina que entre los aportes en el ámbito social que brinda la actividad física al hombre, se encuentran:

- Manejo de emociones.

- Interacción social y convivencia.
- Disminución de adicciones y violencia.
- Desarrollo de valores como el autocontrol de las reacciones emocionales, la voluntad, la disciplina y la superación.
- Adquisición de pautas de conducta y relación positivas que se encaminan a la cooperación, la amistad y la sociabilidad.
- Fomenta la sociabilidad. Aumenta la autonomía y la integración social (salud, 2013).

2.1.2.5. Beneficios psíquicos

Un estudio realizado por (Marquez, 1995), determina cuáles son los efectos de la actividad física sobre la condición psicológica de la personas a través de un incremento y disminución de capacidades:

Aumento:

- Rendimiento académico
- Actividad
- Confianza
- Estabilidad emocional
- Independencia
- Funcionamiento intelectual
- Locus interno de control
- Memoria
- Estados de ánimo
- Percepción
- Popularidad
- Imagen corporal positiva
- Autocontrol
- Satisfacción sexual
- Bienestar
- Eficiencia en el trabajo

Disminución:

- Absentismo laboral

- Abuso de alcohol
- Enfado
- Ansiedad
- Confusión
- Depresión
- Dolores de cabeza
- Hostilidad
- Fobias
- Comportamientos psicóticos
- Consecuencias de presencia del estrés
- Tensión
- Tabaquismo

2.1.2.6. Beneficios sobre el estado de ánimo

Porque las personas que practican actividad física experimentan sensaciones de bienestar, de vigor. Ese efecto se debe a que el cerebro es estimulado por una sustancia que produce el propio cuerpo al hacer ejercicio.

Las endorfinas son sustancias producidas por el cuerpo de forma natural. Al realizar actividad física los niveles de éstas aumentan en la sangre y provocan una sensación de bienestar y euforia, que puede durar hasta unas horas después de acabar el ejercicio.

El hecho de que las actividades físicas se realicen muchas veces al aire libre, en compañía de amigos y generalmente en entornos agradables ayuda a olvidar preocupaciones y disfrutar. (e-ducativa.catedu.e, 2013)

2.1.3. Efectos de la actividad física en el entorno laboral

La actividad física en el ámbito laboral, es aquella práctica en la que el empleador favorece y facilita, directa o indirectamente, que las personas

empleadas en su puesto de trabajo puedan llevarla a cabo, es decir, establecer una serie de medidas, que hacen que los trabajadores adopten rutinas e itinerarios deportivos o de movimiento en el ámbito del trabajo.

Según estudios realizados en el ámbito de actividad física laboral, en España, más de un 60% de Trabajadores de las Administraciones Públicas son sedentarios.

La reducción de las bajas laborales, el absentismo y la mejora del clima laboral, son uno de los aspectos que la institución puede tener en consideración al invertir en proyectos de responsabilidad social corporativa dirigidos a los propios trabajadores. (Viñas, y otros, 2010)

Tras un estudio realizado por Stock y Morris, en Londres, comprobaron que los cobradores de los buses de dos pisos tenían menos riesgo de ECV (enfermedad cardiovascular) que los choferes. Esto parecía indicar que los cobradores, al subir y bajar entre 500 y 700 gradas constantemente entre los dos pisos, se habían beneficiado de esta forma regular de ejercicio, a diferencia de los choferes que permanecían sentados todo el día. Otro detalle interesante es que la cintura de los pantalones era más ancha para los conductores que para los cobradores, lo cual indica que la grasa corporal pudiera tener una relación con el mayor riesgo de cardiopatía. También observaron que los carteros que repartían correspondencia a pie, tenían una tasa menor de ECV, que los supervisores sedentarios y los telefonistas. (Secchi, 2014)

(Airasca, 2002) citando a (Zukel, 1959) habla de la investigación realizada por éste último en Dakota del Norte, donde se investigó a trabajadores urbanos y jornaleros rurales, encontrando una doble incidencia de riesgo en los primeros, lo que indica que la exigencia de trabajo presentada en los trabajadores rurales, los obligaba a mantener una vida activa constante, en relación a sus pares urbanos. De la misma forma cita a (Roy Shepard, 1981) en USA, donde éste determinó que casi sin excepción,

varios predictores de aterosclerosis cardíaca fueron doblemente prevalentes en aquellos individuos con ocupación laboral sedentaria.

Cada vez son más las instituciones que ofrecen puestos de trabajo sedentarios. Y está demostrada la relación entre el sedentarismo y la incidencia de las enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, dislipemias, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares o respiratorias. El impacto negativo de la inactividad física también se observa en la osteoporosis y la artrosis. En los últimos 10 años, se ha triplicado el llamado “síndrome del mouse” o del “túnel carpiano”, que consiste en el uso de la computadora durante jornadas prolongadas lo que provoca molestias en la muñeca y el codo, que a largo plazo pueden derivar en tendinitis. “El “síndrome del mouse” llega a producir dolor crónico, disminuye el rendimiento laboral de las personas e inclusive puede requerir de un manejo quirúrgico para su corrección” (Alberto, 2014).

Los beneficios que obtiene el personal de la armada estudiado posibilitan el cumplimiento de objetivos importantes para la institución:

- Reducir el ausentismo de los miembros del COGMAR a causa de enfermedades, dolores físicos y estrés.
- Mejora la imagen institucional.
- Aumentar la productividad de los marinos como consecuencia de un buen estado de salud física y mental, reduciendo dolores físicos y jaquecas.
- Lograr que el personal militar naval se sienta contenido por la institución y por ende mejore su rendimiento laboral.
- Realizar una actividad colectiva y grupal, para obtener una mejora en el clima laboral, en la cooperación y en la comunicación (tanto interdepartamental como interjerárquica) dentro de la institución. Favorecer la cohesión de grupo.
- Lograr unos minutos de relax y recreo dentro del horario laboral.
- Aumentar la identificación de los empleados con la institución.

Las instituciones americanas han incorporado los Programas de actividades físicos recreativos, porque se ha dado cuenta que los beneficios de la práctica deportiva regular y guiada por profesionales se puede extrapolar y ser utilizados por la empresa fundamentalmente para mejorar la productividad y resultados de la misma y en menor medida mejorar la salud y bienestar de los trabajadores.

Los beneficios que se obtienen al momento de la práctica regular de actividades físico recreativas para los participantes son varios, entre los que se mencionan:

- Mejora la elasticidad de los grupos musculares que se contracturan por malas posturas mantenidas durante largos períodos de tiempo en tareas laborales y otras.
- Logra que el empleado tenga la posibilidad de relajarse, prevenir y/o mejorar su postura dentro y fuera de la empresa realizando una actividad de mínima intensidad.
- Reduce el estrés psicológico.
- Estimula la circulación sanguínea y la respiración.
- Disminuye los dolores, contracturas, calambres y jaquecas.
- Mejora la capacidad de concentración.
- Levanta el ánimo y mejora la motivación.
- Mejora la postura previniendo patologías de tipo crónico, detectando los problemas antes de que tengan una jerarquía tal que los vuelva irreversibles y eliminar las molestias y problemas que se hayan generado a causa de la mala postura. (Sylvester, 2011)

La promoción de la salud, actúa en las empresas mediante modificación de hábitos individuales, favoreciendo el uso de las escaleras, el transporte colectivo combinado con andar, las actividades recreativas y deportivas grupales, la cesión de espacios específicos para realizar deporte, las pausas para realizar estiramientos y ejercicios de tonificación, etc. Velar por el bienestar integral de trabajadores que laboran en una institución, brindará a

la misma, la posibilidad de mejorar su producción ya sea en tiempo, calidad, etc.

2.1.4. Intensidad en las actividades físicas recreativas

Para los niños y jóvenes de entre 5 – 17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

Para los adultos entre 18 – 64 años, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

- Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien

hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Cuando se invierten 150 minutos semanales en actividades de intensidad moderada, las tasas de lesión del aparato locomotor son muy bajas.

Para la población en general, el riesgo de lesiones del aparato locomotor podría disminuir si se fomentase un plan de actividad física inicialmente moderado, que progresara gradualmente hasta alcanzar una mayor intensidad.

La intensidad es un factor fundamental, podemos identificar en términos generales cuatro niveles de actividad física que son: Leve, Moderada, Intensa y Muy Intensa. Cada una brinda beneficios de acuerdo al grado de condición física del individuo. Cabe recalcar, que a medida que la actividad física sea más intensa, aumentan las posibilidades de lesiones.

La constante práctica de actividad física, permitirá al practicante de ésta, la posibilidad de escalar en cada uno de los niveles que ella proporciona.

(OMS, Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física y Salud, 2010)

2.1.4.1. Actividad física leve

Se encuentra entre un 50% - 60% de la Frecuencia Cardíaca Máxima. En este rango no hay adaptaciones a menos que el nivel físico de la persona sea muy bajo. El metabolismo energético más utilizado es el de los ácidos grasos y la intensidad de trabajo es baja.

Puede servir para gente con poco nivel físico o para intercalarlo como trabajo de recuperación de otras sesiones más importantes. Tras una sesión

dura, introducir rutinas en este rango hace que la recuperación sea más rápida que si se para completamente.

Se lo recomienda para acondicionamiento físico básico o rehabilitación cardíaca.

2.1.4.2. Actividad física moderada

Se encuentra entre un 60% - 70% de la Frecuencia Cardíaca Máxima. En este rango ya se empiezan a producir adaptaciones que serán más importantes en función de la calidad y de la cantidad de trabajo que se realice. El metabolismo energético es el de los ácidos grasos y el de los hidratos de carbono, si el nivel de intensidad es elevado la utilización de los hidratos de carbono es mayor.

Se puede utilizar en cualquier grupo que tenga un mínimo de condición física. Se lo recomienda para mantenimiento físico y salud cardiovascular.

2.1.4.3. Actividad física intensa

Se encuentra entre un 70% - 80% de la Frecuencia Cardíaca Máxima. Tiene las mismas características que el anterior pero con más intensidad, por tanto la degradación de los hidratos de carbono será mayor en esta zona que en la anterior. Es un trabajo de más calidad y en donde se pueden obtener unas adaptaciones muy interesantes para la mejora de la condición física. De hecho esta zona es ideal para el entrenamiento de la capacidad aeróbica. Diríamos que es la zona deseada de ritmo cardíaco.

Recomendada sólo para deportistas comprometidas y con buena condición física.

2.1.4.4. Actividad física muy intensa

Se encuentra entre un 80% - 90% de la Frecuencia Cardíaca Máxima. A este nivel se puede trabajar en o muy cerca del umbral anaeróbico, un poco por encima y un poco por debajo. Cuando se entrena dentro de este rango

empieza a ser necesario metabolizar el ácido láctico, ya que se genera este compuesto por la alta intensidad.

Se puede entrenar más vigorosamente y en muchos momentos con ausencia de oxígeno. Sólo se debe utilizar con personas que posean un buen nivel de condición física.

Si la actividad física se encuentra entre un 90% o más es porque el individuo se encuentra en perfectas condiciones físicas, es el caso de los deportistas de élite que están controlados constantemente por profesionales del deporte y de la medicina.

Se trabaja siempre por encima del umbral anaeróbico, es decir, con deuda de oxígeno. Esto significa que los músculos están utilizando más oxígeno del que puede proporcionar el cuerpo. (Deporte C. N., 2010)

2.1.5. Actividades físico recreativas y estilos de vida.

Si nos planteamos a realizar un análisis de los distintos estilos de vida que tienen cada una de las sociedades no podríamos definirlos, por las distintas características que comprenden cada una de ellas y posiblemente el estilo de vida que tenga una no sea la más adecuada para la otra o viceversa.

El estilo de vida, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer. Es la hora de levantarnos, la hora en que descansamos, el tipo de alimentos que consumimos, la clase de actividad física que practicamos, la forma de relacionarnos con los demás y la actitud que asumimos frente a los problemas. Todo esto hace que tengamos o no un estilo de vida saludable o no.

Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud

se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud."

La promoción de la salud, se refiere principalmente al desarrollo de los patrones de vida sanos y como lo describió (Sigerest, 1945) "la salud se promueve dando un nivel de vida adecuado, buenas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación". Los estilos de vida que se adquieren, están condicionados a través de experiencias de aprendizaje, las cuales se adaptan, se adquieren o modifican de acuerdo a los comportamientos deseados. En este sentido a través de la enseñanza se producen cambios favorables en el comportamiento del que aprende. El saber se obtiene con el conocimiento, lo que le da la opción de desarrollar su personalidad que es el saber ser; siendo para esto necesario que la persona que aprende, además comprenda, analice, reflexione y adquiera competencias o habilidades prácticas (saber hacer).

El proceso educativo se propone afectar el comportamiento; entendido éste como la manera en que actuamos frente a un estímulo o situación determinada, el cual se deriva de la herencia, la educación familiar y escolar, las relaciones humanas, la situación socioeconómica y nivel intelectual. También tiene que ver con nuestro sentir, pensar, y nuestras creencias.

Tener un cuerpo significa quererlo. La mente y el cuerpo constituyen un solo sistema, son interactivos y se influyen mutuamente. No se puede realizar un cambio en uno sin que el otro no sea afectado.

En este sentido, la Salud tiene que ver con el universo entero, con el cosmos, con el interior del ser humano, con su alma, con su capacidad de

ser integral y de aceptar los regalos que la vida le pone ante los ojos y ante el espíritu.

La conciencia corporal es el puente de retorno a una relación armónica con el universo, esta conciencia corporal ha sido reprimida. Nuestro cuerpo tiene mucho que contarnos y estar a la escucha de sus mensajes, sus signos, es prestar atención a los procesos personales más profundos.

El cuerpo es un libro abierto acerca de nosotros mismos, los cuerpos siempre están llenos de mensajes sobre nuestro estado interior, pero con demasiada frecuencia somos sordos para escucharlos o analfabetos para escuchar sus mensajes. El cuerpo es el camino más seguro para marchar en el camino interior. Si trabajamos la flexibilidad y fluidez de nuestro cuerpo, se irá dando la flexibilidad y fluidez de nuestro interior.

Si pacificamos el cuerpo, también podremos pacificar el interior. Si quietamos el cuerpo, quietaremos el interior. Si silenciamos el cuerpo, también surgirá el silencio interior.

Según Alexander Lowen la salud mental se refleja en la vitalidad del cuerpo, la cual puede observarse en el brillo de los ojos, el color, la textura y la temperatura de la piel, la espontaneidad en la expresión, la vibración del cuerpo y la gracia del movimiento.

2.1.6. Métodos para valoración de la actividad física.

Varios métodos existen actualmente para evaluar la actividad física o el gasto de energía. El método más adecuado depende del estudio, es decir la investigación epidemiológica, los estudios de intervención o la práctica clínica (Bouchard, 1994). El agua doblemente marcada y la calorimetría ofrecen mediciones exactas del promedio de los gastos energéticos diario en condiciones controladas en laboratorios.

La excreción medida de agua isotópicamente doblemente marcada es factible y no invasiva, sin embargo, no ha sido ampliamente utilizada debido

al costo y la escasez de los isótopos $2H$ y $18O$ (Albanes et al, 1990; La Porte et al, 1979; Washburn et al, 1986; Stein et al, 1987; Wareham et al, 1998). Un método alternativo es calorimetría cuerpo entero, en el que el gasto de energía puede medirse mediante la recopilación de todos los gases expirados a partir de un sujeto dentro de una habitación sellada.

Esta técnica, sin embargo, sólo tiene aplicación limitada en los estudios epidemiológicos. A pesar de que el agua doblemente marcada y calorimetría no son prácticos para su uso en grandes muestras de población, estos métodos son útiles para muestras pequeñas y para la validación de los cuestionarios de actividad física (Bouchard et al, 1994).

Muchos instrumentos, como los cuentapasos, acelerómetros, cardiotacómetros, sistemas GPS, registran objetivamente ciertas características de las actividades durante un período determinado, pero por diversas razones de costo o practicidad son inadecuados para estudios a gran escala (Suzuki et al, 1998; Spurr et al, 1988; Kalkwarf et al, 1989) y sensores de movimiento de la actividad (Haskell et al, 1993; Yamada et al, 1990).

A pesar de que son fáciles de utilizar, su aplicación es muy limitada en encuestas a gran escala debido a los mayores costos inherentes a su aplicación (capítulo 4-monitoreo poblacional de actividad física)

- Método de cuantificación del movimiento.
- Método de observación.
- Método de monitorización de la frecuencia cardiaca.

2.2. Actividades recreativas.

Las actividades recreativas son el conjunto de acciones planificadas llevadas a cabo por la persona de carácter individual o grupal, que tienen como finalidad alcanzar los objetivos de satisfacción personal.

La actividad del sujeto, asociada a la reflexión, es la base sobre la que se construye el aprendizaje. La actividad se constituye en el puente entre la idea o el concepto y nuestra experiencia en el mundo.

Por lo tanto podemos decir que las actividades recreativas son técnicas que cada ser humano tiene de acuerdo a una necesidad, y se puede estar solo en compañía de alguien pero que siempre le traerá un aprendizaje. (galeon.com, 2013)

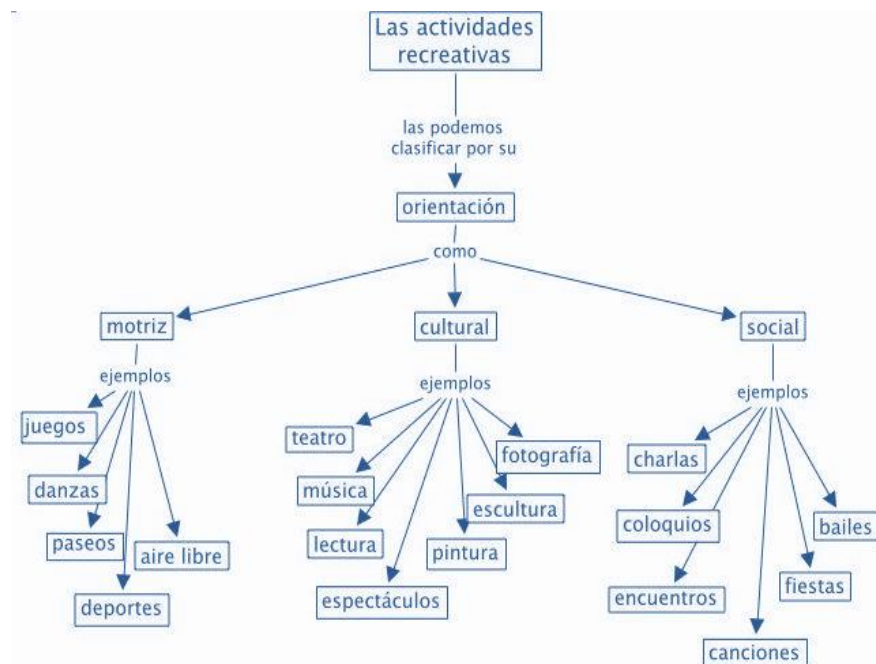


Figura 1.- La clasificación de las actividades recreativas por su orientación

2.2.1. Áreas de la recreación.

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografía, bailar o tomar parte en un juego. (OSORIO, 2001)

El interés por las muchas formas de recreación varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son

disfrutables a través de toda la vida. La recreación, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observa un espectáculo de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al óleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, coleccionar estampillas o cartas de béisbol, ir a una sala de baile, jugar solitaria, dar la bienvenida a los amigos en una fiesta. La recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande.

2.2.1.1. Área al aire libre. Es convivir con la naturaleza y mostrar cuan valiosa es la experiencia así como la filosofía del impacto ambiental que causa nuestra visita, desarrollando hábitos, capacidades, valores y normas de seguridad y conservación.

Ejemplos:

- Caminatas

2.2.1.2. Área acuática:

Todas las actividades que se realizan están íntimamente relacionadas con el agua este puede realizarse en un lugar cerrado o abierto, esta área debe ser dirigida por una persona especializada en el medio acuático.

Ejemplos:

- Aquaerobics
- Juegos acuáticos
- Waterpolo

2.2.1.3. Área lúdica:

Formulación de conceptos complejos para explorar la realidad, creando espacios para lo, espontáneo, descubrir la imaginación, alternativas frente al problema, desarrollar modos y estilos de pensamiento, cambio de conducta que se enriquece y se diversifica en el intercambio grupal

Ejemplos:

- El ahorcado
- Parame la mano

2.2.1.4. Área físico deportiva

Promueve la participación por el gusto de actividades ya que aquí se encuentran valores que se sustentan con la participación deportiva que con carácter lúdico y recreativo ayudan a la relación social y salud.

Ejemplo:

- Básquetbol
- Fútbol
- Voleibol

2.2.1.5. Área conmemorativa.

Permite organizar y conducir eventos, que necesita de un animador, diseñados para compartirlos y afianzar los vínculos con sus respectivas comunidades

2.2.1.6. Área social

Promocionar y facilitar los encuentros entre personas con gustos afines, afianzan vínculos intrafamiliares e intergeneracional bailes sociales.

2.2.1.7. Área literaria

Experimenta el crear, apreciar y convivir con mundos imaginarios y vincularse con personas, eventos y ambientes que les permitan ampliar su visión del mundo real y de ficción, su acervo cultural.

2.2.1.8. Área técnica

Mantener vigente a antiguos oficios, con acervo histórico, muchos de ellos en vías de extinción, con beneficios de placer y la satisfacción de participar

2.2.1.9. Área comunitaria

Genera y promueve esfuerzos comunitarios buscando mejorar condiciones de vida de la comunidad, con participación voluntaria y fomentando la autogestión.

2.2.1.10. Área de entretenimiento y aficiones

Exige un considerable esfuerzo en investigación, búsqueda y acumulación y una notable precisión manual.

2.2.2. Conceptos y caracterización.

Es el conjunto de actividades y/ o acciones que tienen como objetivo el desarrollo pleno del sujeto en su contexto social y en el marco de su libertad para elegir. Y que están atravesadas por un sentimiento de placer y renovación permanente. (VILAS, 2002).

Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento

La recreación se da normalmente a través de la generación de espacios en los que los individuos pueden participar libremente de acuerdo a sus intereses y preferencias. La noción básica de una situación de recreación es la de permitir a cada uno encontrar lo que más placer le genera, pudiendo por tanto sentirse cómodo y haciendo entonces lo mejor de la experiencia. La recreación se diferencia de otras situaciones de relajación tales como el dormir o descansar ya que implica siempre una participación más o menos activa de la persona en las actividades a desarrollar.

La recreación como actividad organizada puede desarrollarse tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados. Claros ejemplos del primer caso serían todo tipo de actividades a realizar en parques, plazas o en la naturaleza.

2.2.2.1. Particularidades de la conducción de actividades recreativas

Las formas de realización de las actividades recreativas suelen ser muy variadas, mientras que en su ejecutoria se habla de opciones pasivas o activas, desde el punto de vista de la animación y conducción de la recreación, a juicio del autor del presente trabajo, también pudiera hacerse alusión a expresiones autónomas y dirigidas.

La autonomía está presente en todas las actividades en que los individuos no requieren de una conducción foránea para que las mismas sean inteligibles. Como ejemplos de tales propuestas pudieran citarse las siguientes: lectura de un libro, paseos, disfrute de espectáculos deportivos, audiciones de música, bailes, juegos de mesa, contemplación de la naturaleza, apreciación de las artes plásticas, etc.

Las dirigidas, por su parte, son aquellas que requieren de una o más personas con el objeto de crear un clima participativo adecuado y una conducción viable, favorecedores de ese pretendido éxito.

A menudo, como en este caso, se suelen emplear en torno a las actividades recreativas dos términos muy equilibrados, pero complejos en su acepción: animación y conducción.

Al primero le son afines sinónimos como agitación, movimiento, excitación y alegría. Hay quienes prefieren definirle como dar vida o dinamizar.

Cuando se habla de animación recreativa, se hace referencia sobre todo a un conjunto de técnicas mediante las cuales es posible planificar, promover y desarrollar diferentes actividades las que por lo general contribuyen a crear un ambiente favorable en las personas que las disfrutan, capaz de compulsarles a la ejecutoria con menoscabo de probables preocupaciones o inconformidades, además de beneficiar el incremento de sus relaciones sociales, la satisfacción de intereses y necesidades variadas.

La animación de las actividades que sirven de recreo a los grupos de personas, deviene en profesión peculiar apegada a los cánones lúdicos, pero igualmente sujeta a una vasta cultura, por demás contentiva de un amplio fundamento autodidacta. Esa ocurrencia en buena medida tipifica la oferta de tipo recreativa y la hace distintiva.

En el caso de la conducción le son atribuibles vocablos tales como guiar, llevar, dirigir, etc. (Pérez, 1997), antes citado, describe la conducción recreacional como técnicas especiales que unidas al carisma o don especial de sus profesionales permite la conquista psicológica del grupo, para que responda satisfactoriamente a la propuesta de tareas. Sobre el tema establece una comparación con la conducción militar, a la que dice se responde por temor o convicción de una necesidad y a seguidas expresa: "...en recreación en cambio, el grupo responde a la voz de invitación, porque esta lo conquistó y le hizo sentir el deseo de hacer. Y esto es precisamente lo que debemos lograr como conductores. La tarea no es fácil, pero tampoco es extremadamente difícil".

La conducción también requiere de una vasta formación integral, pues sin ella sería imposible llevar a las personas a la actuación recreativa, partiendo de ambientes diferentes, apegados a la idiosincrasia y caracteres culturales de las comunidades

Las actividades, entibadas en las técnicas de animación y conducción recreacional, así como en normas elementales de conducta, asumen un brío tan prominente, que sin desdeñar sus cualidades organizativas, se considera que motivan un ambiente más favorable en los grupos humanos a la par que nutren la satisfacción de los intereses y necesidades presentes en esas personas, con total apego a la ejecutoria agradable, cuya excelencia manifiesta presupone un uso óptimo del Tiempo Libre.

En la gran mayoría de las ofertas recreativas se advierten indistintamente elementos de animación y conducción y se hace tan peculiar su fusión, que aparecen ellos de manera reiterada, sin que lleguen a

predominar claras distancias entre unos y otros. Generalmente, muchas personas hablan de animación para referirse a ambas cuestiones y de igual manera recurren al término "animadores", para definir a los profesionales comprometidos con su desempeño. La generalidad de los buenos animadores, son de hecho excelentes conductores, aunque no siempre ocurra así.

Los sujetos comisionados para animar o conducir actividades recreativas requieren relacionarse con las demás personas de manera agradable, comunicar ideas positivas, trabajar en equipos y colaborar los unos con los otros, así como mantener conductas adecuadas (exigentes en cuanto a su responsabilidad profesional, pues sin estas difícilmente pudieran lograr un clima adecuado de participación y resultados placenteros entre los que se divierten). Por lo antes expuesto y atendiendo a los criterios expresados por autores como (Pérez, 1997), (Pscual, Inmaculada s.a., 2006) y (Lantigua, 2008), se considera que para que los animadores desempeñen su labor con calidad es necesario que respondan a las siguientes exigencias:

- Ser excelentes comunicadores.
- manifestar una gran creatividad en su labor.
- ser alegres, risueños, vivaces y entusiastas.
- mostrar una elevada disciplina.
- no mostrar miedo escénico.
- ser solidarios y cooperativos.
- ser autodidactas y poseer una adecuada preparación en temas diversos.
- disfrutar de excelente voz y dominar las técnicas de microfonía, en caso de utilizarlas.
- poseer capacidad para la práctica de deportes, bailes, danzas y juegos de todo tipo.

Además de todos los requerimientos enunciados hay cuestiones a las que se les debe prestar una especial atención por parte de los animadores y

conductores, cualquiera que sea su entorno de actuación. Ellos no solo deben ser alegres, optimistas y poseer una cultura integral, pues es necesario que profesen respeto por diversas cuestiones de índole profesional, sin las cuales, las actividades ofertadas no llegarían a ser del agrado de las personas convocadas.

2.2.2.2. Orientaciones para una intervención eficaz en animación y conducción recreacional.

- Anunciar las actividades recreativas precisando la hora y lugar en que se efectuarán las mismas (se deben tener en cuenta siempre varias opciones, pues estos elementos son indispensables para una correcta orientación de las personas)
- Estar listos y en el lugar de la actividad, nunca después de cinco minutos antes de la hora de inicio (la impuntualidad es inadmisibles para el desarrollo eficaz en cualquier tarea y las recreativas no son excepciones).
- Tener en cuenta una adecuada presencia personal al presentarse en público.
- Garantizar que mientras existan participantes interesados en desarrollar las actividades, jamás se suspendan las mismas.
- Procurar que en caso de no concurrir ningún participante a la actividad convocada, se espere hasta quince minutos después de la hora de inicio, para retirarse del lugar.
- Promover la participación de las personas en las actividades siempre de manera voluntaria (evitar ser demasiado insistentes y repetitivos en las invitaciones que se hagan para el disfrute de las mismas. Tomar a los participantes de las manos resulta contraproducente y de muy mal gusto. En modo alguno debe compulsarse a los integrantes del grupo a recrearse).
- Mostrar en todo momento las normas de cortesía propias de los buenos profesionales (prestar gran importancia a las formas y

maneras de conducirse ante los participantes evitando chasquear los dedos, silbar o hacer aspavientos al llamar a las personas. Entender que los que se recrean jamás molestan, por lo que al realizar las actividades se les debe atender con brevedad, pero con extrema educación y sin dejar de sonreír. Ser descorteses es una actitud reprobable).

- Evitar por resultar de muy mala educación, levantar demasiado la voz o hablar a gritos a las personas que se recrean o a los propios compañeros (una persona educada es capaz de comunicarse sin que medien tales formas).
- Evitar el uso de palabras obscenas (la articulación de frases soeces denota una escasa educación moral del individuo).
- Tener en cuenta que jamás se deben mostrar excesos de confianza o familiaridad con las personas que se recrean.
- Respetar en todo momento las costumbres de los que se recrean y nunca ponerlos en situaciones extremas ante el público (debe tenerse en cuenta que un trato siempre cordial y respetuoso, es la base de una alta calidad en la oferta y satisfacción de los participantes).
- Considerar que los éxitos y progresos de los que se recrean en el desarrollo de las actividades deben ser cuidadosamente reconocidos y ponderados, evitando en cualquier circunstancia las críticas públicas (en su gran mayoría esas expresiones se llegan a considerar como burlescas y provocan actitudes irritables).
- Evitar los sobrenombres y las palabras referidas al físico de los participantes o cualquier otra frase que pueda parecer ofensiva en ocasión del desarrollo de las actividades (tales expresiones suelen considerarse agresivas y generan desconfianza entre las personas que reciben el servicio).
- Insistir en que jamás se debe perder la calma por muy difícil que pueda resultar la relación con un integrante del grupo que se recrea (es preciso ser tolerantes con ellos y extremadamente cuidadosos para no herir susceptibilidades, evitando dejarse provocar).

- Evitar fumar o ingerir bebidas alcohólicas durante el desarrollo de las actividades recreativas o en presencia de las personas que se recrean en ocasión del desempeño.
- Evitar el uso excesivo de prendas y adornos (el profesional de la recreación debe destacar por la perfección de su trabajo y no por su inmodestia. La tenencia de tales objetos pudiera parecer una pedantería).
- Tener en cuenta que la cortesía es indispensable no solo para con los integrantes del grupo para el que se trabaja, sino también entre compañeros de labor y no deberán ser considerados tales gestos, como exagerados o innecesarios.
- Evitar las discusiones entre animadores y por el contrario, mostrarse cooperativos con el resto de sus compañeros, promoviendo una mejor realización de las actividades (un clima donde existan los altercados es inadmisibles puesto que estas situaciones además de generar confusiones, son muestras elocuentes de poca solidaridad humana, sin valorar los daños de imagen que tales conductas pudieran traer a la vista de las personas que pretenden recrearse y que merman el prestigio de la instalación o proyecto en cuestión).
- Realizar las actividades según lo programado (en caso de existir un cambio por razones extraordinarias, se debe ofrecer la correspondiente información, además de la debida excusa por parte de los responsables de la actividad).
- Explicar siempre las reglas de la actividad que van a realizar y mostrar sus detalles (es necesario que exista además de la explicación, una correcta demostración).
- Ser árbitros en las actividades, evitar jugar o participar de las ofertas y hacerlo sólo en caso necesario cuando el número de integrantes así lo justifique, nunca con la intención de ganar (todo este tiempo se debe utilizar para narrar convenientemente lo ocurrido, creando un clima agradable de participación).

- Promover constantemente los valores patrimoniales y las tradiciones culturales del país durante el desarrollo de las actividades y fuera de ellas, de manera que cada vez se transmita fielmente lo autóctono.
- Dirigir la mirada alternativamente a todos y cada uno de los integrantes del grupo de personas al animar o conducir, sin que se repare en uno o varios de ellos de manera insistente (permanecer con las manos inmóviles o carentes de movimiento durante la conducción de las actividades, puede incidir desfavorablemente en la atención de las personas que se recrean y por consiguiente en el resultado final de la actividad. Existen además del lenguaje oral otras formas de expresión a través de los gestos y la mímica, las que pueden favorecer considerablemente las relaciones con los participantes. Se debe valorar que un gesto puede ser más elocuente que muchas palabras La comunicación gestual se considera el 60% de toda la comunicación humana y resulta un tema extremadamente importante dentro del fenómeno recreativo).
- Insistir en que durante el desarrollo de las actividades, a espaldas de sus responsables no deben existir objetos móviles, excesivamente iluminados, ni de profusos colores (ello produciría un efecto de desatención en los participantes, con lo que se limitaría el disfrute de la oferta).
- Considerar que de animarse a pleno sol, deben ser los integrantes del grupo ubicados de manera tal, que sobre ellos no incida directamente luz alguna (en esos casos los rayos solares deben proyectarse de manera ligeramente oblicua y frontal sobre el encargado de animar).
- Favorecer que los participantes durante el desarrollo de las actividades sean ubicados de forma tal, que queden todos en el campo visual del encargado de recrear (eso facilitará enormemente el control que se debe tener sobre el público, favoreciendo la labor de arbitraje y la narración de las actividades).
- Considerar como conveniente al trabajar al aire libre, elegir una ubicación que posibilite que a la espalda de los animadores exista un

objeto inanimado de gran tamaño, para ser más exactos, un árbol grueso, cerca tupida o pared.

- Considerar al laborar en áreas techadas que es necesario ubicarse en un rincón o contra la pared, mientras el grupo permanece sentado al frente del que anima o conduce.
- Narrar con voz clara, articulando correctamente, procurando una adecuada entonación que transmita los estados más positivos de ánimo.
- Evitar las interrupciones mientras se ofertan las actividades por cualquier motivo que sea (el que se recrea debe sentirse atendido e importante en todo momento).
- Entender que la persona encargada de recrear a los demás, bajo ningún concepto se parcializará con algún equipo o jugador, limitándose a resaltar lo que sucede en el terreno al narrar las actividades.
- Conocer que las actividades que se narren deben ser ampliamente conocidas por sus ejecutores, de manera que puedan referirse a ellas con ajuste a sus técnicas y reglamentaciones (en el caso de las actividades deportivas deben ajustarse al reglamento definido en cuestión por los participantes, así como a las reglas especiales de terreno diseñadas por ellos. Debe tenerse en cuenta que esas actividades al convertirse en opciones recreativas suelen adoptar regulaciones muy flexibles).
- Saber que el uso de los micrófonos debe estar destinado solamente a cubrir las actividades, por lo que los encargados de la animación, evitarán utilizarlos en llamadas a los participantes, compañeros de labor o con otros fines.
- Considerar que los encargados de las actividades deben aplicar iniciativas que procuren paliar los aspectos negativos presentes en el desarrollo de las mismas, para lo que pondrán en práctica toda su creatividad.

- No expresar por motivo alguno interés por recibir propinas, regalos u otras prebendas (tales actitudes resultan igualmente denigrantes).
- Relatar siempre en forma amena quienes fueron los ganadores y como serán premiados (el reconocimiento a los triunfadores permite satisfacer el ansia de ser estimulados y que posee todo ser humano, creando un clima favorable en la realización de todas las actividades convocadas. Al finalizar se debe concluir siempre con la premiación de los integrantes del grupo).
- Expresar a los participantes, concluidas las actividades, el agradecimiento por su participación.
- Proceder a recoger los medios utilizados en el desarrollo de las acciones una vez concluidas estas y cuidar de la limpieza de los locales e instalaciones.

2.3. Condición física

Vamos a presentar diferentes definiciones de condición física. A veces los autores, no definen la condición física, pero determinan cuales son las capacidades físicas que la forman.

La definición que nos parece más adecuada es la de Generezo y Lapetra (1993) que definen acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física

En 1948, Darling y cols, definen la condición física como la capacidad individual para una tarea

En 1964, Fleishman, define la condición física como la capacidad funcional del individuo para rendir en cierta clase de trabajos que requieran actividad muscular (rendimiento motor).

En 1965, Karpovich define la condición física como el grado de capacidad para ejecutar una tarea física específica por encima de condiciones ambientales determinadas

En 1967, Clarke define la condición física como la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolas con el menor gasto energético y evitando lesiones

En (Hegedus, 1977) define el acondicionamiento físico como el estudio y el entrenamiento sistemático de las cualidades físicas.

En 1982, Getchell define la condición física como la capacidad del corazón, vasos sanguíneos, pulmones y músculos para funcionar con una eficacia óptima, permitiendo al individuo disfrutar de las actividades de la vida diaria.

En 1985, Casperson define la condición física como el sistema de atributos que la gente tiene o archiva relacionados con la capacidad para el rendimiento en actividades físicas.

En (Grosser M. , 1986) y cols, definen la condición física como la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales

importantes para el logro de rendimientos deportivos, realizada a través de la personalidad del deportista.

También en 1988, Pate define la condición física como el estado caracterizado por una capacidad para el rendimiento en actividades diarias con vigor y una demostración de rasgos y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo de desarrollo prematuro de enfermedades Hipocinéticas.

En 1989, Martin Llaudes y cols. Llamam preparación física a la educación de las cualidades físicas.

En 1990, Bouchard y cols. Definen la condición física como la capacidad para rendir satisfactoriamente en un trabajo muscular.

También en 1990, Wilmore define la condición física como la capacidad o la habilidad para realizar de moderados a vigorosos niveles de actividad física, sin excesiva fatiga y la capacidad de mantener parecida capacidad durante toda la vida

En 1991, Miller y cols, definen la condición física como el estado de capacidad de rendimiento apoyado en un trabajo físico caracterizado por una integración efectiva de sus diferentes componentes.

En 1992, Shephard define la condición física desde el punto de vista del alto rendimiento deportivo, como la óptima combinación de las características físicas, fisiológicas, biomecánicas, biomédicas y psicológicas del individuo, que contribuyen al éxito competitivo

En 1993, Porta define la condición motriz o motor fitness como el mantenimiento y mejora de las capacidades físicas básicas, para lograr un equilibrio biológico que armonice las cualidades psicosomáticas del individuo en cualquier actividad o ejercicio físico.

En 1994, Lockhart define la condición física como el estado interno de bienestar, que no requiere una demostración particular de rendimiento; es un

aspecto dinámico e integral de cada vida individual, caracterizado por una energía armónicamente integrad

En 1995, Rodríguez define la condición física como el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir. Implica tres grandes dimensiones:

- Dimensión orgánica: ligada a las características físicas del individuo, y se refiere a los procesos de producción de energía y al rendimiento físico; es la dimensión más relacionada con la salud.
- Dimensión motriz: se refiere al desarrollo de las cualidades psicomotrices, es decir, al control del movimiento y al desarrollo de las cualidades musculares que permiten la realización de ciertas tareas generales o específicas de las actividades físicas y deportivas.
- Dimensión cultural: refleja elementos ambientales, tales como la situación de la educación física escolar o el acceso a las entidades, instalaciones o equipamientos deportivos. El sistema de valores, las actitudes y los comportamientos en un medio social, determinan en gran medida, el estilo de vida y los hábitos de actividad física del individuo.

En 1996, Legido y cols, definen la condición física (o aptitud biológica) como el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas, que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos tanto en el trabajo como en los ejercicios musculares y deportivos.

2.3.1. Cualidades físicas.

Son aquellas que son innatas, factibles de ser mejoradas, y que nos permiten realizar todo tipo de movimiento. Las cualidades físicas básicas son

muy importantes dentro de la condición física, ya que de ellas depende que nuestro cuerpo esté mejor preparado para la vida diaria. Si mejoramos cada una de ellas lograremos soportar mejor el estrés del día a día, el cansancio no será tanto, estaremos de buen humor mucho más tiempo y sobre todo y lo más importante, conseguiremos beneficios en nuestro organismo que nos harán caer menos veces enfermos, evitar lesiones y graves problemas de salud. Estas cualidades son cuatro: la resistencia, la fuerza, la velocidad, y la flexibilidad.

2.3.1.2. Clasificación de las cualidades físicas.

Estas cualidades son cuatro: la resistencia, la fuerza, la velocidad, y la flexibilidad. La combinación de estas dan lugar a otras capacidades resultantes, como pueden ser la coordinación, la agilidad (que podrían ser una mezcla de la velocidad y la flexibilidad), el equilibrio (mezcla de fuerza, resistencia y flexibilidad), etc.

2.3.2.1. La resistencia.

Es una de las cualidades físicas básicas que posiblemente más mejora con el entrenamiento, pero también es la que más tarde se desarrolla y la que más se mantiene con los años, es decir, la que más tarde empieza a perderse. Depende fundamentalmente de dos sistemas del organismo:

- Del sistema respiratorio.
- Del sistema cardiocirculatorio.

La podemos definir como:

"La capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible".

2.3.2.2. Tipos de resistencia

Según el aporte de energía

La resistencia aeróbica: Es la capacidad que tiene el organismo para permitir prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad baja o media sin deuda de oxígeno. Qué quiere decir esto, pues bien, que es la capacidad para realizar un esfuerzo durante un tiempo muy largo pero a un ritmo muy suave, porque siempre va a llegar oxígeno suficiente para no fatigarnos y poder terminar esa actividad. Se trabaja entre 120 y 160 pulsaciones por minuto. Un ejemplo de resistencia aeróbica sería correr de forma suave, paseo en bicicleta, andar durante un tiempo prolongado.

La resistencia anaeróbica: Es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se caracteriza porque va a haber una deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio, lo que se conoce como anaerobiosis, que quiere decir que el cuerpo necesita más oxígeno del que es capaz de aportar el sistema cardiocirculatorio

2.3.3. La fuerza

Se puede definir como la capacidad que me permite mover o resistir grandes pesos, como también la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia.

La fuerza evoluciona de forma natural de la siguiente manera: hasta los 12 años, que coincide con la pubertad, hay un crecimiento mantenido de la fuerza. Se desarrolla con mayor rapidez hasta los 18 años y sigue aumentando hasta los 25 años. A esta edad se alcanza el máximo nivel de fuerza muscular. En las personas sedentarias se produce una atrofia muscular, ya que no se trabaja la fuerza. La fuerza es una de las cualidades físicas básicas que más requiere entrenamiento para obtener beneficios. El entrenamiento de la fuerza permite ejercer mayor tensión muscular para

vencer mayores resistencias. La contracción muscular puede ser de dos tipos:

- Contracción muscular isotónica: Tensión muscular con movimiento de la resistencia a vencer. ($F > R$)
- Contracción muscular isométrica: Tensión muscular sin movimiento de la resistencia a vencer. ($F < R$)

2.3.3.1. Tipos de fuerza

Fuerza máxima: Es la mayor fuerza que es capaz de desarrollar el sistema nervioso y muscular por medio de una contracción máxima voluntaria. Un ejemplo sería en el gimnasio, levantar el máximo peso para mis posibilidades. En las competiciones de halterofilia, verás que los levantadores llega un momento en el que no pueden levantar más peso y este se les cae, el último peso que han levantado correctamente sin que se les caiga sería su fuerza máxima. **Fuerza explosiva:** es la capacidad del sistema neuromuscular de vencer una resistencia a la mayor velocidad de contracción posible. Un ejemplo sería un remate en voleibol, aplicar una fuerza muy rápida sobre el balón.

Fuerza resistencia: Es la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad deportiva. Un ejemplo lo podemos tener en el tenis, aplicando golpes durante todo el partido.

2.3.4. La velocidad

Es la capacidad física que permite realizar movimientos o desplazamientos con la mayor rapidez en el menor tiempo posible.

La velocidad depende de la rapidez de contracción de los músculos para realizar un movimiento (una carrera, un regate, una finta, etc.) La velocidad evoluciona de forma natural de manera paralela a la evolución de la fuerza de la siguiente manera: hasta los 12 años, que coincide con la pubertad, hay un crecimiento mantenido de la velocidad. Se desarrolla con mayor rapidez hasta los 20 ó 25 años. Un entrenamiento adecuado de

velocidad hace que se pueda mantener esta capacidad hasta los 30 años aproximadamente

2.3.4.1. Tipos de velocidad

Velocidad de reacción: Es la capacidad de dar una respuesta en forma de movimiento a un estímulo externo (señal, un disparo de fogeo en atletismo, un pitido, etc.) en el menor tiempo posible. Por ejemplo en las salidas de velocidad en atletismo, cuando el juez da la salida con un disparo, el atleta trata de salir rápidamente.

Velocidad gestual: Es la capacidad de realizar un movimiento, de una parte o de todo el cuerpo, en el menor tiempo posible. Por ejemplo en el movimiento de un golpe de tenis, en un chut en fútbol, en un remate en voleibol.

Velocidad de desplazamiento: Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. La frecuencia y la amplitud de zancada (carrera) o de brazada (natación) son los dos factores que determinan la velocidad de desplazamiento. Como principales ejemplos tenemos las carreras de velocidad o de relevos, o bien las distancias cortas en natación

2.3.5. La flexibilidad

Es la capacidad física que permite el máximo recorrido de las articulaciones y la mayor elasticidad de los músculos. La flexibilidad máxima se observa en los recién nacidos y se va perdiendo con el tiempo si no se entrena, sobre todo si se realizan ejercicios de fuerza y no se compensan con ejercicios de flexibilidad.

Los componentes de la flexibilidad son:

- Los músculos, que son los encargados de producir el movimiento.
- Las articulaciones, que son la unión entre los huesos y permiten que nuestro esqueleto pueda realizar movimientos.
- La flexibilidad depende de:
- La movilidad articular: es la capacidad de las articulaciones para realizar movimientos con gran amplitud.

- La elasticidad muscular: es la capacidad de los músculos para estirarse y volver a su situación inicial después de un movimiento o ejercicio. Los ejercicios de flexibilidad, comúnmente llamados estiramientos, son muy importantes en la fase de calentamiento y de vuelta a la calma, antes y después respectivamente, del entrenamiento o de la competición. Las mujeres tienen más flexibilidad que los hombres. Las articulaciones de las mujeres son más laxas y permiten mayor movimiento. Además, las mujeres tienen menos tono muscular que contribuye aún más a su flexibilidad.

Los hombres al tener mayor tono muscular tienen más fuerza y velocidad. Las artes marciales son disciplinas donde la flexibilidad es una de las cualidades más importantes.

CAPITULO III

FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

3.1. HIPÓTESIS DE TRABAJO

Hi: Las actividades físico recreativas inciden en la condición física del personal militar perteneciente a la Comandancia General de Marina (COGMAR)

3.2. HIPÓTESIS NULA

Ho: Las actividades físico recreativas NO inciden en la condición física del personal militar perteneciente a la Comandancia General de Marina (COGMAR)

CAPITULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Tipo de investigación

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizó el marco de una investigación experimental, ya que se analizará y comparará los factores predominantes para la mantención y el mejoramiento de la condición física del personal militar perteneciente al a la comandancia general de marina (COGMAR).

4.1.1 Descripción de actividades para la ejecución

En la presente investigación se analizó los resultados de los test físicos aplicados permitiendo conocer el estado que se encuentra la condición física del personal militar perteneciente al a la comandancia general de marina (COGMAR).

Se aplicó actividades físico recreativas durante un periodo de tiempo y después se realizó test físicos para determinar la incidencia de estas actividades en la condición física del personal.

4.1.2. Duración de la investigación

4 meses

4.2 Población y muestra

4.2.1 Población

En el presente caso la población que se consideró como objeto de análisis fue el personal personal militar perteneciente al a la comandancia general de marina (COGMAR), de la provincia de Pichincha.

4.2.2 Muestra

En el presente caso la población que se consideró como objeto de análisis fue el personal militar perteneciente a la Comandancia General de Marina, siendo un total de 120 personas de sexo masculino.

Los participantes de la presente investigación son 60 personas de COGMAR – ADT Y 60 personas de COGMAR ESNAQI, de sexo masculino con edades comprendidas entre los 20 y 30 años, teniendo similares características físicas.

Se empleó una metodología con la mitad de la población teniendo un grupo experimental de 60 personas de COGMAR - ADT y un grupo control de 60 personas pertenecientes a COGMAR - ESNAQI lo que permitió una valoración cuantitativa y cualitativa que permita determinar factores incidentes de una variable sobre otra

4.3 Técnicas de recolección de datos

Para efectuar una adecuada recolección de la información, permitiendo diagnosticar apropiadamente, es necesario llevar a cabo el siguiente procedimiento.

Para el análisis y tratamiento de los de los datos recogidos de las variables en el estudio aplicado bajo los instrumentos, fue presentado en un enfoque mixto, de forma cuantitativa y cualitativa a través de datos científicos reflejados en tablas y Figuras bajo un sistema informático, y de esta manera determinar conclusiones y recomendaciones.

Se controlara los tres aspectos:

1. Validez: Debe de reflejar el nivel real de las capacidades motrices que se quieren observar, además debe ser de fácil aplicación y comprensión.
2. Fiabilidad: La comparación de las diferentes pruebas de un mismo test, realizadas en distintos periodos, debe proporcionar datos casi

iguales o cuando menos, equiparables. Si las pruebas difieren notablemente se perderá la fiabilidad del test y este no debe plantearse, se considera una buena fiabilidad cuando los índices de correlación se sitúan en torno al 80%.

3. Objetividad: Los instrumentos utilizados para el test deben ser elementales. El examinador no influirá con su comportamiento subjetivo sobre el test por lo que es importante:
 - Preparar al examinador y realizar el test de forma correcta.
 - Saber explicar correctamente la ejecución del test a los deportistas.
 - Establecer condiciones climáticas similares en la ejecución del test.

4.4. Descripción de los instrumentos de evaluación.

Evaluación de la condición física

Test de Fuerza Abdominal máximo en 60 seg.

Se valora la fuerza-resistencia de la musculatura flexora del tronco (abdominales). El atleta se coloca encima de una colchoneta o en el césped en posición supina, con las piernas a 90°, y los pies apoyados en la pared sin ningún tipo de anclaje. El tronco con los muslos deben formar un ángulo de 90°. La prueba comienza cuando el evaluador dé la señal de arranque, comenzando el ejecutor a realizar flexiones del tronco tocando cada codo con su muslo correspondiente

Test de flexión de codo en 60 seg.

Los sujetos debía situarse en cuadrúpeda, con las manos sobre el suelo, a la voz de preparados debían extender las rodillas quedando el cuerpo suspendido por dos puntos de apoyo: pies y manos, al dar la orden de inicio durante 60 segundos durante tres segundos realizaran la mayor cantidad posible de flexiones de codo

Test de Velocidad 60 mts.

El atleta debe realizar un sprint máximo de 60 m de longitud, de forma lineal, en un terreno plano y sin obstáculos. La salida será en posición de pie. Los cronometradores deben ubicarse a los 60 m respectivamente, registrando los tiempos justo cuando el tronco del atleta atraviese la línea que demarcan tales distancias.

La aplicación de esta prueba permite entonces tener una apreciación tanto de la velocidad de arranque como de la velocidad máxima.

Test de resistencia:

Test de Cooper.- Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. Esta prueba está catalogada como de medición aeróbica (carrera continua durante 12 minutos).

Evaluación de las actividades recreativas

Mediante una guía de observación se analizara la planificación de actividades físico recreativas aplicadas al personal militar perteneciente a la Comandancia General de Marian (COGMAR), A través de una encuesta dirigida a la totalidad de la población investigada se podrá determinar el conocimiento de las actividades físico recreativas y su aplicación.

4.4.1.1. Formato de cuestionario sobre conocimiento de actividades físico recreativas y su aplicación



Encuesta del reconocimiento de la recreación en COGMAR

Responda las preguntas encerrando en un círculo la respuesta que considere apropiada

PREGUNTA No 1

¿Considera que el plan de trabajo diario institucional debe considerar la recreación?

- a) Muy de acuerdo b) De acuerdo c) Neutral d) En desacuerdo e) Muy en desacuerdo

PREGUNTA No 2

¿Considera a la recreación como medio para el desarrollo de capacidades físicas?

- a) Muy de acuerdo b) De acuerdo c) Neutral d) En desacuerdo e) Muy en desacuerdo

PREGUNTA No 3

¿Cree que la recreación aportaría condiciones para el mejoramiento de la autoestima y motivación?

- a) Muy de acuerdo b) De acuerdo c) Neutral d) En desacuerdo e) Muy en desacuerdo

PREGUNTA No 4

¿Considera a la recreación como medio para el desarrollo del trabajo en equipo?

- a) Muy de acuerdo b) De acuerdo c) Neutral d) En desacuerdo e) Muy en desacuerdo

PREGUNTA No 5

¿Reconoce cualidades y aportes de la recreación en su desarrollo profesional?

- a) Si b) No c) Neutral

PREGUNTA No 6

¿Considera a la recreación como fuente de desarrollo ético en su desarrollo profesional?

- a) Muy de acuerdo b) De acuerdo c) Neutral d) En desacuerdo e) Muy en desacuerdo

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

CAPITULO V

ANÁLISIS DE DATOS

5.1. Resultados iniciales de la encuesta del reconocimiento DE la Recreación en el personal militar de la comandancia general de marina (COGMAR - ADT)

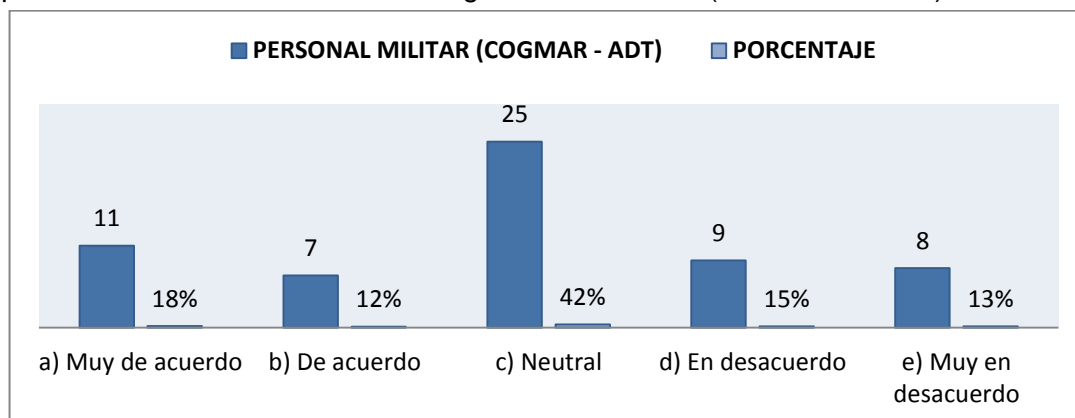


Figura 2. Resultados de la pregunta No 1

ANÁLISIS:

Una vez aplicada la encuesta en el pre test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que existe un 18,33% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un 11,67%, en la respuesta **neutral** se presenta un 41,67%, en **desacuerdo** se presenta con un 15% y en la respuesta **muy en desacuerdo** se presenta con 13,33 % en el pre test realizado.

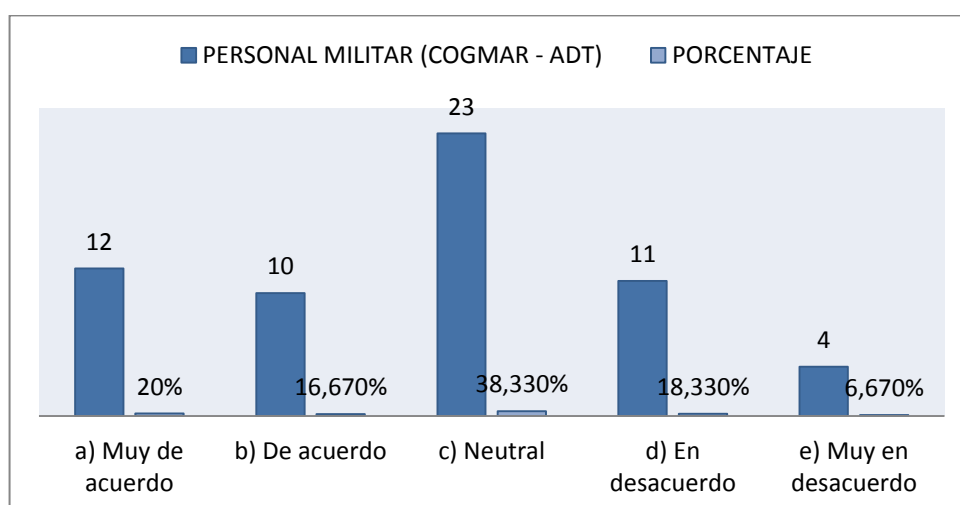


Figura 3. Resultados de la pregunta No. 2

ANÁLISIS

Una vez aplicada la encuesta en el post test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que existe un 20% de los participantes en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un 16,67%, mientras que en la respuesta **neutral** un 38,33%, en **desacuerdo** se presenta un 18,33%, en la respuesta **muy en desacuerdo** se presenta con un 6,67 % en relación al test realizado.

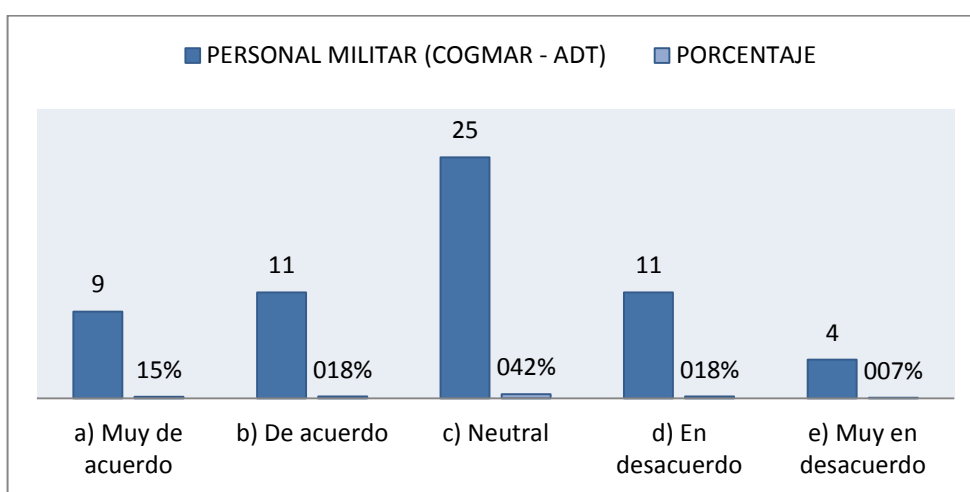


Figura 4 Resultados de la pregunta No. 3

ANÁLISIS:

Una vez aplicada la encuesta en el post test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que existe un 15% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un 18,33%, en la respuesta **neutral** se presenta un 41,67%, en **desacuerdo** se presenta con un 18,33% y en la respuesta **muy en desacuerdo** se presenta con 6,67% en el post test realizado.

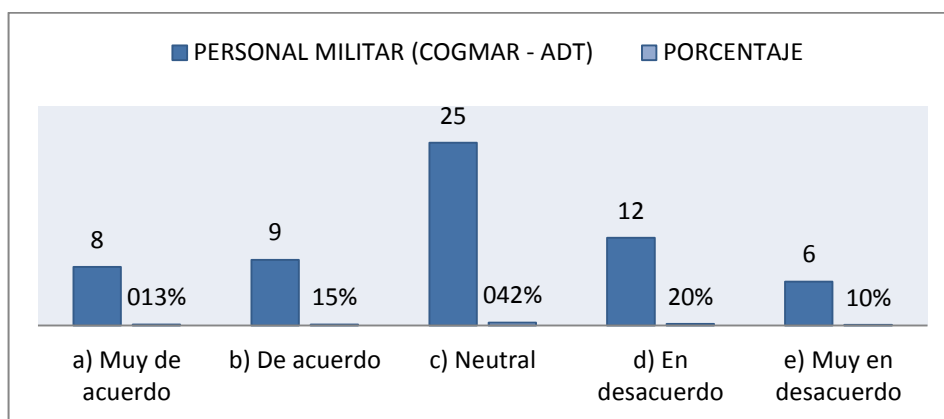


Figura 5. Resultados de la pregunta No 4

ANÁLISIS:

Una vez aplicada la encuesta en el post test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que existe un 13,33% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un 15%, en la respuesta **neutral** se presenta un 41,67%, en **desacuerdo** se presenta con un 20% y en la respuesta **muy en desacuerdo** se presenta con 10 % en el post test realizado.

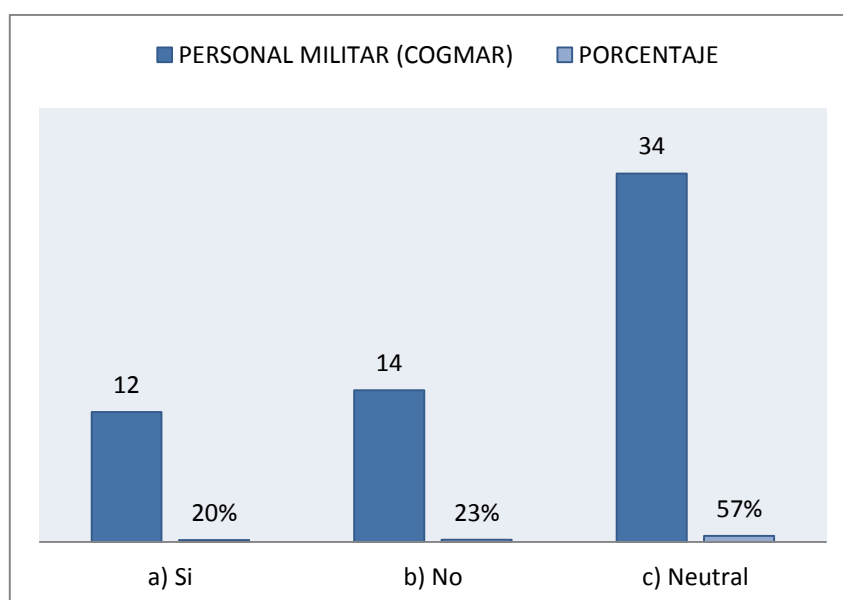


Figura 6. Resultados de la pregunta No 5

ANÁLISIS:

Una vez aplicada la encuesta en el post test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que existe un 20 % en la respuesta de si, un 23% en la respuesta no y 57% en la respuesta neutral en el post test realizado.

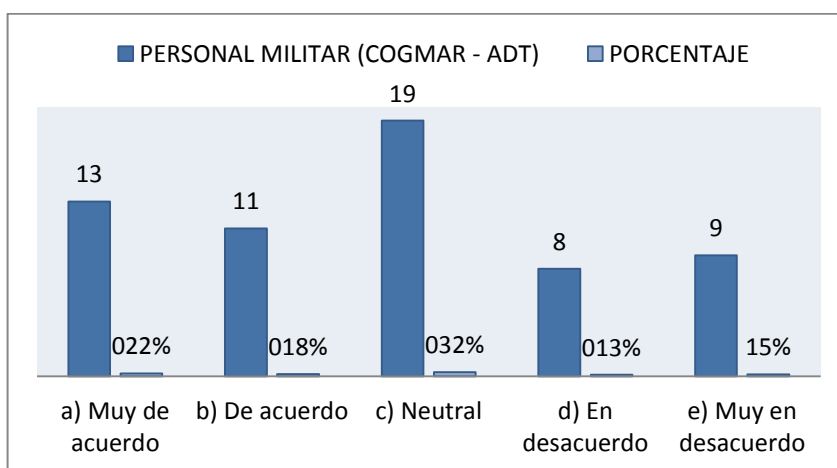


Figura 7. Resultados de la pregunta No. 6

ANÁLISIS:

Una vez aplicada la encuesta en el post test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que existe un 21,67% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un 18,33%, en la respuesta **neutral** se presenta un 31,67%, en **desacuerdo** se presenta con un 13,33% y en la respuesta **muy en desacuerdo** se presenta con 15 % en el post test realizado.

5.2. Resultados pre test de la condición física

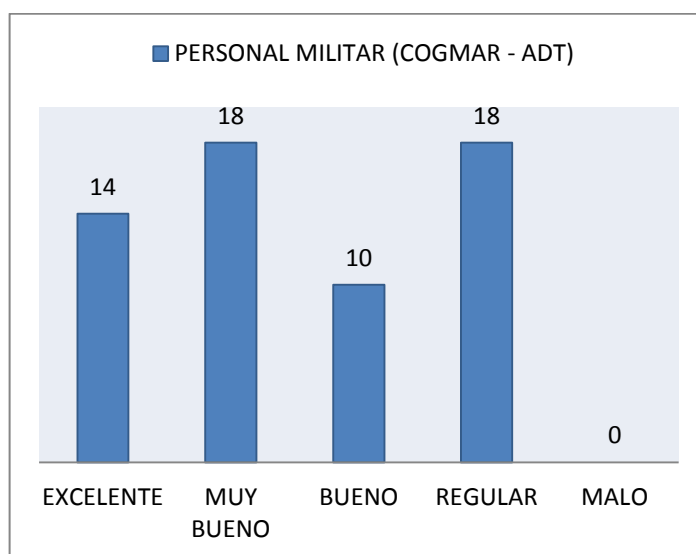


Figura 8. Resultados de la evaluación de la fuerza abdominal

ANÁLISIS.

Una vez realizada las pruebas de Fuerza Abdominal en el pre test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa en la calificación de **excelente** un 23,33%, en la calificación de **muy bueno** un 30%, en la calificación de **bueno** un 16,67%, en la calificación de **regular** un 30%, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

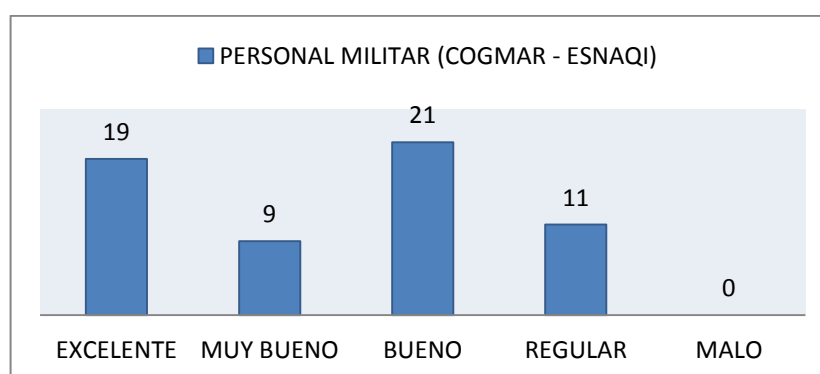


Figura 9. Resultados de la evaluación de la fuerza abdominal

ANÁLISIS.

Una vez realizada las pruebas de Fuerza Abdominal en el pre test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ESNAQUI), se observa en la calificación de **excelente** un 31,67%, en la calificación de **muy bueno** un 15% en la calificación **de bueno** un 35%, en la calificación de **regular** un 18,33%, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

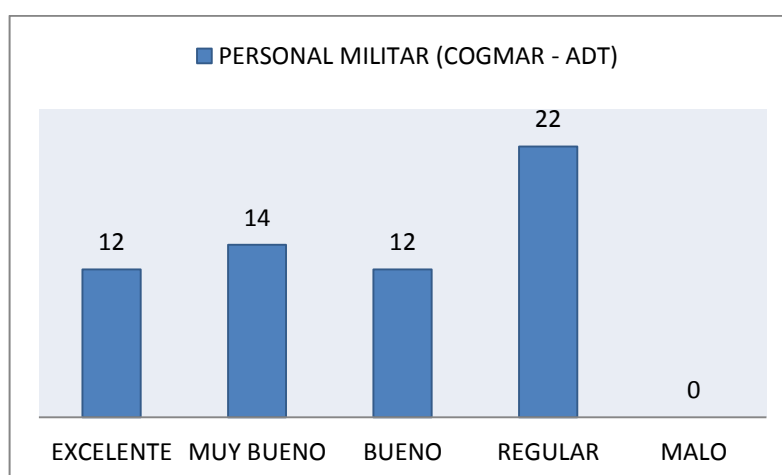


Figura 10. Resultados de la evaluación de la fuerza abdominal

ANÁLISIS. Una vez realizada las pruebas de Flexiones de codo en el pre test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ADT), se observa en la calificación de **excelente** un 20%, en la calificación de **muy bueno** un 23,33%, en la calificación **de bueno** un 20%, en la calificación de **regular** un 36,66%, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

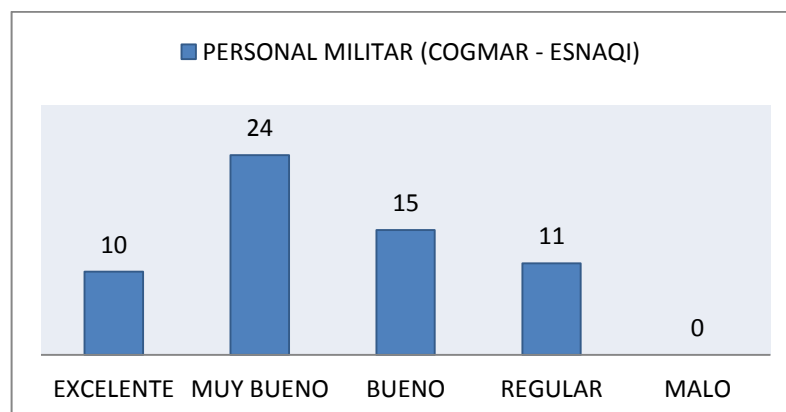


Figura 11. Resultados de la evaluación de la fuerza en brazo flexiones de codo

ANÁLISIS.

Una vez realizada las pruebas de Flexiones de codo en el pre test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ESNAQI), se observa en la calificación de **excelente** un 16,66%, en la calificación de **muy bueno** un 40%, en la calificación de **bueno** un 25%, en la calificación de **regular** un 18,33, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

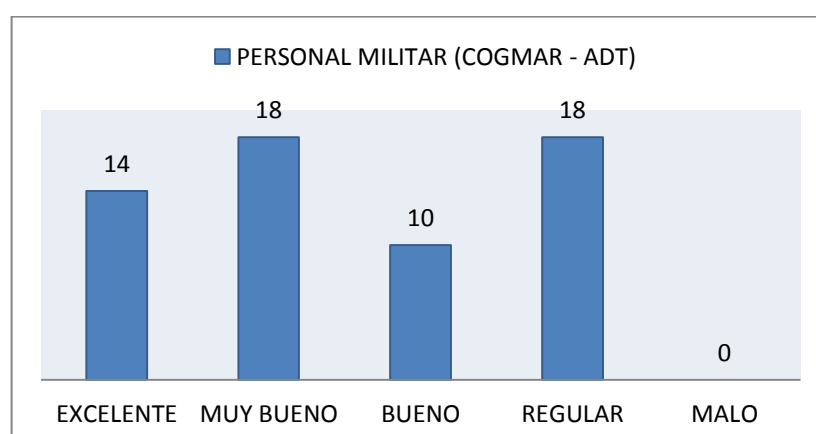


Figura 12. Resultados de la evaluación inicial de la velocidad

ANÁLISIS

Una vez realizada las pruebas de velocidad en el pre test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ADT), se observa en la calificación de **excelente** un 23,33, en la calificación de **muy bueno** un 30%, en la calificación **de bueno** un 16,67%, en la calificación de **regular** un 30, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

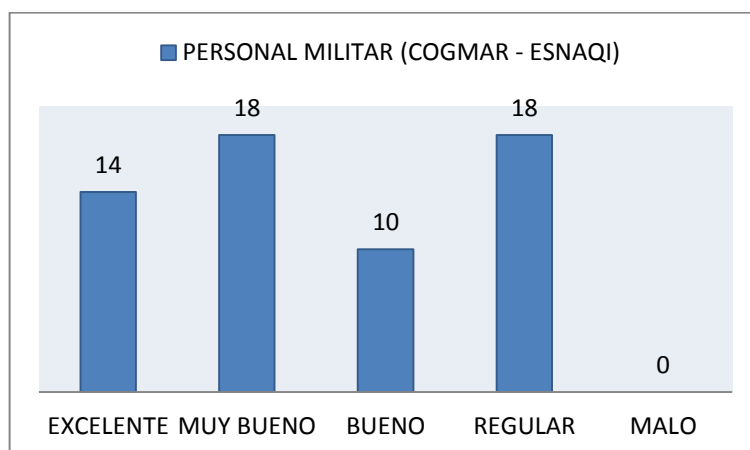


Figura 13. Resultados de la evaluación inicial de la velocidad

ANÁLISIS

Una vez realizada las pruebas de velocidad en el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ESNAQI), se observa en la calificación de **excelente** un 23,33%, en la calificación de **muy bueno** un 30%, en la calificación **de bueno** un 16,67%, en la calificación de **regular** un 30%, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

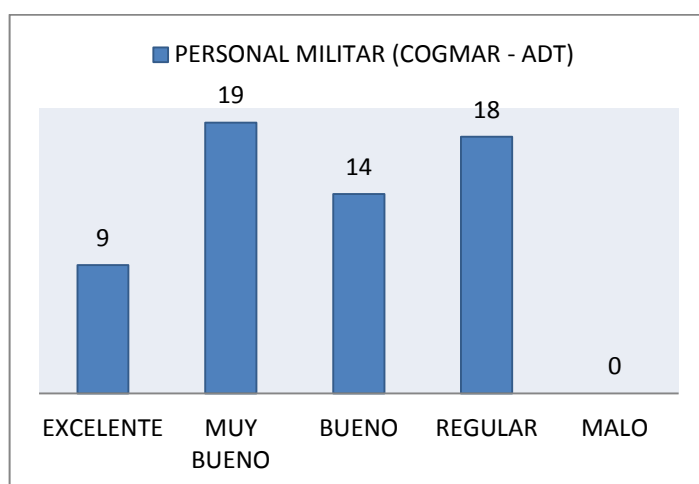


Figura No 14. Resultados de la evaluación de la resistencia

ANÁLISIS

Una vez realizada las pruebas de evaluación de la resistencia en el pre test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ADT), se observa en la calificación de **excelente** un 15%, en la calificación de **muy bueno** un 31,67%, en la calificación de **bueno** un 23,33%, en la calificación de **regular** un 30%, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

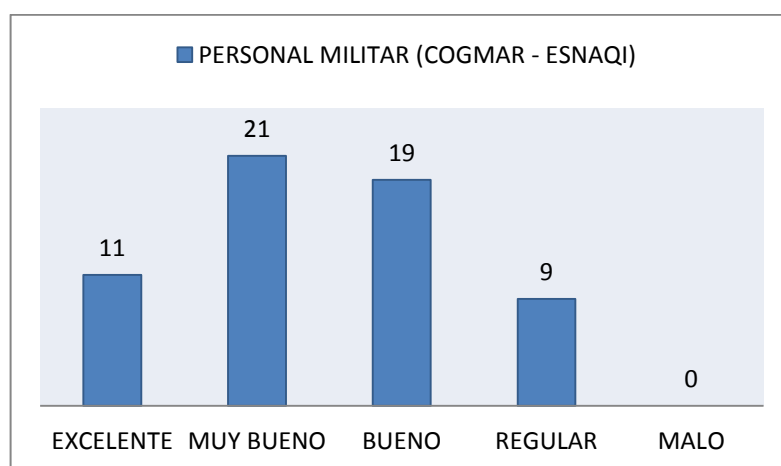


Figura 15. Resultados de la evaluación de la resistencia

ANÁLISIS

Una vez realizada las pruebas de evaluación de la resistencia en el pre test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ESNAQI), se observa en la calificación de **excelente** un 18,33%, en la calificación de **muy bueno** un 35 %, en la calificación **de bueno** un 31,67%, en la calificación de **regular** un 15%, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

5.3. Resultados post test de la encuesta del reconocimiento de la recreación en el personal militar de la comandancia general de marina (COGMAR)

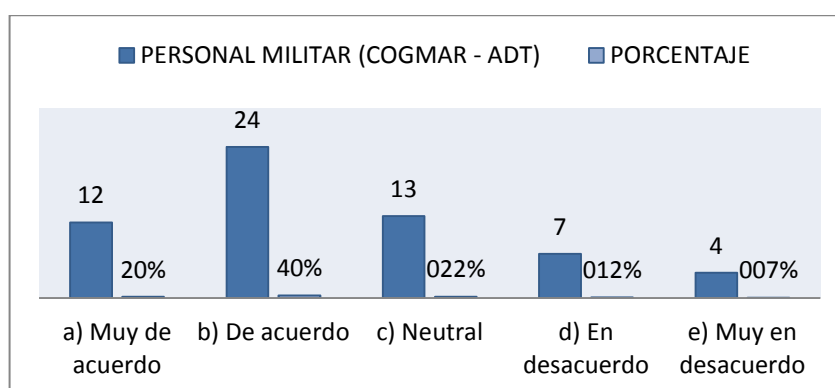


Figura 16. Resultados de la pregunta No 1

ANÁLISIS:

Una vez aplicada la encuesta en el post test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que existe un 20% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un 40%, en la respuesta **neutral** se presenta un 21,67%, en **desacuerdo** se presenta con un 11,67% y en la respuesta **muy en desacuerdo** se presenta con 6,67 % en el post test realizado.

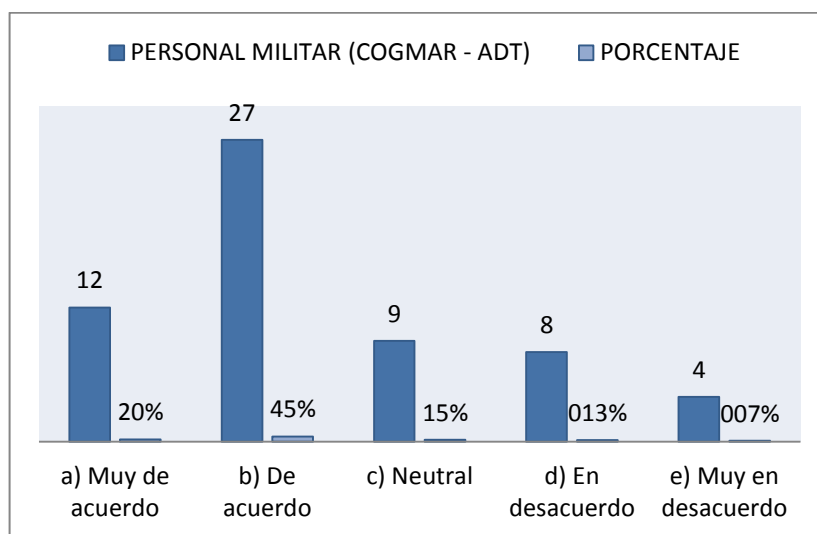


Figura 17. Resultados de la pregunta No. 2

ANÁLISIS. Una vez aplicada la encuesta en el post test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que existe un 20% de los participantes en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un 45%, mientras que en la respuesta **neutral** un 15%, en **desacuerdo** se presenta un 13,33%, en la respuesta **muy en desacuerdo** se presenta con un 6,67 % en relación al test realizado.

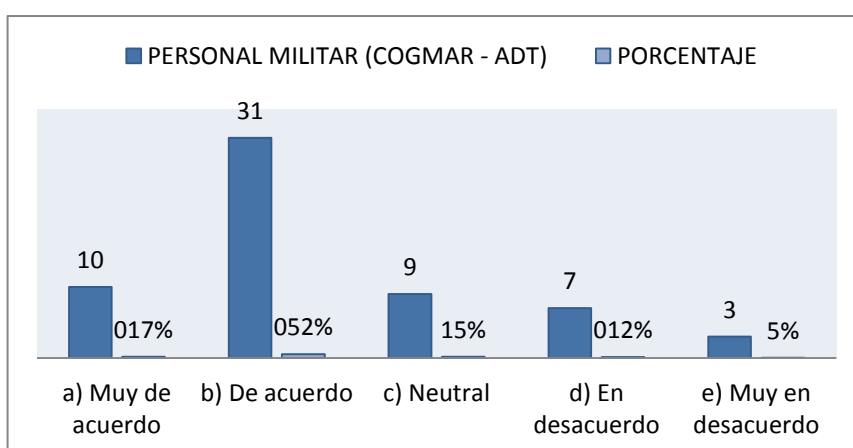


Figura 18. Resultados de la pregunta No. 3

ANÁLISIS:

Una vez aplicada la encuesta en el post test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que existe un 16,67% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un 51,67%, en la respuesta **neutral** se presenta un 15%, en **desacuerdo** se presenta con un 11,67% y en la respuesta **muy en desacuerdo** se presenta con 5 % en el post test realizado.

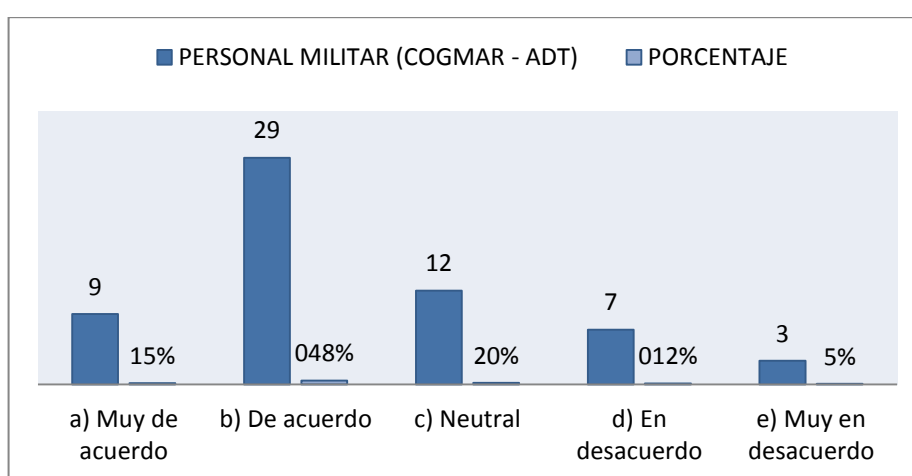


Figura 19. Resultados de la pregunta No 4

ANÁLISIS:

Una vez aplicada la encuesta en el post test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que existe un 15% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un 48,33%, en la respuesta **neutral** se presenta un 20%, en **desacuerdo** se presenta con un 11,67% y en la respuesta **muy en desacuerdo** se presenta con 5 % en el post test realizado.

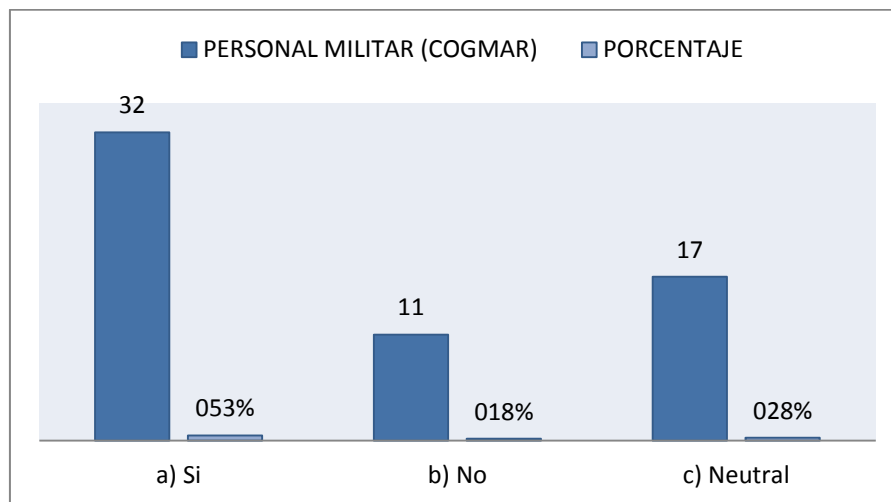


Figura 20. Resultados de la pregunta No 5

ANÁLISIS:

Una vez aplicada la encuesta en el post test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que existe un 53,33 % en la respuesta de si, un 18,33% en la respuesta no y 28,33% en la respuesta neutral en el post test realizado.

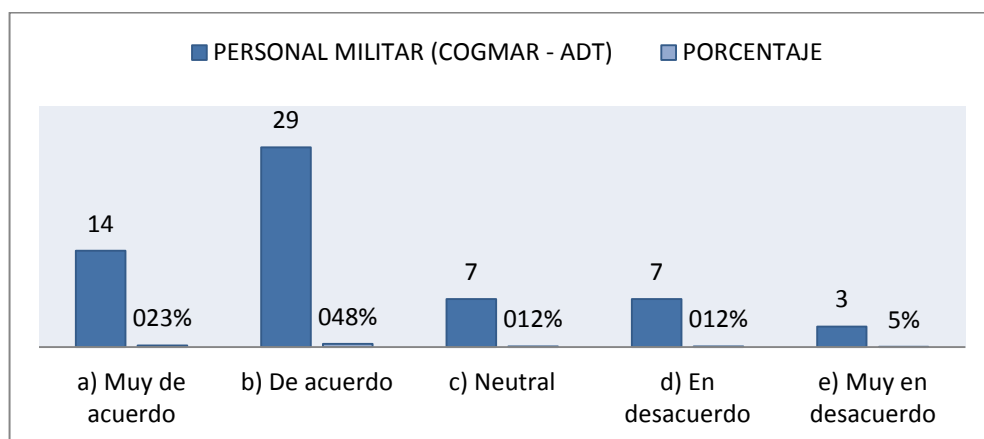


Figura 21. Resultados de la pregunta No. 6

ANÁLISIS:

Una vez aplicada la encuesta en el post test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que existe un 23,33% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un 48,33%, en la respuesta **neutral** se presenta un 11,67%, en **desacuerdo** se presenta con un 11,67% y en la respuesta **muy en desacuerdo** se presenta con 5 % en el post test realizado.

5.4. Resultados post test de la condición física

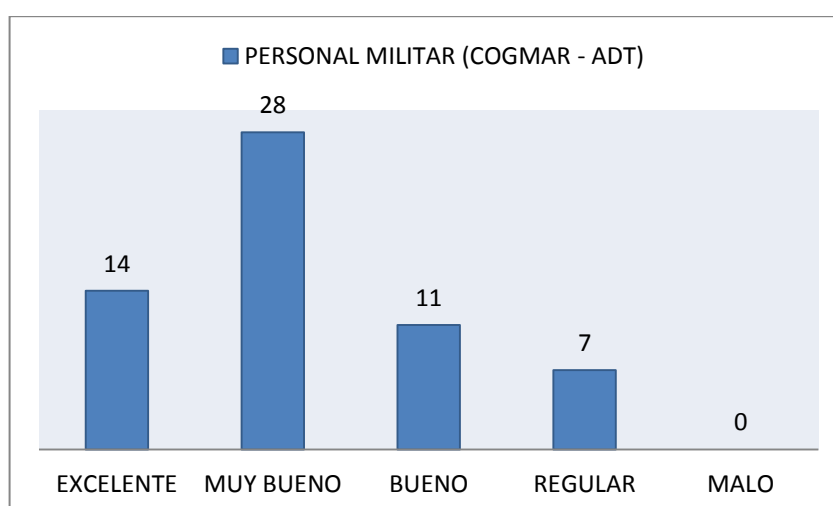


Figura 22. Resultados de la evaluación de la fuerza abdominal

ANÁLISIS.

Una vez realizada las pruebas de Fuerza Abdominal en el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa en la calificación de **excelente** un 23,33%, en la calificación de **muy bueno** un 46,67, en la calificación **de bueno** un 18,33%, en la calificación de **regular** un 11,67%, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

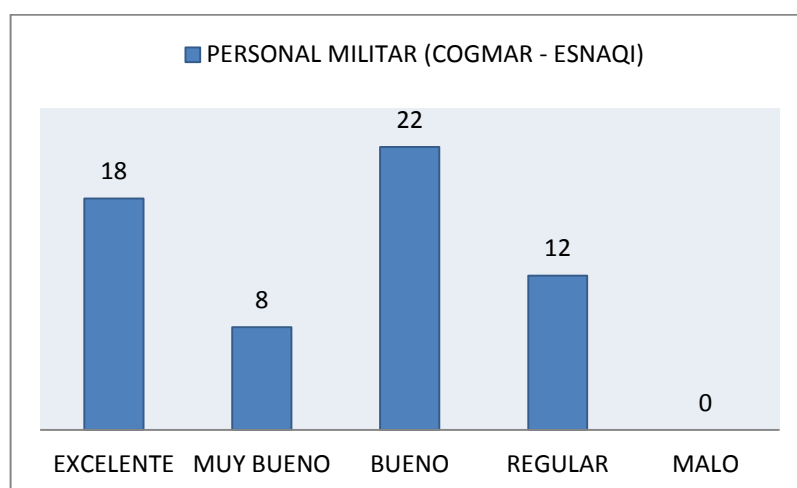


Figura 23. Resultados de la evaluación de la fuerza abdominal

ANÁLISIS.

Una vez realizada las pruebas de Fuerza Abdominal en el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ESNAQUI), se observa en la calificación de **excelente** un 30%, en la calificación de **muy bueno** un 13,33, en la calificación de **de bueno** un 36,67%, en la calificación de **regular** un 20%, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

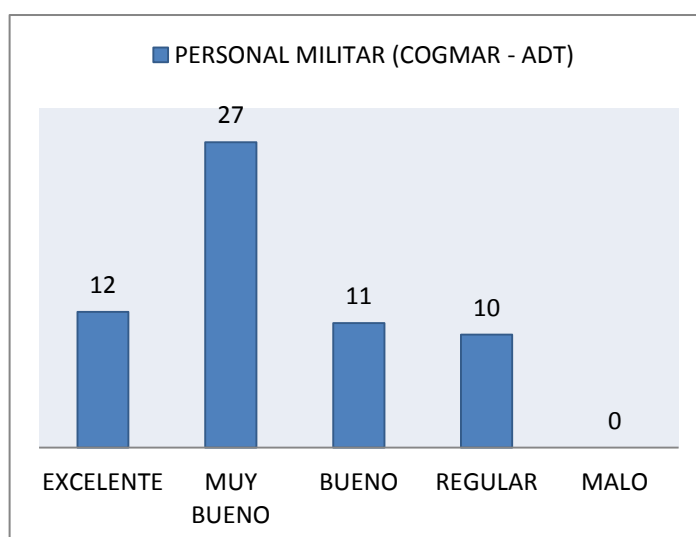


Figura 24. Resultados de la evaluación de la fuerza en flexiones de codo

ANÁLISIS. Una vez realizada las pruebas de Flexiones de codo en el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ADT), se observa en la calificación de **excelente** un 20%, en la calificación de **muy bueno** un 45%, en la calificación de **bueno** un 18,33%, en la calificación de **regular** un 16,67%, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

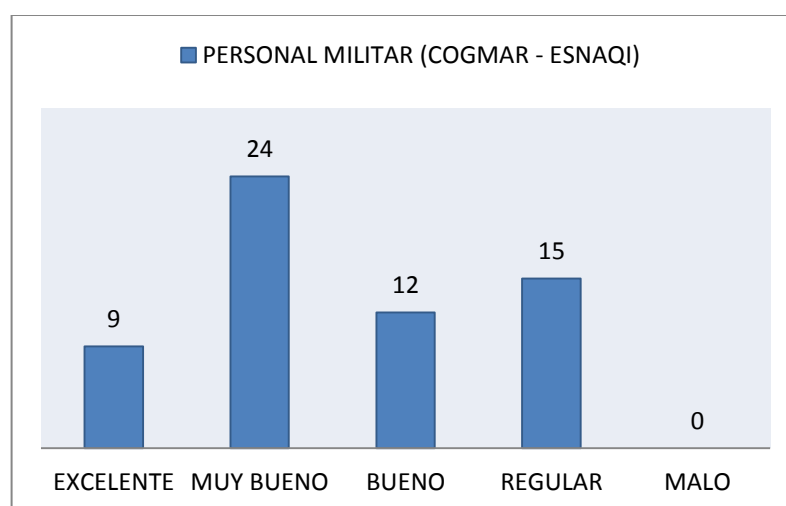


Figura 25. Resultados de la evaluación de la fuerza en brazo flexiones de codo

ANÁLISIS. Una vez realizada las pruebas de Flexiones de codo en el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ESNAQI), se observa en la calificación de **excelente** un 15%, en la calificación de **muy bueno** un 40%, en la calificación de **bueno** un 20%, en la calificación de **regular** un 25, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

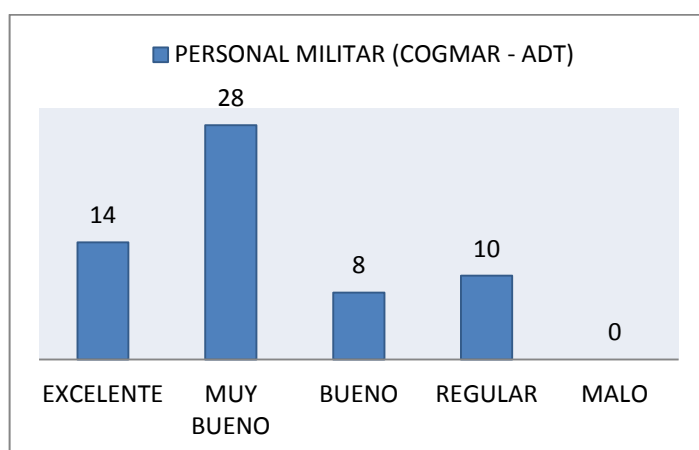


Figura 26. Resultados de la evaluación inicial de la velocidad

ANÁLISIS

Una vez realizada las pruebas de velocidad en el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ADT), se observa en la calificación de **excelente** un 23,33, en la calificación de **muy bueno** un 46,67%, en la calificación **de bueno** un 13,33%, en la calificación de **regular** un 16,67, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

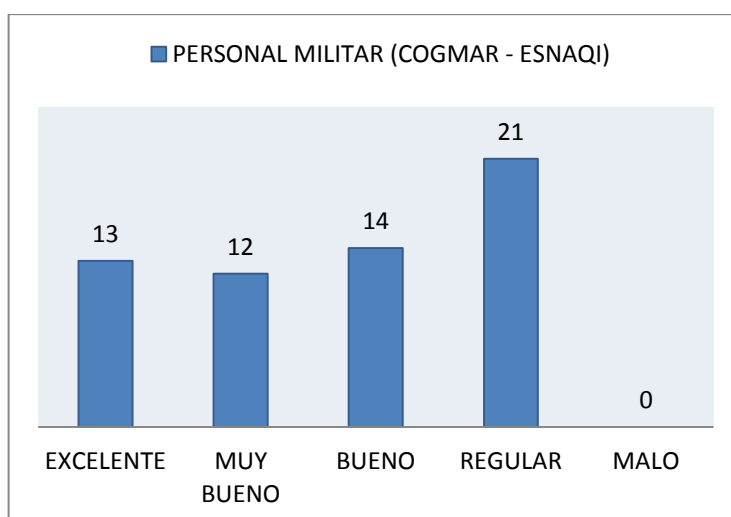


Figura 27. Resultados de la evaluación inicial de la velocidad

ANÁLISIS

Una vez realizada las pruebas de velocidad en el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ESNAQI), se observa en la calificación de **excelente** un 21,67%, en la calificación de **muy bueno** un 20%, en la calificación **de bueno** un 23,33%, en la calificación de **regular** un 35%, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

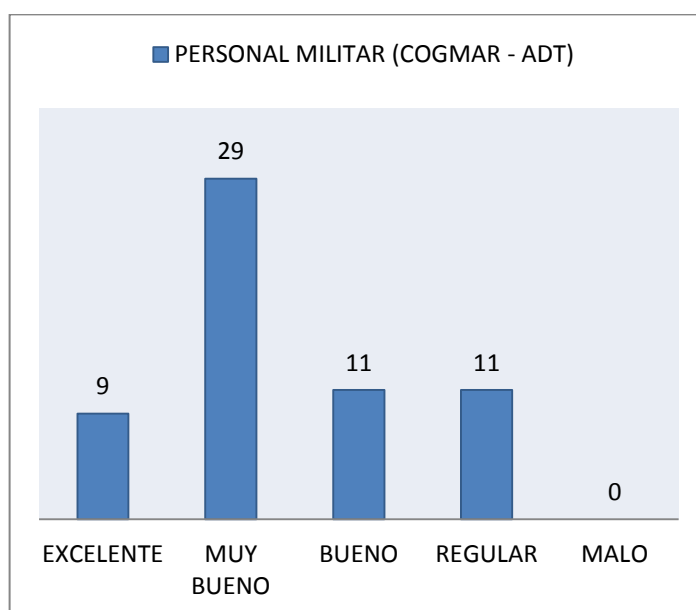


Figura 28. Resultados de la evaluación de la resistencia

ANÁLISIS

Una vez realizada las pruebas de evaluación de la resistencia en el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ADT), se observa en la calificación de **excelente** un 15%, en la calificación de **muy bueno** un 48,33%, en la calificación **de bueno** un 18,33%, en la calificación de **regular** un 18,33%, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

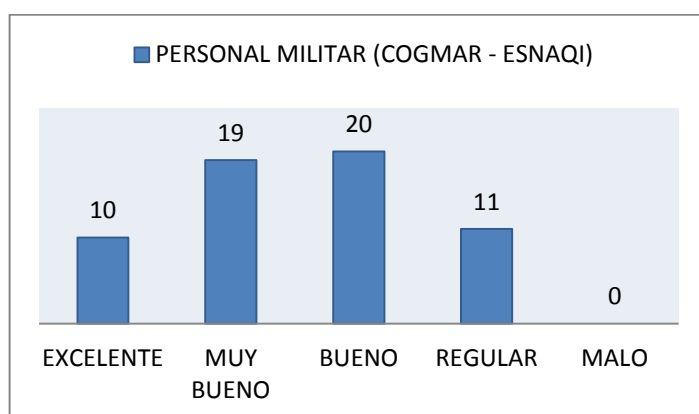


Figura 29. Resultados de la evaluación de la resistencia

ANÁLISIS

Una vez realizada las pruebas de evaluación de la resistencia en el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR – ESNAQI), se observa en la calificación de **excelente** un 16,67%, en la calificación de **muy bueno** un 31,67%, en la calificación **de bueno** un 33,33%, en la calificación de **regular** un 18,33%, en la calificación de **malo** un 0% en los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa físico recreativo.

5.5. Análisis de resultados pres test y pos test

5.5.1. Análisis de resultados pre y pos test del reconocimiento de la recreación

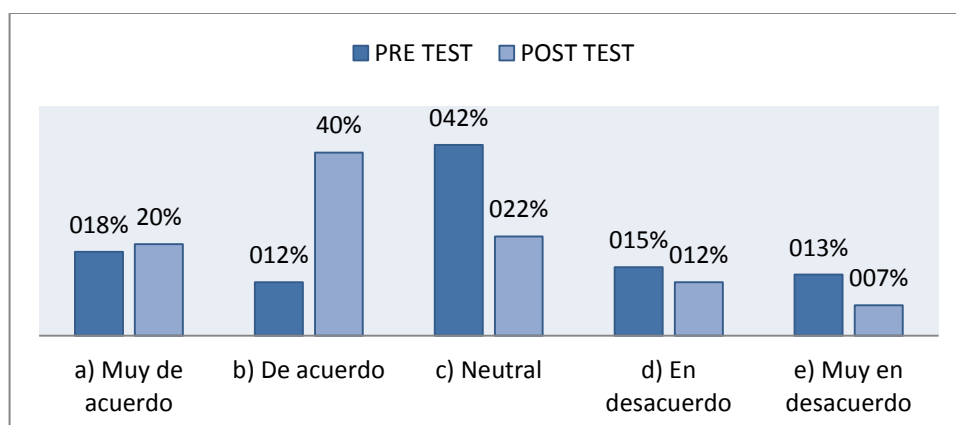


Figura 30. Resultados pre y pos test de la pregunta 1

ANÁLISIS:

Una vez aplicada la encuesta tanto el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que existe una mejoría del 1,67% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un aumento del 28,33%, lo que esto representa que al final del trabajo aplicado, reconocen que se debería considerar a la recreación en el plan de trabajo diario mientras que en la respuesta **neutral** disminuye en un 20% lo que es positivo frente a esta interrogante y en **desacuerdo** se disminuye en un 3,33% , en la respuesta **muy en desacuerdo** disminuye el 6,67 % en relación al pre test realizado.

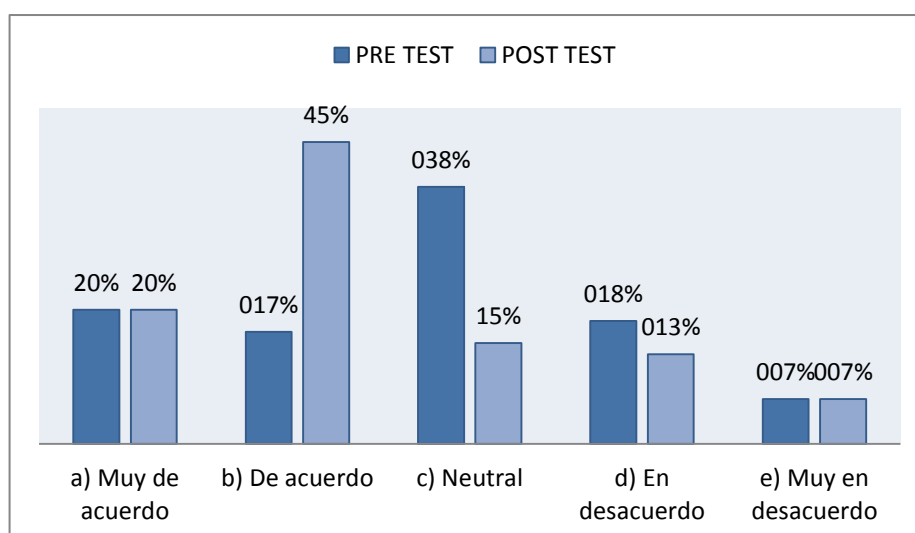


Figura 31 Resultados pre y pos test de la pregunta 2

ANÁLISIS.

Una vez aplicada la encuesta tanto el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que no existe un cambio manteniéndose con el 20% de los participantes en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un aumento del 28,33%, mientras que en la respuesta **neutral** disminuye en un 23,33% lo que es positivo frente a esta interrogante y en **desacuerdo** se mantiene disminuye en un 5 % , en la respuesta **muy en desacuerdo** se mantiene con un 6,67 % en relación al pre test realizado.

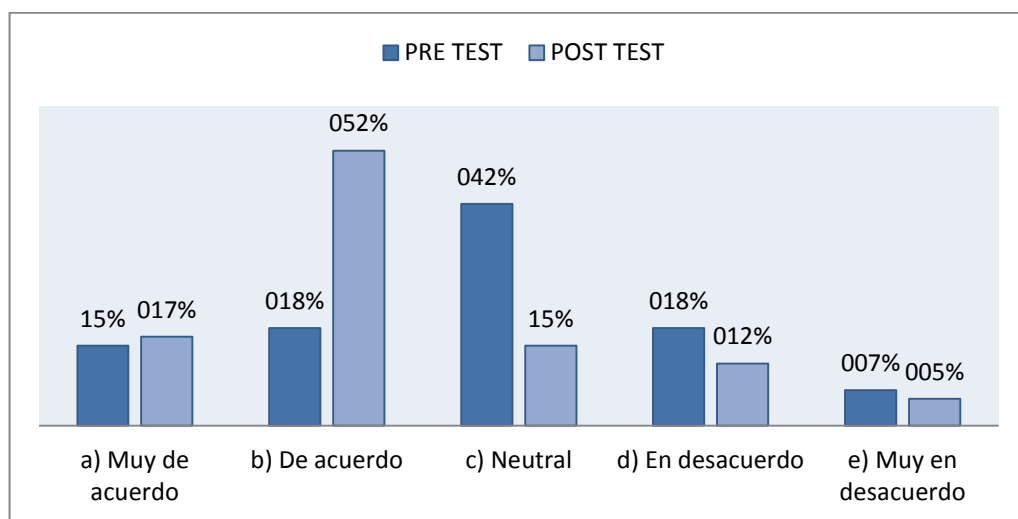


Figura 32 Resultados pre y pos test de la pregunta 3

ANÁLISIS.

Se observa los resultados en la encuesta tanto el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), que existe una mejoría del 1,67% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un aumento del 33,33 %, mientras que en la respuesta **neutral** disminuye en un 26,67%, en la pregunta en **desacuerdo** se observa una disminución del 6,67 % y en la respuesta **muy en desacuerdo** disminuye el 1,67% en relación al pre test realizado, representado datos positivos.

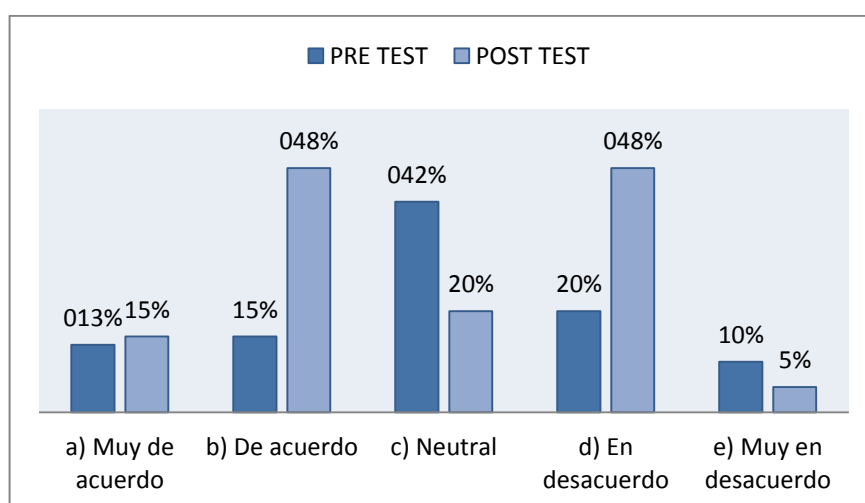


Figura 33 Resultados pre y pos test de la pregunta 4

ANÁLISIS. Se observa los resultados en la encuesta tanto el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), que existe una mejoría del 1,67 % en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un aumento del 33,33 %, mientras que en la respuesta **neutral** disminuye en un 21,67 % lo que esto representa que al final del trabajo aplicado, consideran que deben considerar a la recreación como un medio para el desarrollo del trabajo en equipo mientras que en **desacuerdo** se observa una disminución del 8,33% y en la respuesta **muy en desacuerdo** disminuye el 5% en relación al pre test realizado, representado datos positivos.

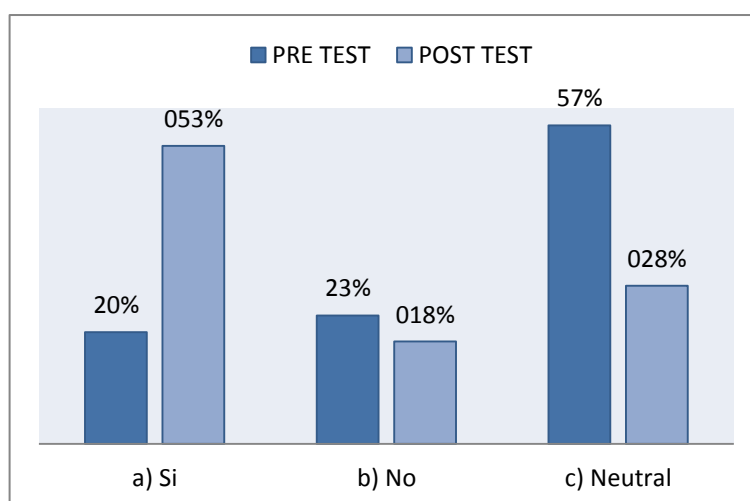


Figura 34 Resultados pre y pos test del reconocimiento de la recreación pregunta 5

ANÁLISIS. Una vez aplicada la encuesta tanto el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR), se observa que existe una mejoría del 33,33 % en la respuesta que **SI** en la pregunta 1, mientras que existe una disminución del 5 % en la respuesta **NO** y de igual manera la disminución del 28,33 % en la respuesta neutra lo que significa un mejoramiento del grupo encuestado.

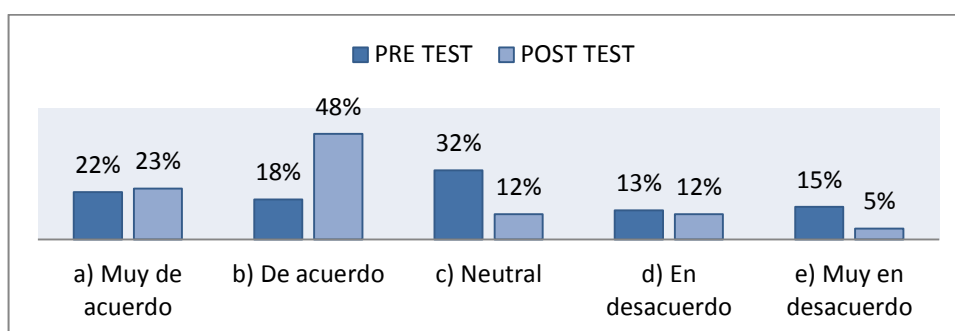


Figura. 35 Resultados pre y pos test de la pregunta 6

ANÁLISIS.

Se observa los resultados en la encuesta tanto el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR), que existe una mejoría del 1.67 % en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un aumento del 30 %, mientras que en la respuesta **neutral** disminuye en un 20 % lo que esto representa que al final del trabajo aplicado, consideran que deben considerar a la recreación como un medio para el desarrollo desarrollo ético en su desarrollo profesional, mientras que en **desacuerdo** se observa una disminución del 1,67 % y en la respuesta **muy en desacuerdo** disminuye el 10 % en relación al pre test realizado, representado datos positivos.

5.6. Análisis de resultados pre y pos test de la condición física

Tabla 2.

Pruebas pre test y pos test de fuerza abdominal Personal ADT

PRUEBAS PRE TEST Y POS TEST DE FUERZA ABDOMINAL		
PERSONAL (COGMAR - ADT)		
BAREMOS	PRE TEST	POS TEST
EXCELENTE	14	14
MUY BUENO	18	28
BUENO	10	11
REGULAR	18	7
MALO	0	0
TOTAL	60	60

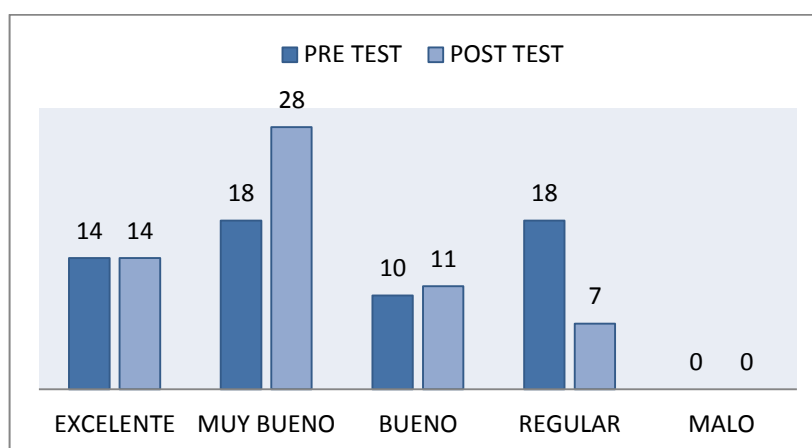


Figura 36 Resultados pre test y pos test de fuerza abdominal

ANÁLISIS. Una vez realizada las pruebas de Fuerza Abdominal tanto en el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que en la calificación de **excelente** no existe cambios manteniéndose con 23,33 % del total del personal, en la calificación de **muy bueno** una mejoría de 16,67 %, en la calificación de **bueno** se observa una mejoría de 1,67 %, mientras que en la calificación de **regular** disminuye en 18,33%, en la calificación de **malo** no se producen cambios manteniéndose con 0 %, lo que representa las dos últimas calificaciones ser positivo en el trabajo aplicado.

Tabla 3.

Pruebas pre test y pos test de fuerza abdominal Personal ESNAQI

PRUEBAS PRE TEST Y POS TEST DE FUERZA ABDOMINAL		
PERSONAL (COGMAR - ESNAQI)		
BAREMOS	PRE TEST	POS TEST
EXCELENTE	19	18
MUY BUENO	9	8
BUENO	21	22
REGULAR	11	12
MALO	0	0
TOTAL	60	60

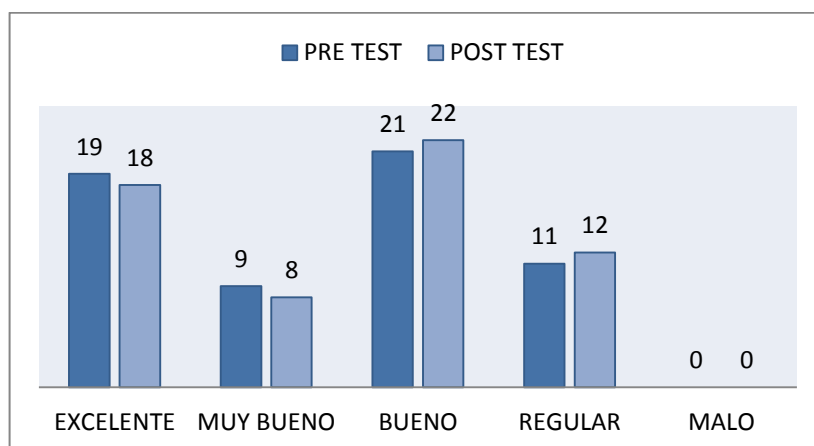


Figura 37 Resultados pre test y pos test de la prueba de resistencia

ANÁLISIS. Una vez realizada las pruebas de Fuerza Abdominal tanto en el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ESNAQI), se observa que en la calificación de **excelente** existe una disminución del 1,67 %, en la calificación de **muy bueno** una disminución de 1,67 %, en la calificación **de bueno** se observa una mejoría de 1,67 %, mientras que en la calificación de **regular** se observa un aumento de 1,67 %, en la calificación de **malo** no se producen cambios manteniéndose con 0 %, lo que representa que al no ser sometidos a un programa físico recreativo no se producen cambios positivos en la condición física del personal.

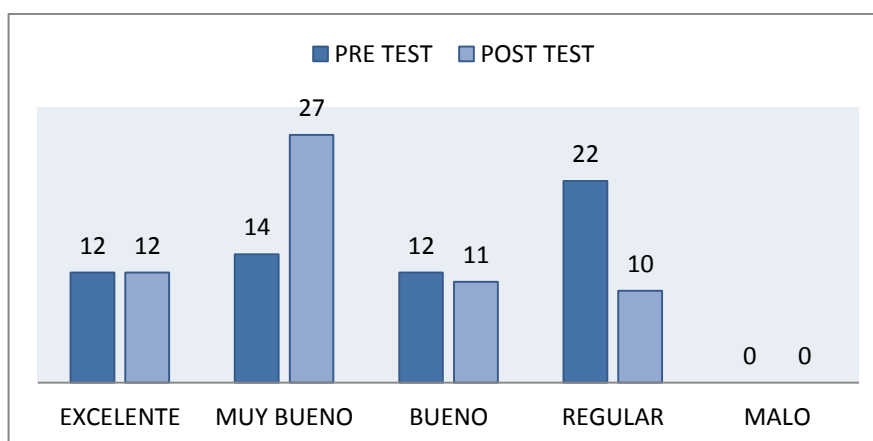


Figura 38 Resultados pre test y pos test de la fuerza en brazos PERSONAL ADT

ANÁLISIS.

Una vez realizada las pruebas de Fuerza Abdominal tanto en el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que en la calificación de **excelente** no existe cambios manteniéndose con 20 % del total del personal, en la calificación de **muy bueno** una mejoría de 21,67 %, en la calificación de **bueno** se observa una disminución de 1,67 %, mientras que en la calificación de **regular** disminuye en 20%, en la calificación de **malo** no se producen cambios manteniéndose con 0 %, lo que representa las calificaciones ser positivo en el trabajo aplicado.

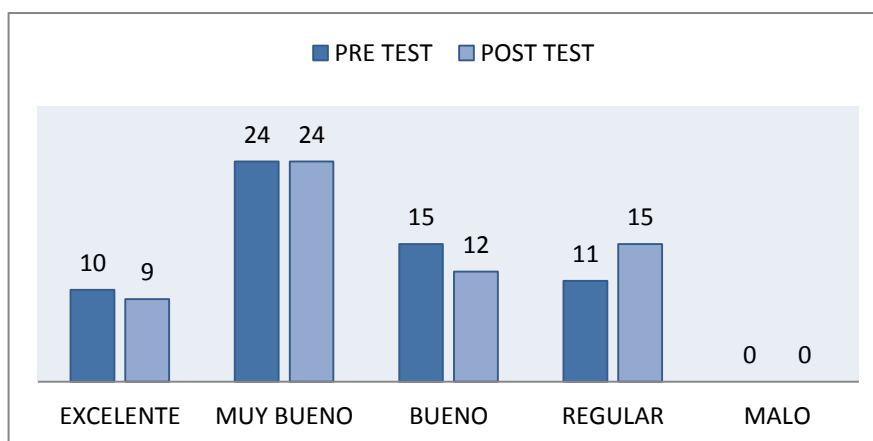


Figura. 39 Resultados pre test y pos test de la fuerza en brazos Personal ESNAQI

ANÁLISIS.

Una vez realizada las pruebas de Fuerza Abdominal tanto en el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ESNAQI), se observa que en la calificación de **excelente** existe una disminución de 1,67 %, en la calificación de **muy bueno** una disminución de 1,67%, en la calificación de **bueno** se observa un incremento de 1,67%, en la calificación de **regular** se observa un incremento de 1,67%, en la calificación de **malo** no se producen cambios manteniéndose con 0 %, lo que representa las calificaciones ser positivo en el trabajo aplicado.

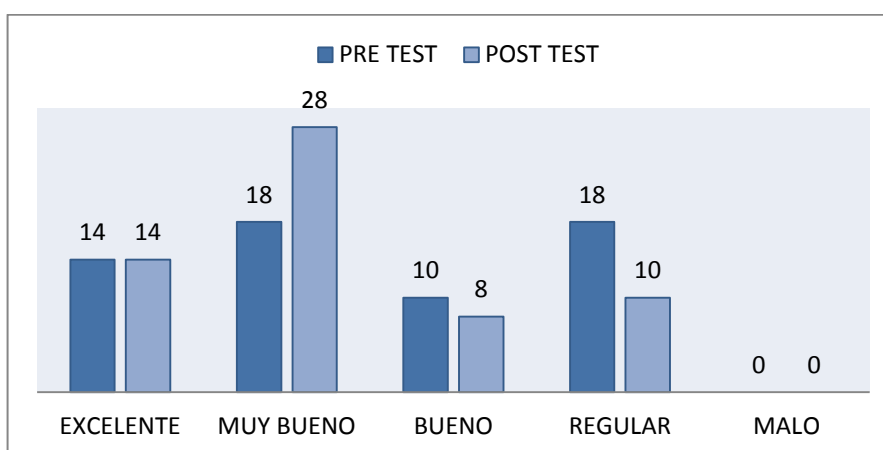


Figura 40. Resultados pre test y pos test de la prueba de velocidad Personal ADT

ANÁLISIS.

Una vez realizada las pruebas de velocidad tanto en el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que en la calificación de **excelente** no se producen cambios manteniéndose con 23,33% del total de la población, en la calificación de **muy bueno** un incremento de 16,67%, en la calificación de **bueno** se observa una disminución de 3,33%, mientras que en la calificación de **regular** disminuye con 13,33%, en la calificación de **malo** no se producen cambios manteniéndose con 0 %, lo que representa las calificaciones ser positivo en el trabajo aplicado.

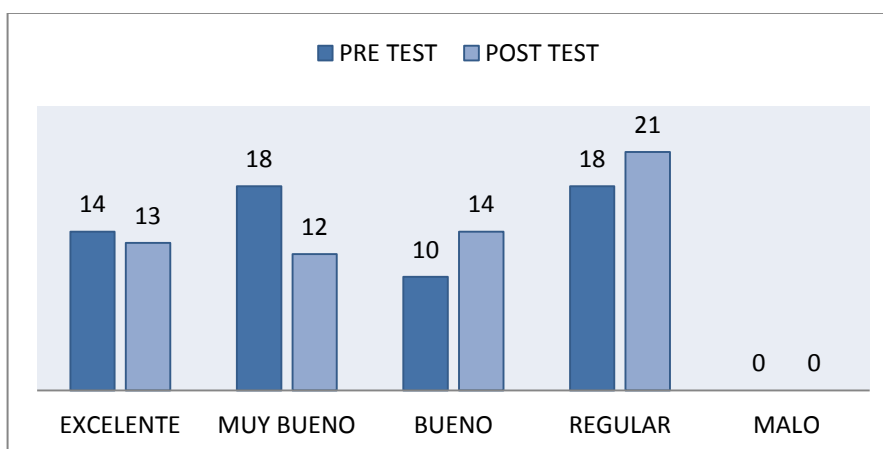


Figura 41 Resultados pre test y pos test de la prueba de velocidad personal ESNAQI

ANÁLISIS. Una vez realizada las pruebas de velocidad tanto en el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ESNAQI), se observa que en la calificación de **excelente** se produce una disminución de 1,67%, en la calificación de **muy bueno** no se producen cambios manteniéndose con 40 % del total de la población, en la calificación **de bueno** se observa una disminución de 5%, mientras que en la calificación de **regular** incrementa con 6,67%, en la calificación de **malo** no se producen cambios manteniéndose con 0 %, lo que representa que el personal al no ser sometidos a un programa físico recreativo no se producen cambios positivos en la condición física.

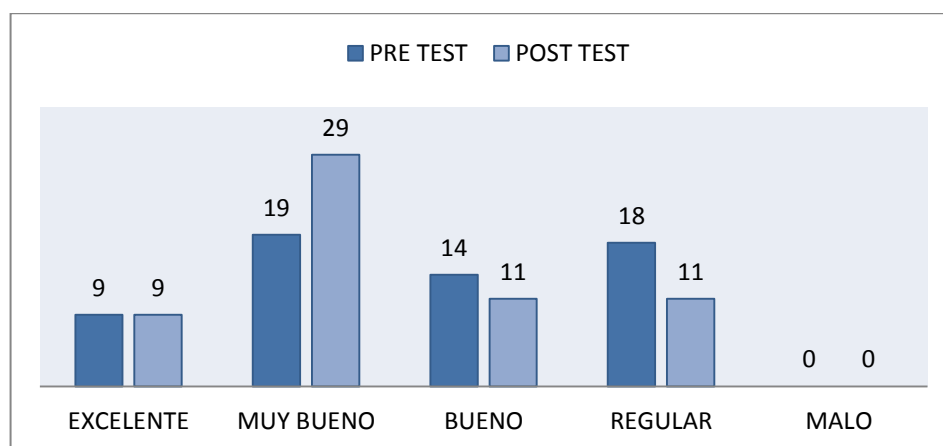


Figura 42. Resultados pre test y pos test de la prueba de resistencia (test de COOPER) Personal ADT

ANÁLISIS.

Una vez realizada las pruebas de resistencia tanto en el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ADT), se observa que en la calificación de **excelente** no existe cambios manteniéndose con 15% del total de la población, en la calificación de **muy bueno** existe un incremento de 16,67%, en la calificación **de bueno** se observa una disminución de 5 %, mientras que en la calificación de **regular** se produce una disminución de 11,67 %, en la calificación de **malo** no se producen cambios manteniéndose con 0 %, lo que representa ser positivo el trabajo realizado.

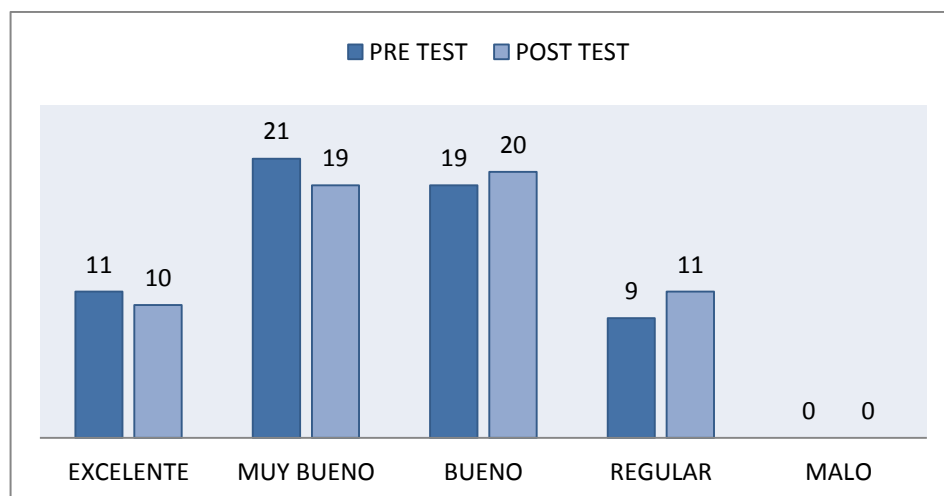


Figura 43. Resultados pre test y pos test de la prueba de resistencia (TEST DE COOPER) Personal ESNAQI

ANÁLISIS.

Una vez realizada las pruebas de resistencia tanto en el pre test como el pos test al personal militar de la Comandancia General de Marina (COGMAR - ESNAQI, se observa que en la calificación de **excelente** existe una disminución de 1,67%, en la calificación de **muy bueno** existe una disminución de 3,33%, en la calificación **de bueno** se observa un incremento de 1,67%, mientras que en la calificación de **regular** incrementa en 3,33%, en la calificación de **malo** no se producen cambios manteniéndose con 0 %, lo que representa que el personal al no ser sometidos a un programa físico recreativo no se producen cambios positivos en la condición física.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

- Se comprueba la hipótesis de trabajo donde la aplicación de actividades físico recreativas incide en la condición física del personal militar perteneciente a la Comandancia General de Marina (COGMAR – ADT - ESNAQI), de la provincia de Pichincha.
- Se determina que el personal militar perteneciente a la Comandancia General de Marina (COGMAR ADT - ESNAQI), mantienen su preparación de la condición física mediante el programa institucional, la cual es desarrollado por el personal de forma rutinaria, sin mayor interés y motivación.
- El programa institucional no cuenta con una propuesta innovadora ni tampoco con contenidos recreativos, lo cual no se cumplen a cabalidad los objetivos planteados en el programa institucional considerando los nuevos resultados del personal militar que el 60% del 100% de encuestados en los ítem, están de acuerdo y muy de acuerdo responden que se contenga el programa un plan físico recreativo.
- Se determina en la encuesta final que los participantes consideran a la recreación como medio para el desarrollo de capacidades físicas, obteniendo el 28,33% de mejoría en estar de acuerdo.
- Al finalizar las encuestas de la recreación se ve reflejado mejoría del 35% en la respuesta de estar muy de acuerdo, que la recreación aporta significativamente en la autoestima y motivación, ya que permite el desarrollo social y grupal.
- Se determina que los participantes consideran a la recreación como medio para el desarrollo del trabajo en equipo obteniéndose un incremento del 35 % en la respuesta estar muy de acuerdo, observándose una mejoría entre la encuesta inicial y final luego de la propuesta física-recreativa aplicada.

- Se determina que el personal reconoce cualidades y aportes de la recreación a la formación profesional obteniéndose un incremento del 33,33% en la respuesta afirmativa observándose una mejoría entre la encuesta inicial y final luego de la propuesta física-recreativa aplicada.
- Al concretar la relación en las evaluaciones iniciales y finales realizados al personal militar perteneciente a la Comandancia General de Marina (COGMAR – ADT) se observa que existe una mejoría del 1,67% en la respuesta de estar muy de acuerdo donde la recreación sirve como fuente de desarrollo ético en su desarrollo profesional, en la respuesta de acuerdo un aumento del 30 %, mientras que en la respuesta neutral disminuye en un 20 % valorándose como positivo la aplicación del programa.
- En relación a los test físicos inicial y final realizados se observa diferencias en la condición física entre el personal de COGMAR ADT Y COGMAR ESNAQI, debido a que a los primeros les fueron aplicados un programa físico recreativo el cual incidió de forma positiva en el personal de ADT, mientras que el personal de ESNAQI se observa que no se producen cambios favorables.
- En relación a los test físicos inicial y final realizados al personal de (COGMAR - ADT) se observa en el test de fuerza abdominal en la calificación de excelente no existe cambios manteniéndose con 23,33% del total de la población, en la calificación de muy bueno existe una mejora de 16,67%, en la calificación de bueno se observa una mejoría de 1,67%, mientras que en la calificación de regular disminuye 18,33%, lo que representa la incidencia de la condición física y en algunos de los casos el desarrollo., mientras que en el personal de (COGMAR - ESNAQI) al no ser aplicado un plan físico recreativo no se observan cambios positivos en su condición física. Presentando una disminución del 1,67 en excelente, en muy bueno se presenta una disminución de 1,67%, y en la calificación de bueno y regular se presenta un incremento del 1,67% respectivamente.

- Una vez aplicado el programa recreativo al personal de (COGMAR - ADT) y valorado los resultados observamos que la fuerza en brazos, en la calificación de excelente no existe cambios manteniéndose con un 20% del total de la población, en la calificación de muy bueno una mejoría de 21,67 %, en la calificación de bueno se observa una disminución en 1,67%, mientras que en la calificación de regular disminuye en 20% lo que representa ser positivo al programa realizado, en el personal de (COGMAR - ESNAQI) al no ser aplicados el programa físico recreativo no se observan cambios positivos en la condición física presentando una disminución de 1,67% en excelente, en la categoría muy bueno se aprecia una disminución de 1,67%, en la calificación de buena un incremento de 1,67%, en la categoría de regular una incremento de 1,67%.
- En la prueba de velocidad podemos encontrar que finalizado el programa recreativo la calificaciones de todo el personal de (COGMAR - ESNAQI), en la categoría de excelente no se observan cambios manteniéndose con el 23,33% del total de la población, en la categoría de muy bueno un incremento de 16,67%, en la categoría de bueno se observa una disminución de 3,33%, mientras que en la calificación de regular disminuye en 13,33%, lo que representa ser positiva estos resultados luego del programa físico recreativo aplicado, mientras que en el personal de (COGMAR ESNAQI) no se observan cambios positivos presentando una disminución del 1,67% en la categoría excelente, un disminución del 10% en muy bueno, en la categoría de bueno un incremento de 6,67%, en la categoría de regular un incremento del 5 % demostrando esto que al no ser sometidos a un programa físico recreativo no se observan cambios positivos en la condición del personal,
- Al ser analizado las evaluaciones del personal de (COGMAR - ADT) en el test de resistencia en la calificación de excelente no existen cambios manteniéndose con el 15% del total de la población, en la categoría de muy bueno se presenta un incremento del 16,67%, en la

categoría de bueno se presenta una disminución del 5%, en la categoría de regular una disminución de 11,67%, demostrando que al ser aplicado el programa físico recreativo se presenta cambios positivos en la condición física del personal, mientras que en el personal de (COGMAR - ESNAQI) no se observa cambios positivos, presentando una disminución del 1,67 en la categoría de excelente, en la categoría de muy bueno una disminución del 3,33 %, en la categoría de bueno un incremento de 1,67%, en la categoría de regular un incremento de 3,33%

- Se considera que el programa físico recreativo aplicado si cuenta con efectividad ya que en el personal de (COGMAR - ADT) el IMC en los test finales se observa en la categoría de obesidad no existe modificación con 0%, en la categoría de sobrepeso o pre obesidad una disminución de 11.67%, en la categoría de peso normal un aumento de 11,67%, mientras que en la categoría de bajo peso se mantiene con 5%, mientras que el personal de (COGMAR - ESNAQI) al no ser sometidos programa de entrenamiento no existen cambios positivos, manteniendo 0% en la categoría de excelente, en la categoría de sobre peso o pre obesidad un incremento de 8,33%, en la categoría de peso normal una disminución de 8,33%, en la categoría de bajo peso manteniéndose con 3,33% del total de la población.

6.2. RECOMENDACIONES

- Proponer un plan de actividades físico recreativo que sean insertadas en la planificación física institucional siendo utilizadas en todas las unidades o repartos de la Armada para realizar un desarrollo integral, facilitando de esta manera la motivación, el desenvolvimiento individual, colectivo y rompiendo ciertos paradigmas, consolidando cualidades propias de la institución militar.

- Capacitar al personal que dirigen las actividades físicas en los diferentes repartos, con la intención de planificar, ejecutar y evaluar procedimientos adecuados para el personal militar de la COGMAR.
- Considerar en el programa de preparación física de la institución, se alternen las actividades, permitiendo un desarrollo menos tedioso cumpliendo los objetivos del desarrollo físico o mantención de la condición física.
- Utilizar a las actividades físicos recreativos como medio fundamental en el desarrollo de talleres con fines de socialización, trabajo en equipo y control del estrés en situaciones complejas.
- Dar prioridad a las actividades físico recreativas para el desarrollo de la capacidad física de velocidad, ya que el estímulo propio de las actividades mejoran notablemente esta capacidad y coadyuvar actividades que tenga un desarrollo en las diferentes capacidades como la resistencia y la fuerza para el mejoramiento de la misma
- Proporcionar los recursos didácticos para la utilización en todas las actividades físicos recreativos ya que estas son fundamentales en la efectividad y desenvolvimiento de los programas.
- Ampliar programas físico recreativos direccionados a mejorar las condiciones del personal militar como la formación integral tanto de valores como principios que rijan su comportamiento profesional.
- Omitir contenidos tediosos que desfavorecen el comportamiento a largo plazo del futuro profesional ya que no permiten concientizar la importancia de mantener un estilo de vida activa para el desarrollo o mantención de su condición física y de cualidades fundamentales de un estado de salud óptimo.

CAPITULO VII

PROPUESTA ALTERNATIVA

7. Propuesta alternativa.

7.1. Tema de la propuesta.

Aplicación de programa de actividades Físico-Recreativas para el desarrollo de la Condición Física en el personal militar perteneciente a la Comandancia General de Marina (COGMAR), de la provincia de Pichincha.

7.2. Identificación del problema.

El programa institucional para el desarrollo de la condición física del personal militar perteneciente a la Comandancia General de Marina (COGMAR), de la provincia de Pichincha, no cuenta con un programa físico-recreativo que facilite el aprendizaje significativo y alcance la motivación e interés por parte del personal, presentando de esta manera una condición física desfavorable para el desarrollo y funcionalidad de su programa profesional.

7.3. Justificación.

El personal militar perteneciente a la Comandancia General de Marina (COGMAR), son personas de diferentes partes del país quienes cuentan con condiciones físicas no tan favorables para el desempeño de sus funciones, pero de un 100% del personal, el 18,33% no conoce las cualidades que favorece las actividades recreación al perfil profesional el 53,33% reconoce y el 28,33% mantiene una respuesta neutra lo que determina un desconocimiento de la funcionalidad con la que cuenta las actividades físicas- recreativas al momento de ser aplicada.

Las actividades físico-recreativas permiten un desarrollo multifacético con una amplia gama de cualidades físicas a desarrollarse de una forma

indirecta y con alto grados de motivación y satisfacción lo que el personal por su exigencia psíquica y física en este tipo de programas.

Esta propuesta promueve la preparación de la condición física en un esquema diferenciado y oportuno abarcando actividades de interés y regeneradoras del bienestar físico y psíquico.

Para la elaboración del programa de actividades físico- recreativas se tuvo en consideración los sustentos teórico- metodológico abordados por diferentes autores, especialistas en la recreación, como lo de Aldo Pérez Sánchez y compañía quienes fortalecieron con sus ideas y principios técnicos en esta propuesta de trabajo.

7.4. Objetivos

7.4.1. Objetivo general

Desarrollar la condición física del personal militar perteneciente a la Comandancia General de Marina (COGMAR), de la provincia de Pichincha a través de las actividad físico-recreativas.

7.4.2. Objetivos específicos

- Determinar actividades adecuadas para la aplicación del programa provocando satisfacción e interés por parte del personal.
- Estructurar un sistema de actividades físico- recreativas grupales que favorezcan el mantenimiento y desarrollo de las capacidades físicas y psíquicas
- Estructurar sistemáticamente contenidos acordes a sus exigencias físicas y emocionales.
- Acoplar el recurso humano acorde a las necesidades y objetivos diarios de clase para un mejor desarrollo por parte de los aspirantes.
- Fortalecer la imagen institucional a través de programas recreativos en diferentes áreas

- Concientizar la importancia de la práctica diaria de actividades físicas recreativas para la mantención o desarrollo de la condición física.

7.5. Metodología

Como forma de recreación, se mantendrán los ejercicios físico-recreativos, que se ejecutarán con el personal de la (COGMAR), a los cuales se le insertaran técnicas participativas que permitan un mejor aprovechamiento del espacio y de las condiciones individuales para potencializar habilidades físicas y capacidades del personal mediante los métodos.

- **HISTÓRICO-LÓGICO:** Para el desarrollo de este proyecto fue de gran utilidad para determinar los antecedentes de las actividades físicas y recreativas para el personal militar de la (COGMAR), así como su aplicación en los diferentes programas de enseñanza y su nivel de implementación en la actualidad.
- **INDUCCIÓN - DEDUCCIÓN:** permitió hacer reflexiones durante las entrevistas realizadas al personal militar de la (COGMAR), y llegar a conclusiones.
- **ANÁLISIS – SÍNTESIS:** sirvió para valorar las particularidades y características del personal de (COGMAR), y precisar aspectos esenciales de la problemáticas existentes en su proceso de entrenamiento.
- **Métodos empíricos:**
- **Observación:** la utilización de éste método sirvió para detectar los problema en el proceso y desarrollo de la propuesta.
- **Encuestas:** posibilitó conocer las características del personal, las condiciones reales y la vida social de la comunidad.
- **Métodos estadísticos:**

- **Estadístico.** En el procesamiento de los datos se utilizarán Figuras y tablas para mostrar los resultados de la investigación como el comportamiento del personal de (COGMAR) de forma cuantitativa.
 - El programa se realizará durante 4 meses, alternando los días, en los horarios que se adecuen a las actividades propuestas por los participantes.

7.6. Recursos

Humanos y Técnicos

- Personal militar Administrativo y técnico de la Comandancia General de Marina (COGMAR)
- Departamento de Preparación Física de la Comandancia General de Marina (COGMAR)
- Investigadores Gary Alá Posligua Mancheno Jonathan Rodrigo Chacón Quinga

7.7. Indicadores de control

Se considerará el personal de apoyo y directivos encargados de la preparación física de la (COGMAR), Comandancia General de Marina, los mismo que evidencia el normal desenvolvimiento y el conocimiento de novedades a encontrarse en el proceso de aplicación del programa y de esta manera reforzar y evaluar para la aplicación en otras unidades

El proyecto físico- recreativo cuenta con una flexibilidad frente a las actividades programadas por la institución primero en aplicar y ser inmerso en el plan de trabajo del personal con la perspectiva que se aplique en instituciones no solo de la (COGMAR) sino en instituciones que tengan estas características de aprender a manejar altos niveles de estrés.

Las evaluaciones a realizarse cuentan con los indicadores óptimos para determinar el grado de condición en la que se encuentran el personal y fichas de control en el desenvolvimiento de las actividades recreativas nos permitirán determinar y diagnosticar el normal desenvolvimiento individual y grupal de trabajo mediante estas áreas.

7.8. Resultados esperados.

- Personal mejor desarrollados físicamente y emocionalmente
- Desarrollo multifacéticos de las condiciones físicas.
- Aplicar actividades alternativas en el bagaje de información de contenidos con las que cuentan el personal.
- Construir modelos de formación y desarrollo físico en las unidades de la Marina.
- Construir un programa alternativo y compendio para el modelo curricular institucional.
- Suplir de alternativas al personal en momentos libres y de esparcimiento.

7.9. Estructuración general del programa

Las Actividades físico-recreativas se estructuro en áreas de desarrollo físico mediante un bagaje de actividades alternativas las misma que nos permitirá desarrollar capacidades físicas tanto en relación a la fuerza como, resistencias y velocidad, el trabajo realizado también permite un aprendizaje de otras capacidades como las capacidades coordinativas ya que mediante las actividades físico- recreativas podemos encontrar otras cualidades de desarrollo que indirectamente se ven inmersas y que son estimulas.

Las áreas de desarrollo físicas recreativas tenemos:

Área física-deportiva, Área lúdica, Área al aire libre.

Objetivo de las Áreas: Favorecer el desarrollo de la capacidad física de la resistencia, velocidad, fuerza y necesidades en medios que permitan el mantener un estado físico óptimo de forma recreativa.

Estas áreas de acción se complementan a través de las actividades físicas dirigidas al personal de la (COGMAR), teniendo en cuenta las características de los mismos.

Los juegos motrices actúan sobre el cuerpo en su conjunto, pues trabajan gran cantidad de grupos musculares, trabajándolos de forma combinada se evita el ejercicio tediosos para determinadas partes del organismo, se logra más bien una influencia equilibrada de la constitución total.

Estas actividades tienen entre sus características las pausas cortas en las que predomina la alegría y la motivación; lo que parece estimulara el sistema nerviosa superior, posibilitando que el sujeto pueda continuar las actividades con la mayor concentración.

Es recomendable que estas alternativas se realicen alternado su lugar, espacio, entorno, ejercicios, instrumentos y hasta su metodología de aplicación lo que facilitaría que actúen en sus sistemas fisiológicos y neuro-motrices.

Tabla 4.

Asignación de las áreas

No	ÁREAS	SESIONES
1	Área física-deportiva	26
2	Área lúdica	18
3	Área al aire libre	4
TOTAL		48

7.10. PROGRAMACIÓN MENSUAL

MES 1		ABRIL	
DÍAS/FECHA	Miércoles 22 Jueves 23	Martes 28 Miércoles 29	Jueves 30
ACTIVIDAD	El centro lanza. Pelotas Correr y parar. Correr y tocar mucho Tingo tingo tango Lucha de la cuerda Pelota en vuelo Al terminar cada actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo El centro lanza. Pelotas Correr y parar. Correr y tocar mucho Carreras por parejas. Rebotos simples. Pelotas Pasa pelota Pasar la pelota y acostarse El reloj Al terminar cada actividad los participantes realizan flexiones de codo, (codos apegados al cuerpo)	Transportar la colchoneta sobre la cabeza Cruzar el río con dos colchonetas Cruzar la cancha con una colchoneta Soplar la pelota desde la colchoneta. Transportar la colchoneta sobre la cabeza Cruzar el río con dos colchonetas Cruzar la cancha con una colchoneta Al terminar cada actividad los participantes realizan flexiones de codo, (codos apegados al cuerpo) Soplar la pelota desde la colchoneta. Carrera cooperativa con saco. Saco. Superar un obstáculo con la colchoneta Transportar la colchoneta sobre la cabeza en grupo sin manos Al terminar cada actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	Espalda contra espalda Al terminar cada actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo Juegos recreativos: el pozo Juegos recreativos: pulso tumbado Al terminar cada actividad los participantes realizan flexiones de codo, (codos apegados al cuerpo)

MES 2		MAYO			
DIAS/FECH A	Martes 5 Miércoles 6 Jueves 7	Martes 12 Miércoles 13 Jueves 14	Martes 19 Miércoles 20 Jueves 21	Martes 26 Miércoles 27 Jueves 28	
ACTIVIDAD	Carrera de Trenes	La Cadena	Cinchada en cruz	El asesino con balón	
	Carrera de carretilla	El cocodrilo	Conquista del círculo Gira a la tortuga	Agarrar la cola	
	Carrera de Saltos	La Caza	Cangrejos y ganchitos	Cangrejos, cuervos y grullas	
	Carrera del túnel	La portería voladora	Submarinos	Chicote scout	
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	Saltando	Que corra la sangre		
	Relevos del jinete	Pelea de Globos.	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	
	Nombres en el aire	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo		Espalda contra espalda	
	Grupo de estatuas	Carreras de sacos	Los remangados	Instinto animal	
	Moverse hacia el espacio	Cardenales y Carpinteros	Ratón y gato	Viaje de espaldas	
	Marea sube/marea baja	Los brujos	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	Las cuatro esquinas	
	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo		Cangrejos en círculo	
				Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	

MES 3		JUNIO			
DÍAS/FECHA	Martes 2 Miércoles 3 Jueves 4	Martes 9 Miércoles 10 Jueves 11	Martes 16 Miércoles 17 Jueves 18	Martes 23 Miércoles 24 Jueves 25	Martes 30
ACTIVIDAD	Carrera con cargas Carrera de trainera Carretilla Carretilla 2 Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo Carrera de objetos Carrera de baldes Relevos con el balón Relevos del vaso El círculo inclinado El látigo Escalar la torre Carrera a 5 pies Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	El anillo perdido Mona rabona El chivato Las aves vuelan Cazadores, sabuesos y venados .Carrera de cien pies al revés La batalla de los globos Protegiendo las bases El dragón Las culebras .relevos del cangrejo Atrapando al tobillo Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	Pisar las sombras Parque curioso Saltar el cartón Guardias y ladrones Simón dice el rey ha muerto Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo .No contestes la lucha de la cuerda El zorro y el conejo La cola del dragón Pasar la persona Escribiendo en la espalda Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	Serpiente gigante Construir una máquina Tormenta Libro mágico. Las cuatro esquinas Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo El telegrama Protegiendo las bases El regate de la serpiente Balón prisionero Balón tocado Balón torre Baloncesto de gigantes Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	Cesta móvil Bloca balón Blanco móvil Béisbol Bolos humanos Botes de suavizante Bote – bote Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo Cuatro por cuatro Boxeo con la palma de la mano Lucha con una pierna y una mano lucha india con la pierna Arrebatat con la mano Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo

MES 4

JULIO

DÍAS/FECHA	Miércoles 1 Jueves 2	Martes 7 Miércoles 8 Jueves 9	Martes 14 Miércoles 15 Jueves 16	Martes 21 Miércoles 22 Jueves 23	Martes 28 Miércoles 29 Jueves 30
ACTIVIDAD	Los ciervos El asalto Blancos y azules El botín Atados por la cintura, agarrar a otra pareja El marro Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo Los círculos Baloncesto frontera Disco – ensayo El área de portería roba balones El bote Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	Scoot-ball El cazador rojo el rebotón El San nicolás El ladrón El peloteo Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo El reloj Proteger el balón El rompe botellas El rondito Pelota cazadora El saque Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	El toro Frontón vóley Ganar el aro Los espías Los caballos Mano dos Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo Las vidas Los bolos Lluvia de pelotas Los remangados Tira el dado y corre Ratón y gato Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	Relevos del cangrejo Relevos ciegos Carrera con cargas Carrera de traineras Carrera de equilibrio Carrera a tres piernas Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo Relevos de botones Carrera de cubos Carrera de trenes Carrera de maletas con prendas Carretilla Carretilla 2 Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	Robar la barra Carga pesada Haz lo que yo digo, no lo que yo hago. Al terminar cada actividad los participantes realizan flexiones de codo, (codos apegados al cuerpo) Cogerle la cola al dragón Carrera de Prendas Relevos de cangrejos Carreras de 3 piernas Al terminar cada actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo

PLANIFICACIÓN DIARIA No 1

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS			TEMÁTICA : Área física-deportiva		
TIEMPO: 90 min.		FECHA: 22 – 04 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón	
OBJETIVO: Apropriación de la realización de actividades físico recreativas mediante la ejecución de diferentes actividades.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo	5'	Circuito	-Espacio amplio e .Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Calentamiento	10'			
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular • Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) • Estiramiento 	5'				
PRINCIPAL	Tingo tingo tango	10'	Filas Columnas Circulo	-Espacio amplio -Cuerda -Pelota	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo(brazos apegados al cuerpo)	5'			
	Traeme	5'			
	Lucha de la cuerda	5'			
	Pelota en vuelo	20'			
	Lucha	5'			
Al terminar la actividad los participantes realizaran abdominales tipo remo	10'				
FINAL	- REFLEXOLOGIA:	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al
	-Vuelta a la calma	5'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	5'			
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 2

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 mm.	FECHA: 23 – 04 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Realización de actividades lúdicas para familiarizarse con las actividades recreativas.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	5' 10' 5'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
PRINCIPAL	El centro lanza. Pelotas	1'	Filas	-Espacio amplio e	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la
	Correr y parar.	3'	Columnas	-Pelota	
	Correr y tocar mucho	3'			
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo(brazos apegados al cuerpo	18'' 8'	Circulo		
	Carreras por parejas. Rebotes simples. Pelotas	12'			
FINAL	- REFLEXOLOGIA:				
	-Vuelta a la calma	5'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	5'			
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 3

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 28 – 04 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Realización de actividades lúdicas para mejorar la condición física					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Circulo	Espacio amplio e Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	10'			
<input type="checkbox"/> Estiramiento	5'				
PRINCIPAL	Pasa pelota	1'	Filas	Espacio amplio e -Pelota	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	3'	Columnas		
	Pasar la pelota y acostarse	6'	Circulo		
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	15'			
	El reloj	12'			
FINAL	- REFLEXOLOGIA:	5'	Circulo	Espacio amplio e	- Aplicacion de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	-Vuelta a la calma	5'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	5'			

PLANIFICACIÓN DIARIA No 4

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMÁTICA : Área física-deportiva			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 29 – 04 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Realización de actividades fisicorecreativas para mejorar la resistencia y la velocidad.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGI
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Circulo	-Espacio amplio e .Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'			
PRINCIPAL	Transportar la colchoneta sobre la cabeza	1'	Filas	-Espacio amplio -Pelota Colchonetas	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	5'	Columnas		
	Cruzar el río con dos colchonetas	5'	Circulo		
	Cruzar la cancha con una colchoneta	12'			
	Soplar la pelota desde la colchoneta.	10'			
	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	12'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	-Vuelta a la calma	6'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	4'			
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos fmales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 5

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 30 – 04 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Realización de actividades físico recreativas para mejorar la fuerza de los participantes.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGI
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento <input type="checkbox"/> Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	5' 9' 6'	Circulo	-Espacio amplio e .Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
PRINCIPAL	Carrera cooperativa con saco. Saco. Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo Superar un obstáculo con la colchoneta Transportar la colchoneta sobre la cabeza en grupo sin manos Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	1' 4' 6' 8' 4' 10' 12'	Filas Columnas Circulo	-Espacio amplio -Pelota -Saco -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma -Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	5' 7' 3'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 6

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 mm.	FECHA: 05 – 05 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Realización de actividades lúdicas grupales para mejorar la condición física de los participantes.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación	5'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Planteamiento del objetivo	9'			
	Calentamiento <input type="checkbox"/> Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	6'			
PRINCIPAL	Espalda contra espalda	1'	Filas	-Espacio amplio e -Pelota -Saco -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	4'	Columnas		
	Juegos recreativos: el pozo	6'	Circulo		
	Juegos recreativos: pulso tumbado	8'			
	Al terminar la actividad los participantes	4'			
		10'			
		12'			
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma -Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	5' 7' 3'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACION DIARIA No 7

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 min.		FECHA: 06 – 05 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón	
OBJETIVOS: Realizar actividades con bastones d madera para mejorar la resistencia a la fuerza de los participantes.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGI CAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'		.Listado de participantes	
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'		-Pito	
PRINCIPAL	Robar la barra	1'	Filas	-Espacio amplio	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	4'	Columnas	-Pelota	
	Carga pesada	6'	Circulo	-Saco	
		8'		-Colchoneta	
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	4'		-Palos de escoba	
		10'			
	12'				
FINAL	- REFLEXOLOGIA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Circulo		
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 8

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS			TEMATICA : Area fisica-deportiva		
TIEMPO: 90 mm.		FECHA: 07 – 05 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón	
OBJETIVO: Realización de actividades lúdicas que involucren la participación grupal de los participantes.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación	5'	Circulo	Espacio amplio e Listado de participantes Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Planteamiento del objetivo	9'			
	Calentamiento <input type="checkbox"/> Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	6'			
PRINCIPAL	Haz lo que yo digo, no lo que yo hago.	1'	Filas	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	4'	Columnas		
	Cogerle la cola al dragón	5'	Circulo		
	Al terminar la actividad los participantes	9'			
	Realizaran abdominales tipo remo	4'			
	11'				
	11'				
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma -Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	5' 7' 3'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACION DIARIA No 9

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS			TEMATICA : Area Lúdica		
TIEMPO: 90 min.		FECHA: 12 – 05 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón	
OBJETIVO: Realización de actividades lúdicas para familiarizarse con las actividades recreativas.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'		.Listado de participantes	
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'		-Pito	
PRINCIPAL	Carrera de Prendas		Filas	-Espacio amplio	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	1'	Columnas	-Pelota	
		5'	Circulo	-Saco	
	Relevos de cangrejos	9'		-Colchoneta	
	Carreras de 3 piernas	3'		Prendas de los participantes	
Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	10'				
		12'			
FINAL	- REFLEXOLOGIA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Circulo	-Espacio amplio e	- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
	Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACION DIARIA No 10

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 mm.		FECHA: 13 – 05 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón	
OBJETIVO: Realización de actividades lúdicas tipo carreras con las actividades recreativas.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Circulo	-Espacio amplio e .Listado de participantes	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'		-Pito	
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'			
PRINCIPAL	Carrera de Trenes	1'	Filas	-Espacio amplio	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Carrera de Saltos	4'	Columnas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	6'	Circulo	-Saco	
	Carrera de carretilla	9'		-Colchoneta	
	Carrera del túnel	3'		Prendas de los participantes	
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	10'			
		12'			
FINAL	- REFLEXOLOGIA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	3'	Circulo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACION DIARIA No 11

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area Lúdica			
TIEMPO: 90 min.		FECHA: 14 – 05 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón	
OBJETIVO: Realización de actividades físico recreativas con los participantes, utilizando materiales externos.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento <input type="checkbox"/> Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	5' 9' 6'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
PRINCIPAL	Relevos de la botella Carrera de baldes Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo Relevos del jinete Carrera de vagones Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	1' 5' 5' 7' 7' 9' 13'	Filas Columnas Circulo	-Espacio amplio -Pelota -Botellas -Colchoneta - baldes	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma -Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	5' 7' 3'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACION DIARIA No 12

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area Lúdica			
TIEMPO: 90 min.		FECHA: 19 – 05 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón	
OBJETIVO: Realización de actividades físico recreativas con los participantes, utilizando materiales externos.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Círculo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'			
PRINCIPAL	Escritura con el cuerpo	1'	Filas	-Espacio amplio	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Nombres en el aire	4'	Columnas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Círculo	-Colchoneta	
	Realizaran abdominales tipo remo	8'		- baldes	
	Grupo de estatuas	6'			
	Moverse hacia el espacio	9'			
Marea sube/marea baja	13'				
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo				
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Círculo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
	Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 13

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 mm.		FECHA: 20 – 05 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón	
OBJETIVO: Realizar actividades grupales para desarrollar la velocidad y la resistencia en los integrantes del grupo.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'		.Listado de participantes	
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'		-Pito	
PRINCIPAL	La Cadena	2'	Filas	-Espacio amplio e	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	El cocodrilo	3'	Columnas	-Pelota	
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	7'	Circulo	-Colchoneta	
	La portería voladora	7'			
	"Stando"	8'			
	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Circulo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
	Saludos fmales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 14

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 21 – 05 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Realizar actividades físico recreacionales para desarrollar la condición física en general en los integrantes del grupo.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	5' 9' 6'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
PRINCIPAL	La Caza		Filas	-Espacio amplio e	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Pelea de Globos.	1'	Columnas	-Pelota	
	Carreras de sacos			-Colchoneta	
	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	5' 5'	Circulo	-Costales	
	Los Costalitos	9' 7'			
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	10' 12'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'		-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Circulo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACION DIARIA No 15

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 min.		FECHA: 26 – 05 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón	
OBJETIVO: Desarrollar la condición física en general mediante la utilización de actividades lúdicas con los participantes.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'			
PRINCIPAL	Cardenales y Carpinteros		Filas	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta - Aros de gimnasia	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Los Aros Locos	1'	Columnas		
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	5'	Circulo		
	La cadena	5'			
	Blanco y negro	7'			
	Los brujos	7'			
Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	9'				
		13'			
FINAL	- REFLEXOLOGIA:				
	-Vuelta a la calma	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	7'			
- Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	3'				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 16

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 27 - 05 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la fuerza en los participantes mediante la realización de actividades lúdicas.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento <input type="checkbox"/> Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	5' 9' 6'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
PRINCIPAL	Cinchada en cruz Conquista del círculo Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo Gira a la tortuga Cangrejos y ganchitos Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	1' 5' 5' 7' 7' 9' 13'	Filas Columnas Circulo	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta - Cuerda	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma -Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales, despedida de la clase	5' 7' 3'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al

PLANIFICACION DIARIA No 17

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 min.		FECHA: 28 – 05 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua -Jonathan Chacón	
OBJETIVO: Desarrollar la condición física en general mediante la realización de juegos físico recreativos.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Circulo	-Espacio amplio e -Lista de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'			
PRINCIPAL	Pases coordinados	1'			
	Cálculo dificultoso		Filas	-Espacio amplio e	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	5'	Columnas	-Pelota	
	Pasar la zona caliente	5'	Circulo	-Colchoneta	
	Pases al frente y cambio de sitio	7'			
	Pasar la zona caliente	9'			
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			
	-Vuelta a la calma	7'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	3'			- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 18

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 mm.	FECHA: 02 – 06 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la fuerza en los integrantes mediante la realización de actividades lúdicas.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento <input type="checkbox"/> Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	5' 9' 6'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
PRINCIPAL	Submarinos Que corra la sangre Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo Los remangados Ratón y gato Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	1' 5' 5' 7" 7' 9' 13'	Filas Columnas Circulo	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta - Aros de gimnasia	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma -Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	5' 7' 3'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 19

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 03 – 06 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la velocidad en los participantes mediante la utilización de actividades lúdicas.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento <input type="checkbox"/> Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	5' 9' 6'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
PRINCIPAL	El asesino con balón Agarrar la cola Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo Cangrejos, cuervos y grullas Chicote scout Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	2' 4' 6' 6'' 7' 9' 13'	Filas Columnas Circulo	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta -Balón	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma -Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	5' 6' 4'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.]

PLANIFICACIÓN DIARIA No 20

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 min.		FECHA: 04 – 06 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón	
OBJETIVO: Desarrollar la condición física en general mediante la realización de diferentes actividades.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento		Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'			
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'			
PRINCIPAL	Cangrejos en círculo	1'	Filas	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta - Pelota	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Los cangrejos		Columnas		
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	6'	Circulo		
		4'			
		6'			
	Pasar el puente	7'			
	Carrera de tres pies	10'			
		13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	3'			

PLANIFICACIÓN DIARIA No 21

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area fisica-deportiva			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 09 – 06 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar en los participantes la velocidad mediante la realización de actividades físico recreativas.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'		.Listado de participantes	
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'		-Pito	
PRINCIPAL	Espalda contra espalda	1'	Filas	-Espacio amplio	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Instinto animal		Columnas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Circulo	-Colchoneta	
	Realizaran abdominales tipo remo	4'			
	Viaje de espaldas	8'			
	Las cuatro esquinas	6'			
Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9'	13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Circulo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
	Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 22

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area física-deportiva			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 10 – 06 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar en los participantes la velocidad mediante la realización de actividades físico recreativas.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo	5'	Círculo	-Espacio amplio e	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Calentamiento			.Listado de participantes	
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	9'		-Pito	
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	6'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento				
PRINCIPAL	El círculo inclinado	1'	Filas	-Espacio amplio	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	El látigo		Columnas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Círculo	-Colchoneta	
	Realizaran abdominales tipo remo	4'			
	Escalar la torre	8''			
	Carrera a 5 pies	6'			
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9'			
		13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'	Círculo	-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'			- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
	Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 23

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area física-deportiva			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 11 – 06 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar en los participantes la fuerza mediante la realización de actividades físico recreativas.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	5' 9' 6'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
PRINCIPAL	Carrera con cargas	1'	Filas	-Espacio amplio	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Carrera de trainera		Columnas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Circulo	-Colchoneta	
	Realizaran abdominales tipo remo	4'			
	Carretilla	8''			
Carretilla 2	6'				
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9' 13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	3'	Circulo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 24

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area física-deportiva			
TIEMPO: 90 min.		FECHA: 16 - 06 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón	
OBJETIVO: Desarrollar en los participantes la resistencia mediante la realización de actividades físico recreativas.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Círculo	-Espacio amplio e	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'		.Listado de participantes	
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'		-Pito	
PRINCIPAL	Carrera de objetos	1'	Filas	-Espacio amplio	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Carrera de baldes		Columnas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Círculo	-Colchoneta	
	Realizarán abdominales tipo remo	4'			
	Relevos de la botella	8''			
	Relevos con el balón	6'			
	Relevos del vaso	9'			
Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	13'				
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Círculo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
	Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 25

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area al aire libre			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 17 – 06 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua- Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física en general mediante actividades al aire libre.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'			
<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'				
PRINCIPAL	El anillo perdido	1'	Filas	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Mona rabona		Columnas		
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Circulo		
	Realizaran abdominales tipo remo	4'			
	El chivato	8''			
	Las aves vuelan	6'			
Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9'				
13'					
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'			
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 26

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 18 - 06 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física en general mediante la utilización de actividades lúdicas.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo	5'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Calentamiento	9'			
<input type="checkbox"/> Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	6'				
PRINCIPAL	Cazadores, sabuesos y venados	1'	Filas	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	.Carrera de cien pies al revés	6'	Columnas		
	Al terminar la actividad los participantes	4'	Circulo		
	Realizaran abdominales tipo remo	8''			
	La batalla de los globos	6'			
	Protegiendo las bases	9'			
Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	13'				
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	-Vuelta a la calma	7'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'			
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 27

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMÁTICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 23 - 06 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física en general mediante la utilización de actividades lúdicas.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Círculo	-Espacio amplio e	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'		.Listado de participantes	
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'		-Pito	
PRINCIPAL	El dragón	1'	Filas	-Espacio amplio e	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Las culebras		Columnas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Círculo	-Colchoneta	
	Realizarán abdominales tipo remo	4'			
	.relevos del cangrejo	8''			
	Atrapando al tobillo	6'			
Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9'				
		13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Círculo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
Saludos finales despedida de la clase					

PLANIFICACIÓN DIARIA No 28

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMÁTICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 24 - 06 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la realización de actividades lúdicas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Calentamiento			.Listado de participantes	
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	9'		-Pito	
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	6'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento				
PRINCIPAL	Simón dice	1'		-Espacio amplio	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	el rey ha muerto		Filas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Columnas	-Colchoneta	
	Realizaran abdominales tipo remo	4'		Cuerda	
	.No contestes	8''	Circulo		
	la lucha de la cuerda	6'			
Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9'				
		13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Circulo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
	Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 29

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area aire libre			
TIEMPO: 90 min.		FECHA: 25 - 06 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón	
OBJETIVO: Desarrollar la condición física en general mediante actividades al aire libre.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo	5'	Círculo	-Espacio amplio e -Listado de participantes	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Calentamiento	9'		-Pito	
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	6'			
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)				
	<input type="checkbox"/> Estiramiento				
PRINCIPAL	Pisar las sombras	1'	Filas	-Espacio amplio e	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Parque curioso		Columnas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Círculo	-Colchoneta	
	Realizaran abdominales tipo remo	4'			
	Saltar el cartón	8''			
	Guardias y ladrones	6'			
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9'			
		13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Círculo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
	Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 30

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 30 - 06 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades lúdicas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento		Circulo	-Espacio amplio e .Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'			
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'			
PRINCIPAL	El zorro y el conejo	1'	Filas	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	La cola del dragón		Columnas		
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Circulo		
	Realizaran abdominales tipo remo	4'			
	Pasar la persona	8''			
	Escribiendo en la espalda	6'			
	9'				
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	-Vuelta a la calma	7'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'			
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 31

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 01 - 07 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades lúdicas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento		Círculo	-Espacio amplio e .Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'			
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'			
PRINCIPAL	Serpiente gigante Construir una máquina	1'	Filas Columnas	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	6'	Círculo		
	Tormenta	4'			
	Libro mágico.	8'' 6'			
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9' 13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma	5' 7'	Círculo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'			
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 32

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMÁTICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 02 – 07 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades lúdicas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'			
PRINCIPAL	Las cuatro esquinas	1'	Filas	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	El telegrama		Columnas		
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Circulo		
	Realizaran abdominales tipo remo	4'			
	Protegiendo las bases	8''			
	El regate de la serpiente	6'			
.Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9'				
		13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	-Vuelta a la calma	7'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'			
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
Saludos finales despedida de la clase					

PLANIFICACIÓN DIARIA No 33

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area física-deportiva			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 07 – 07 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades físico deportivas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Calentamiento			.Listado de participantes -Pito	
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	9'			
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	6'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento				
PRINCIPAL	Balón prisionero	1'	Filas	-Espacio amplio e	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Balón tocado		Columnas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo	5'	Circulo	-Colchoneta	
	Balón torre	5'			
	Balón torre	8''			
	Baloncesto de gigantes	6'			
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9'			
	13'				
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Circulo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 34

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area aire libre			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 08 – 07 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades al aire libre.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento <input type="checkbox"/> Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	5' 9' 6'	Círculo	-Espacio amplio e .Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
PRINCIPAL	Cesta móvil Bloca balón Al terminar la actividad los participantes Realizaran abdominales tipo remo Blanco móvil Béisbol Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	1' 6' 4' 8'' 6' 9' 13'	Filas Columnas Círculo	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma -Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	5' 7' 3'	Círculo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 35

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMÁTICA : Area física-deportiva			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 09 - 07 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades físico deportivas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Círculo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'			
PRINCIPAL	Bolos humanos	1'	Filas	-Espacio amplio e	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Botes de suavizante		Columnas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Círculo	-Colchoneta	
	Realizaran abdominales tipo remo	4'			
	Bote - bote	8''			
	Cuatro por cuatro	6'			
		9'			
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Círculo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
	Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 36

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 14 - 07 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades lúdicas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento		Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'			
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	9' 6'			
PRINCIPAL	Boxeo con la palma de la mano	1'	Filas	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Lucha con una pierna y una mano		Columnas		
	Al terminar la actividad los participantes	5'	Circulo		
	Realizaran abdominales tipo remo	5'			
	lucha india con la pierna	8''			
	Arrebatat con la mano	6'			
Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9' 13'				
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	-Vuelta a la calma	7'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'			
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 37

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 15 - 07 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades lúdicas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo	5'	Círculo	-Espacio amplio e	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Calentamiento			.Listado de participantes	
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	9'		-Pito	
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	6'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento				
PRINCIPAL	Los ciervos	1'	Filas	-Espacio amplio e	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	El asalto		Columnas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Círculo	-Colchoneta	
	Realizaran abdominales tipo remo	4'			
	Blancos y azules	8''			
	El botín	6'			
		9'			
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Círculo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
	Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 38

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.		FECHA: 16 - 07 - 2015		RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón	
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades lúdicas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Calentamiento	9'		.Listado de participantes	
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	6'		-Pito	
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)				
	<input type="checkbox"/> Estiramiento				
PRINCIPAL	Atados por la cintura, agarrar a otra pareja	1'	Filas	-Espacio amplio	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	El marro	-	Columnas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes	5'	Circulo	-Colchoneta	
	Realizaran abdominales tipo remo	8''			
	Los círculos	6'			
	Baloncesto frontera	9'			
Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	13'				
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'	Circulo	-Espacio amplio e	- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'			
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
	Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 39

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 21 - 07 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades lúdicas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo				
	Calentamiento				
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	5'	Círculo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)	9'			
	<input type="checkbox"/> Estiramiento	6'			
PRINCIPAL	Disco – ensayo	1'	Filas	-Espacio amplio e -Pelota -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	El área de portería		Columnas		
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Círculo		
	Realizaran abdominales tipo remo	4'			
	roba balones	8''			
	El bote	6'			
Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9'	13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'	Círculo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	-Vuelta a la calma	7'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	3'			

PLANIFICACIÓN DIARIA No 40

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 22 - 07 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades lúdicas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación		Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Planteamiento del objetivo	5'			
	Calentamiento	9'			
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	6'			
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)				
	<input type="checkbox"/> Estiramiento				
PRINCIPAL	Scoot-ball	1'	Filas	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	El cazador rojo		Columnas		
	Al terminar la actividad los participantes	5'	Circulo		
	Realizaran abdominales tipo remo	5'			
	el rebotón	8''			
	El San Nicolás	6'			
		9'			
	Al terminar la realización de los ejercicios las	13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	-Vuelta a la calma	7'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'			
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
	Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 41

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMÁTICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 23 - 07 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades lúdicas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo	5'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Calentamiento	9'			
<input type="checkbox"/> Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	6'				
PRINCIPAL	El ladrón	1'	Filas	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	El peloteo		Columnas		
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Circulo		
	Realizaran abdominales tipo remo	4'			
	El reloj	8''			
	Proteger el balón	6'			
Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9' 13'				
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	-Vuelta a la calma	7'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase	3'			

PLANIFICACIÓN DIARIA No 42

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 28 - 07 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades lúdicas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación		Círculo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Planteamiento del objetivo	5'			
	Calentamiento	9'			
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	6'			
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)				
	<input type="checkbox"/> Estiramiento				
PRINCIPAL	El rompe botellas	1'	Filas	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	El rondito		Columnas		
	Al terminar la actividad los participantes	5'	Círculo		
	Realizaran abdominales tipo remo	5'			
	Pelota cazadora	8''			
	El saque	6'			
		9'			
Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	13'				
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'	Círculo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	-Vuelta a la calma	7'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'			
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 43

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area lúdica			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 29 - 07 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades lúdicas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo	5'	Circulo	-Espacio amplio e -Listado de participantes -Pito	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Calentamiento	9'			
<input type="checkbox"/> Movilidad articular <input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría) <input type="checkbox"/> Estiramiento	6'				
PRINCIPAL	El toro	1'	Filas	-Espacio amplio -Pelota -Colchoneta	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Frontón vóley		Columnas		
	Al terminar la actividad los participantes	6'	Circulo		
	Realizaran abdominales tipo remo	4'			
	Ganar el aro	8''			
	Los espías	6'			
Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9'	13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	-Vuelta a la calma	7'			
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'			
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto Saludos finales despedida de la clase				

PLANIFICACIÓN DIARIA No 44

UNIDAD : ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS		TEMATICA : Area aire libre			
TIEMPO: 90 min.	FECHA: 30 - 07 - 2015	RESPONSABLES: Gary Posligua - Jonathan Chacón			
OBJETIVO: Desarrollar la condición física mediante la utilización de actividades al aire libre.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Formación				
	Planteamiento del objetivo	5'	Circulo	-Espacio amplio e	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
	Calentamiento	9'		.Listado de participantes	
	<input type="checkbox"/> Movilidad articular	6'		-Pito	
	<input type="checkbox"/> Entrada al calor (juegos de integración con mucha risa y alegría)				
	<input type="checkbox"/> Estiramiento				
PRINCIPAL	Los caballos	1'	Filas	-Espacio amplio	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
	Mano dos		Columnas	-Pelota	
	Al terminar la actividad los participantes	5'	Circulo	-Colchoneta	
	Realizaran abdominales tipo remo	5'			
	Las vidas	8''			
	Los bolos	6'			
	Al terminar la realización de los ejercicios las personas realizan flexiones de codo	9'			
		13'			
FINAL	- REFLEXOLOGÍA:	5'			- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.
	-Vuelta a la calma	7'		-Espacio amplio e	
	-Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	3'	Circulo		- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.
	- Como se sintió, Le gusto o no le gusto				
	Saludos finales despedida de la clase				

BIBLIOGRAFÍA

PASCUAL, Inmaculada s.a. (2002). *Cómo ser un buen animador, La animación sociocultural y turística, dos salidas profesionales muy jóvenes, pero con mucho futuro.* . Buenos Aires : elmundo.es.

PEREZ, A. (1997). *Recreación y fundamentos teóricos metodológicos.* . Mexico DF: Mexico ED.

Control, D. d., Transmisibles, P. N., & Ministerio de Salud de la Nación. (2012). *Manual director de actividad física y salud de la republica argentina.* Buenos Aires: Argentina Saludable.

Airasca, D. (14 de Agosto de 2002). *Actividad Física y Salud.* Recuperado el 2 de Abril de 2014, de <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-salud.html>

Fuentes, R. (2007). *Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo.* . Murcia: Consejería de Sanidad de la Región de Murcia.

Giannuzzi P, M. A. (2003). *Physical activity for primary and secondary prevention.* . EUR: Group on Cardiac Rehabilitation and Exercise Physiology of the European.

CJ, K. A. (1997). *Introduction to a collection of physical activity questionnaires.* EU: Med Sci Sports Exerc.

Clarke, H. (1967). *Aplication of measuremmment to health and physical educación.* . London: Pretince Hall

Deporte, M. d. (2011). *Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021.* San José, Costa Rica.

Helmert, U., Herman, B., & y Shea, S. (1994). *Moderate and vigorous leisure-time physical activity and cardiovascular disease risk factors in West Germany.* International Journal of Epidemiology.

Manson, J., Nathan, D., Krolewski, A., Stampfer, M., Willet, W., & Hennekens, C. (1992). *A prospective study of exercise and incidence of diabetes among US male physicians.* JAMA.

Viñas, J., Mateos, D., Carballo, S., Casimiro, A., Fabra, F., Isern, X., Venero, J. (2010). Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte.

Wannamethee, S., Shaper, A., Walker, M., & Ebrahim, S. (1998). Lifestyle and 15-year survival free of heart attack, stroke, and diabetes in middle-aged British men. *JAMA Internal Medicine*.

Alekseev.R. (1997). *Medicina Deportiva*.

CADIERNO, O. (2003). Clasificación y características de las capacidades Motrices.

JAMES, G. (1987). *Test y pruebas Físicas*. Barcelona: PAIDOTRIBO.

Montero, L. d. (2003). *MANUAL DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO*. Madrid: CV Ciencias del Deporte.

Giannuzzi P, M. A. (2003). Physical activity for primary and secondary prevention. . EUR: Group on Cardiac Rehabilitation and Exercise Physiology of the European.