

RESUMEN

El fútbol es un deporte muy reconocido en el Ecuador, es por ello que existen diferentes metodologías del desarrollo y aprendizaje de esta disciplina es así que en la búsqueda de una nueva forma de generar el aprendizaje y desarrollo en las capacidades físicas se ha considerado desde un aspecto instrumental a la recreación para el desarrollo de las diferentes componentes de las capacidades condicionales y coordinativas. Es así que la Unidad Educativa de la Policía en busca de actividades más acordes al plano motivacional se propone el desarrollo de un plan recreativo con fines estrictamente para el mejoramiento del rendimiento bajo una faceta lúdica y que promueva la participación mancomunada de todos quienes conforman el cuerpo de entrenadores, preparadores físicos, psicólogos y estudiantes; generar actividades a la exigencia del mencionado deporte bajo una estructura metodológica. El grupo de estudio conformado por 25 estudiantes mujeres de sub 18 de la Unidad Educativa de la Policía ha sido escogido conforme a evaluaciones físicas y técnicas. Para este estudio se realiza una investigación cuasi experimental la misma que nos permitirá determinar el mejoramiento de una de las variables una vez aplicada la propuesta recreativa de trabajo, aplicando instrumentos comprobatorios de estos resultados como el test de Cooper, Jump test, 50 metros. Se obtuvo resultados favorables del rendimiento físico considerando una mejoría en cada una de las pruebas y determinando la incidencia de una variable sobre otra y recomendando el uso de estas actividades para el desarrollo de capacidades físicas en otros deportes.

PALABRAS CLAVES

- **ACTIVIDADES RECREATIVAS**
- **FUTBOL**
- **CONDICION FISICA**
- **DEPORTES**
- **UNIDAD EDUCATIVA**

ABSTRACT

Soccer is a very recognized sport in Ecuador, that is why there are different methodologies of the development and learning of this discipline is so in the search for a new way of generating learning and development in physical capacities has been considered from an Instrumental aspect to recreation for the development of the different components of conditional and coordinating capacities. Thus, the Police Educational Unit in search of activities more in keeping with the motivational level proposes the development of a recreational plan strictly for the improvement of performance under a ludic facet and that promotes the joint participation of all those who make up the body Of coaches, physical trainers, psychologists and students; Generate activities to the requirement of the mentioned sport under a methodological structure. The study group of 25 female students under 18 of the Police Education Unit has been selected according to physical and technical evaluations. For this study, a quasi-experimental investigation is carried out, which will allow us to determine the improvement of one of the variables once the recreational work proposal has been applied, applying instruments such as the Cooper test, Jump test, 50 meters. We obtained favorable results of physical performance considering an improvement in each of the tests and determining the incidence of one variable over another and recommending the use of these activities for the development of physical capacities in other sports

PALABRAS CLAVES

- **RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **FOOTBALL**
- **PHYSICAL CONDITION**
- **SPORTS**
- **EDUCATIONAL UNIT**