



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
TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO DE
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES
Y RECREACIÓN.

TEMA: ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE
LA SELECCIÓN DE FUTBOL FEMENINO SUB 18 DE LA UNIDAD
EDUCATIVA POLICIA NACIONAL SUR

AUTORAS: GUAPAZ HEREDIA, VERONICA ELIZABETH
VALLEJO GALLARDO, GABRIELA LIZETH

DIRECTOR: MSC. CARRASCO COCA, ORLANDO RODRIGO

SANGOLQUI

2017



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN**

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, “Actividades recreativas en la condición física de la selección de fútbol femenino sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur.” fue realizado por las señoritas, Guapaz Heredia, Verónica Elizabeth y Vallejo Gallardo, Gabriela Lizeth; ha sido revisado en su totalidad y analizado por el software anti-plagio, el mismo cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, por lo tanto me permito acreditarlo y autorizar a las señoritas Guapaz Heredia, Verónica Elizabeth y Vallejo Gallardo, Gabriela Lizeth para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 21 de Septiembre del 2017

MSC. CARRASCO COCA, ORLANDO RODRIGO
DIRECTOR



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Nosotras: Guapaz Heredia, Verónica Elizabeth Y Vallejo Gallardo, Gabriela Lizeth, con cédula de identidad N° 0401569108 y N° 1721499695 respectivamente, declaramos que este trabajo de titulación “Actividades recreativas en la condición física de la selección de fútbol femenino sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur.” ha sido desarrollado considerando los métodos de investigación existentes, así como también se ha respetado los derechos intelectuales de terceros considerándose en las citas bibliográficas. Consecuentemente declaro que este trabajo es de nuestra autoría, en virtud de ello nos declaramos responsables del contenido, veracidad y alcance de la investigación mencionada.

Sangolquí, 21 de Septiembre del 2017

Guapaz Heredia, Verónica Elizabeth
C.C: 0401569108

Vallejo Gallardo, Gabriela Lizeth
C.C 1721499695



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN**

AUTORIZACIÓN

NOSOTRAS, **VERONICA ELIZABETH GUAPAZ HEREDIA Y GABRIELA LIZETH VALLEJO GALLARDO**, Autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE la publicación, en la biblioteca virtual de la institución el trabajo “**Actividades recreativas en la condición física de la selección de futbol femenino sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur**”, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, 21 de Septiembre del 2017

Guapaz Heredia, Verónica Elizabeth
C.C 0401569108

Vallejo Gallardo, Gabriela Lizeth
C.C 1721499695

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. También con mucho cariño principalmente a mis padres que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento a mis hermanos, gracias por sus consejos y comprensión en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, Gracias también a mis amigos, que me apoyaron y me permitieron entrar en su vida durante este tiempo.

VERONICA ELIZABETH GUAPAZ HEREDIA

DEDICATORIA

El amor, la confianza y el constante interés de mis padres y hermano a lo largo de este proyecto fueron un gran impulso para la culminación de mi tesis. En primer lugar quiero dar gracias a Dios por darle la oportunidad a mi familia de ver realizado este gran proceso en mi vida, ¡MI GRADUACIÓN! Agradezco a mis padres Juan y Mérida, por siempre brindarme su apoyo en todo lo que me propuse desde que era pequeña, siempre demostrando la confianza que me tenían y cuidándome cuando cometía errores; a mi hermano Fidel, por siempre estar a mi lado y hacer de mí una mejor persona, por demostrarme que era capaz de realizar lo que me propusiera siempre y cuando fuera de corazón; a mi cuñada Diana por ser la hermana que nunca tuve, siempre apoyándome y dando ánimos a pesar de las adversidades y le dedico este logro sobre todo a mi sobrino Nicolás que desde hace pocos meses se convirtió en una de las personas más importantes en mi vida. Agradezco también a mis amigos que estuvieron siempre en los malos y buenos momentos, dándome consejos y preocupándose de que siempre estuviera bien; a mis profesores que estuvieron a lo largo de este proceso educativo, todos fueron un pilar fundamental; y a la Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE por ser una institución donde enseñan y motivan a sus estudiantes a ser excelentes profesionales.

GABRIELA LIZETH VALLEJO GALLARDO

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, la cual me formo con todo ese grupo de docentes y de forma humana me han desarrollado en el Campo de la actividad Física, Deporte y Recreación, y han sido los forjadores de mis conocimientos, agradezco a Dios por permitirme llegar a estas instancias finales y culminar con éxito mis estudios, agradezco a todos mis profesores, amigos y familiares.

VERONICA ELIZABETH GUAPAZ HEREDIA

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, la cual me formo con todo ese grupo de docentes y de forma humana me han desarrollado en el Campo de la actividad Física, Deporte y Recreación, y han sido los forjadores de mis conocimientos, agradezco a Dios por permitirme llegar a estas instancias finales y culminar con éxito mis estudios, agradezco a todos mis profesores, amigos y familiares.

GABRIELA LIZETH VALLEJO GALLARDO

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD	iii
AUTORIZACIÓN.....	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vii
INDICE DE CONTENIDOS	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT	xv
CAPITULO I	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Tema	1
1.2. Formulación del problema.....	1
1.3. Objeto de la Investigación.....	1
1.4. Ubicación y Contextualización de la Problemática	1
1.5. Situación Problemática	1
1.6. Planteamiento del Problema	2
1.7. Objetivos.....	3
1.7.1. Objetivo General	3
1.7.2. Objetivos Específicos.....	3
1.8. Justificación e importancia	4
1.9. Declaración de variables e indicadores	4
1.9.1 Variable independiente.	4
1.9.2. Variable Dependiente.....	4
1.9.3. Operacionalización de variables e indicadores	5
1.9.4. Variables ajenas y su control.	5
1.10. Formulación de Hipótesis.....	6

1.10.1. Hipótesis de trabajo	6
1.10.2. Hipótesis Operacional	6
1.10.3. Hipótesis Nula.....	6
CAPITULO II	7
MARCO TEÓRICO	7
2.1. Actividades Recreativas.....	7
2.1.1. Actividades recreativas en el fútbol.....	8
2.1.2. Recreación activa	9
2.1.3. Recreación pasiva	9
2.1.4. El valor de la recreación.....	10
2.1.5. Beneficios generales.....	10
2.1.6. Beneficios individuales.....	10
2.2. Condición física.....	11
2.2.1. Importancia de la condición física	12
2.2.2. Condición física y el futbol	13
2.2.3. Los factores de la condición física del futbolista.....	15
2.2.4. Metodología de evaluar la condición física.....	15
CAPITULO III	17
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	17
3.1. Tipo de investigación	17
3.2. Método a utilizarse en la investigación.....	17
3.2.1. Inductivo.	17
3.2.2. Deductivo.....	17
3.2.3. Analítico.....	17
3.2.4. Sintético.....	18
3.3. Población y muestra	18
3.3.1. Población	18
3.3.2. Muestra.....	18
3.3.3. Técnicas e instrumentos de la investigación	18
3.3.4. Testeo.....	18
3.3.5. Instrumentos:	18
3.3.6. Ficha de evaluación de actitud a la recreación.....	19

3.3.7. Evaluación de la condición física.	20
3.3.7.1. Fuerza Explosiva.	20
3.3.7.2 Resistencia aerobia.	20
3.3.7.3 Velocidad.....	21
3.3.8. Análisis e interpretación de datos	21
3.3.9. Recolección de la información	21
3.3.10. Tratamiento y análisis estadístico de los datos.	22
3.3.11. Descripción de actividades para la ejecución.....	22
3.3.12. Duración de la Investigación	22
3.3.13. Tabulación.	22
CAPITULO IV	23
ANALISIS DE RESULTADOS	23
4.1. Análisis de Actitud frente a las actividades recreativas.	23
4.2. Análisis de las capacidades físicas	25
CAPITULO V	41
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	41
5.1. Conclusiones	41
5.2. Recomendaciones	41
BIBLIOGRAFÍA	42
CAPITULO V	44
PROPUESTA RECREATIVA	44
5.1. Descripción de las actividades físico-recreativas	44
5.2. Plan de actividades recreativas.....	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Evaluación general de actitud a la recreación	19
Tabla 2 Valoración y calificación de actitud.....	19
Tabla 3 Valoración y calificación de actitud.....	19
Tabla 4. Actitud pre y pos test frente a las actividades recreativas	23
Tabla 5. Valoración pre y pos test a las actividades recreativas.	24
Tabla 6. Datos personales de las deportistas	25
Tabla 7. Funciones generales de datos personales	26
Tabla 8. Evaluación Pre – PosTest de equilibrio (puntos)	27
Tabla 9 Funciones PreTest – PosTest de equilibrio (puntos)	28
Tabla 10 Evaluación Pre-Pos test Coordinación (Segundos)	29
Tabla 11. Funciones PreTest – PosTest de coordinación	30
Tabla 12. Evaluación Pre– Pos test Flexibilidad (Milímetros)	31
Tabla 13 Funciones PreTest – PosTest de la flexibilidad	32
Tabla 14. Evaluación Pre y pos test de Resistencia (Metros)	33
Tabla 15 Funciones PreTest – PosTest de resistencia	34
Tabla 16. Evaluación Pre-pos test de Velocidad (Segundos).....	35
Tabla 17. Test de la velocidad	36
Tabla 18 Evaluación Pre – Pos test Fuerza Explosiva (Centímetros)	37
Tabla 19 Test de fuerza explosiva	38
Tabla 20. Evaluación PreTest – Pos Fuerza Abdominal (Repeticiones) .	39
Tabla 21. Test de fuerza abdominal.....	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. El entrenamiento físico separado.....	14
Figura 2. Condición física del futbolista.....	15
Figura 3. Actitud frente a las actividades recreativas	24
Figura 4. Valoraciones generales	26
Figura 5. Test de equilibrio (flamenco).....	28
Figura 6. Test de coordinación T40	30
Figura 7. Test de flexibilidad	32
Figura 8. Test de resistencia.....	34
Figura 9. Test de velocidad.....	36
Figura 10. Test de fuerza explosiva	38
Figura 11. Test de fuerza localizada abdominal.....	40

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**

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Tema

Actividades recreativas en la condición física de la selección de fútbol femenino sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur.

1.2. Formulación del problema

¿Las actividades recreativas inciden en la condición física de las jugadoras de fútbol de la selección de futbol Sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur?

1.3. Objeto de la Investigación

Determinar la Incidencia de las actividades recreativas en la condición física de las selecciones de futbol Sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur

1.4. Ubicación y Contextualización de la Problemática

La presente investigación se realizó con las estudiantes pertenecientes a la selección de fútbol 11 categoría Sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur, ubicado en la Provincia de Pichincha, Cantón Quito Sector Chillogallo, que brinda varios servicios de educación y ofrece a sus estudiantes la participación en los distintos torneos intercolegiales, con una población de 500 estudiantes y que se realizó con una muestra intencionada de 25 estudiantes mujeres de la categoría Sub18.

1.5. Situación Problemática

La prensa internacional y nacional siempre ha augurado un futuro brillante para el deporte femenino y en sus páginas consideró al fútbol en este sexo como una práctica saludable para la mujer. Mientras que el también alguna prensa mostró su rechazo a la iniciativa y coincidió en que las mujeres no pueden y nunca jugarán al fútbol como debe ser jugado.

En respuesta a estas críticas las mujeres se esforzaron y demostraron al mundo entero que ellas saben practicar el deporte igual o mejor que los hombres.

La feminización de las hinchadas, la presencia de mujeres en el arbitraje, en el periodismo y en la dirigencia, aunque no con la presencia que debería tener. Desgraciadamente el desarrollo de la feminización del fútbol es bastante desigual en el mundo, en tanto unos países discriminan a la mujeres se ha atenuado significativamente mientras en otros-como en el Ecuador la situación persiste. Allí se ven las asimetrías respecto de los recursos económicos que se destinan, las estructuras organizativas existentes y las barreras sociales y culturales existentes. (Martínez, 1999)

Pero en él (Comercio, 2017) se indicaba que La FIFA acogería en Zúrich la tercera Conferencia para Igualdad e Inclusión en el fútbol, en la que reforzará su compromiso para lograr ambos objetivos en ocasión del Día Internacional de la Mujer.

El 26 de enero en (Coronado, 2016) se explicaba que hacía unos días la noticia de Messi y su quinto Balón de Oro le dio la vuelta al mundo. El mundo lo celebró, sin embargo mucho antes que Messi, Marta Vieira da Silva los había ganado, convirtiéndose en la primera jugadora del mundo en ganar cinco balones de oro en la historia del balompié. Hazaña que ningún hombre había logrado, sin embargo el mundo guardó silencio, no hubo festejo alguno. No fue perseguida por periodistas y paparazzi, y nadie la creyó sobrehumana como en el caso de Messi a quien ven como sobrenatural.

1.6. Planteamiento del Problema

¿Las actividades recreativas inciden en la condición física de las jugadoras de futbol de la selección de futbol Sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur?

Hacia su solución se dirige esta tesis, que toma como objeto de estudio las actividades recreativas en el entrenamiento de la futbolistas y como campo de acción un programa de actividades de esa naturaleza aplicado a la selección de fútbol femenino sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur, en la intención de lograr los objetivos que a continuación se formulan.

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo General

Determinar la incidencia de las actividades recreativas en el mejoramiento del nivel de la condición física de las futbolistas Sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur

Para lograr este objetivo, en la tesis se trazaron los propósitos específicos siguientes.

1.7.2. Objetivos Específicos

- Realizar una pre evaluación de la condición física de las jugadoras de la selección de fútbol Sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur.
- Diseñar y Aplicar actividades recreativas para mejorar la condición física de las jugadoras de la selección de fútbol Sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur.
- Realizar una post evaluación de la condición física de las jugadoras de la selección de fútbol Sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur, después de que se hayan aplicado las actividades recreativas.
- Analizar los resultados obtenidos luego de la aplicación y realizar una evaluación de las actividades recreativas a las jugadoras de la selección de fútbol Sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur.

1.8. Justificación e importancia

La propuesta de elaborar actividades recreativas para mejorar la condición física en las futbolistas está dirigida a aplicar los logros de la ciencia en torno a la inhibición por inducción negativa preconizada por Pavlov, como ya fue explicado con antelación y con el fin de disminuir el estrés de la carga de entrenamiento que reciben cada día, todo dirigido a que existan variantes en los ejercicios planteados por el entrenador para un buen acondicionamiento físico. Ello permitirá mejorar la motivación hacia el entrenamiento y generar una disminución del estrés que pudiera resultar de la aplicación de las cargas cada vez creciente y estimularía la práctica del deporte, y su máximo desempeño como futbolistas con proyección a mejorar al máximo su performance.

Un beneficio, (Institucional., 2005) es el cambio o el mantenimiento de una condición deseada, provocado por la participación en actividades recreativas, y percibido como un mejoramiento.

1.9. Declaración de variables e indicadores

1.9.1 Variable independiente.

Actividades Recreativas.

1.9.2. Variable Dependiente.

Condición física.

1.9.3. Operacionalización de variables e indicadores

Actividades Recreativas

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Actividades Recreativas	González (2006) señala que todas las actividades expresivas, físicas, deportivas, y recreativas gozan de gran protagonismo en nuestra sociedad contemporánea, introduciéndose y afianzándose en una forma extraordinaria, hasta el punto de influir en nuestros hábitos y costumbres y las utilizamos como un medio de educación, de cultura, de salud, de convivencia, de bienestar de nuestro cuerpo	Física Deportiva Área Lúdica	Tiempo Actitud Motivación	Actividades recreativas. Ficha de observación

Condición física

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Condición Física	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 [de manera activa, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que permita evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir	Fuerza Velocidad Resistencia	Peso Tiempo Vo2max	Salto vertical Velocidad 40 m lanzados Test de Cooper

1.9.4. Variables ajenas y su control.

- Edad. Se controla seleccionando a un equipo en edad homogénea como lo es el de la Policía ya mencionado.
- Sexo. Es una variable ajena controlada mediante la selección de una muestra femenina.

- Observación de los entrenamientos. Se controla con un equipo neutro de evaluación, compuesto por tres especialistas de fútbol, graduados de nivel superior, entrenadores de ese grupo etario.

1.10. Formulación de Hipótesis

1.10.1. Hipótesis de trabajo

La aplicación de actividades recreativas, incide en la condición física de las jugadoras de la selección de fútbol Sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur.

1.10.2. Hipótesis Operacional

La aplicación de actividades recreativas SI incide en la condición física de las jugadoras de la selección de futbol Sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur.

1.10.3. Hipótesis Nula

La aplicación de actividades recreativas NO incide en la condición física de las jugadoras de la selección de futbol Sub 18 de la Unidad Educativa Policía Nacional Sur.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Actividades Recreativas

Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades de los participantes.

Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas grupales y desarrolla la capacidad de conducción. La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de tensiones. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios.

Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intergrupales, y aun en grupos no tan nuevos, esta técnica tiene la capacidad de crear sociabilidad.

Es de recomendar su empleo antes del comienzo de cualquier reunión, para crear cierto interés en los participantes, quienes en ocasiones pueden sentirse extraños al grupo. Una pequeña actividad recreativa, conducida eficazmente por el conductor del grupo, sirve para "romper el hielo", y en algunos casos, para disminuir la tensión.

Otro momento útil al cual se puede aplicar la recreación es para un cambio rápido de una parte o aspecto de la reunión a otro. También, cuando los sentimientos de lealtad y solidaridad del grupo se ven amenazados o no existen, casi cualquier juego es de gran valor.

La técnica de actividades recreativas debe tomar en cuenta que a pesar de lo atractivas que éstas resultan, no hay que olvidar que se trata tan sólo de medios para obtener determinados fines, por lo que no se debe abusar de ellas. Su uso requiere de ciertas aptitudes y cuidados y debe ir de acuerdo a los intereses de todos los integrantes del grupo. Cualquier actividad elegida debe llevarse a cabo con habilidad y discreción, de lo contrario puede dañar seriamente a algunos de los miembros al atentar contra sus sentimientos y problemas más profundos.

2.1.1. Actividades recreativas en el fútbol

El deporte ha revolucionado todos los países del mundo y en esto han contribuido los diversos medios de comunicación social y; los intereses económicos y comerciales en la organización y gestión de los grandes eventos y acontecimientos deportivos tanto nacionales como internacionales.

Igualmente, el deporte y la recreación han proliferado y se han popularizado en sus múltiples actividades, formas y valores: juegos olímpicos, torneos, copas mundiales, maratones, clubes, entre otros.

Se señala que todas las actividades expresivas, físicas, deportivas, y recreativas gozan de gran protagonismo en nuestra sociedad contemporánea, introduciéndose y afianzándose en una forma extraordinaria, hasta el punto de influir en nuestros hábitos y costumbres y las utilizamos como un medio de educación, de cultura, de salud, de convivencia, de bienestar de nuestro cuerpo, como un medio recreativo y para la formación integral de los estudiantes y ciudadanos en general.

La práctica física-deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales

2.1.2. Recreación activa

Conjunto de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como fin la salud física, y mental.

2.1.3. Recreación pasiva

Conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades contemplativas, que tienen como fin el disfrute escénico y la salud física y mental, para las cuales tan solo se requieren equipamientos mínimos de muy bajo impacto ambiental, tales como senderos peatonales, miradores paisajísticos, observatorios y mobiliarios propios de las actividades contemplativas.

Sin embargo estas clasificaciones se configuran a partir de los intereses, características y elementos que cumple la actividad recreativa, sin olvidar que es en esencia lúdica., produce disfrute y placer se plantea con un propósito

A partir de estos conceptos, que han sido base en el trabajo llevado a cabo por el sector, se han diseñado acciones que agrupan a organizaciones, personas y a comunidad en general en el diseño y elaboración del plan Nacional y el Plan Distrital de recreación, llevando a cabo de base objetivos de inclusión, y equidad para la sociedad en su conjunto.

2.1.4. El valor de la recreación

Retomando el autor Taylor, se identifican dominios de los beneficios de la recreación, los cuales son críticos e integran factores que comprenden un método, como son: Cognitivos (adquisición de conocimientos), Afectivos (emociones y sentimientos) y psicomotor (actividad muscular asociada con los procesos mentales); los cuales se encuentran interrelacionadas.

2.1.5. Beneficios generales

La participación en recreación es valorada en términos de su contribución a la calidad de vida. Los atributos y resultados de la participación en recreación son construidos por cada participante individualmente. Los beneficios personales podrían estar en las áreas del goce, la adquisición de actitudes positivas como la habilidad, la creatividad, la integración cuerpo y mente y la espiritualidad.

2.1.6. Beneficios individuales

Los beneficios vistos desde el punto de vista individual pueden ser representados de la siguiente forma:

- **Cognitivo:** Incremento de habilidades, mejoras en procesos básicos (memoria, atención, concentración), posibilidad de adquirir nuevos aprendizajes, integración mente- cuerpo-espíritu, se incrementan los escenarios de participación desde el fomento y desarrollo del pensamiento, se da una mayor integración sensorial, mejoramiento de las habilidades preceptuales.
- **Afectivo/social:** mayor socialización, mayor oportunidad de participación, integración social y aceptación, mejora las técnicas de comunicación, se adquiere habilidad individual para asumir cambios en su vida de forma positiva, motivación para el cambio de estilo de vida.

- **Psicomotor:** adquisición de una mejor condición física, mejoramiento del esquema corporal, potenciación del sentido kinestésico, incremento de la fuerza muscular, utilización adecuada de la respiración, mejora la coordinación general, fortalece ligamentos y tendones, mejora el equilibrio estático y dinámico, adquiere mayor agilidad y flexibilidad, mejora la postura (alineación muscular, marcha y tono muscular), otorga una mejor calidad a los movimientos, perfecciona las técnicas necesarias para mejores y mayores desplazamientos.
- **Psicológico:** Se fomenta la autoestima, a través de la mejora del auto concepto y la autoimagen, se generan sentimientos de bienestar, afirmación de la identidad, percepción de libertad, reducción del estrés, incremento del sentido de superación y de competencia con uno mismo, enseña técnicas para disminuir los comportamientos disfuncionales, enseña los beneficios de la salud

2.2. Condición física

Desde la perspectiva de la Educación Física Escolar, consideran la condición física como el conjunto de cualidades físicas que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de la habilidad motriz, tales como: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

En los y las futbolistas jóvenes, el desarrollo de las cualidades físicas y habilidades motoras, es decisivo para su futura progresión en el deporte. El conocimiento de las variables más determinantes a entrenar en fútbol, es importante, pero más importante aún es saber cómo evolucionan dichas variables y qué relación hay entre ellas dependiendo de la edad de los sujetos. Hay que tener en cuenta que durante el progreso de los jóvenes en el deporte se dan grandes cambios en el peso, talla y desarrollo madurativo que muchas veces son pasados por alto.

El éxito en fútbol depende de variedad de factores como el nivel técnico el grado de motivación así como, de factores físicos y fisiológicos que sufren cambios durante el desarrollo evolutivo de las jugadoras. (Martinez, 2011)

En el periodo prepuberal, variables tan importantes en el rendimiento en fútbol como la velocidad de desplazamiento la fuerza y la resistencia aumentan y por lo tanto hay que tenerlo en cuenta a la hora de programar el entrenamiento. Pero no todos las mujeres maduran al mismo tiempo, aunque las futbolistas tengan la misma edad, y jueguen en la misma categoría, puede haber grandes diferencias en la adquisición y desarrollo de habilidades físicas y motoras. Este aspecto es muy importante, ya que, la maduración biológica influye de manera directa en la capacidad funcional de las futbolistas (Garcia, 2010)

2.2.1. Importancia de la condición física

La necesidad de recorrer muchos más espacios ocasiona que la preparación física ocupe un lugar de preferencia en el entrenamiento. Es en ese momento en el que el futbol toma otra velocidad, el espacio y el tiempo para poder actuar se reducen drásticamente. La exigencia de desplazarse rápido y moverse mucho, la necesidad de poder llegar y poder volver también: es decir ¡fútbol total! este tipo de futbol que surge, provoca también la preponderancia del entrenamiento analítico y condicional. (Contreras, 2001)

Es a partir de este momento en que los entrenadores les dieron más importancia a la figura del preparador físico. Este dio un paso adelante y empezó a dirigir muchas más fases del entrenamiento y en muchos casos, casi la totalidad del mismo. Esto creó toda una cultura basada en el esfuerzo.

Antes se entrenaba para entrenar, en lugar de entrenar para jugar; se llevaban a cabo preparaciones diferentes, aislando cada fase de entrenamiento.

En la actualidad el entrenamiento ha progresado hacia el mundo de la táctica, de la interpretación de juego y la alta intensidad durante los noventa minutos; se hace necesario hacer mención por parte del suscrito que la preparación física para el fútbol, debe de ser específica para el fútbol.

La preparación del futbolista es muy importante hoy en día. Hay puntos en los que se tiene que trabajar como la parte táctica, la psicológica, la parte cognitiva, la técnica, pero la parte física es fundamental, si no estás bien preparado en este tema, pues será crucial. Sea para ganar o para perder. En este análisis también se tiene en cuenta a los dirigentes que toman papel importantísimo.

Pues se necesitan dirigentes serios, preparadores físicos capacitados y técnicos que entiendan la labor del P.F. Con estas condiciones se darán muy buenos resultados, claro está, luego de una debida planificación: es cierto que es muy difícil encontrar tales condiciones hoy en día.

2.2.2. Condición física y el futbol

El fútbol es un deporte de esfuerzos intermitentes de alta intensidad; de aquí, la importancia de la resistencia aerobia-anaerobia, y de la velocidad explosiva.

En las pasadas dos décadas, el elemento que más se ha desarrollado desde el punto de vista del entrenamiento ha sido, indudablemente, la preparación física. Ello en razón a nuevas investigaciones, a nuevas experiencias acumuladas en el sector de la fisiología, al apoyo suministrado por la medicina deportiva, a los métodos de recuperación de

la capacidad de rendimiento y a la calidad del proceso de entrenamiento en general.

El entrenamiento de la condición física tiene por finalidad permitir al jugador utilizar de la mejor forma y el mayor tiempo posibles, sus capacidades técnicas, tácticas y mentales durante todo un partido, e incluso durante toda la temporada.

Para jugar un fútbol de alto nivel, es cada vez más importante que los jóvenes jugadores dispongan de una sólida base atlética y mental. Dicha preparación a largo plazo se iniciará ya a partir de los 12-14 años de edad, en forma progresiva, teniendo en cuenta su crecimiento, su ritmo personal de evolución y su potencial de rendimiento.

Durante el entrenamiento de la condición física de hoy día, el balón debe utilizarse el mayor tiempo posible, ya que se ha convertido en la “herramienta” esencial de todo futbolista. Ello vale tanto para los jugadores profesionales de élite como para los futbolistas juveniles.

No obstante, dependiendo de los objetivos de entrenamiento, veremos que es importante hallar un equilibrio adecuado entre el entrenamiento físico integrado (con balón) y el entrenamiento físico separado (sin balón).

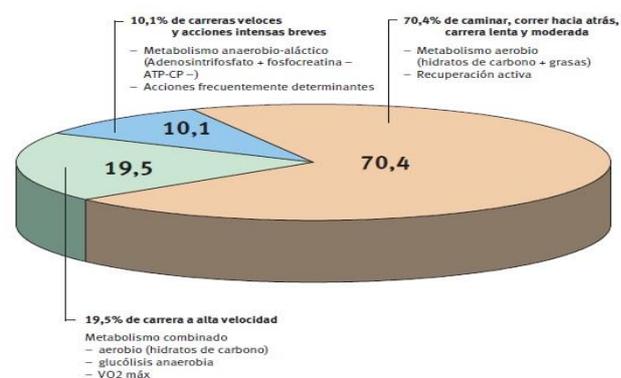


Figura1. El entrenamiento físico separado

2.2.3. Los factores de la condición física del futbolista

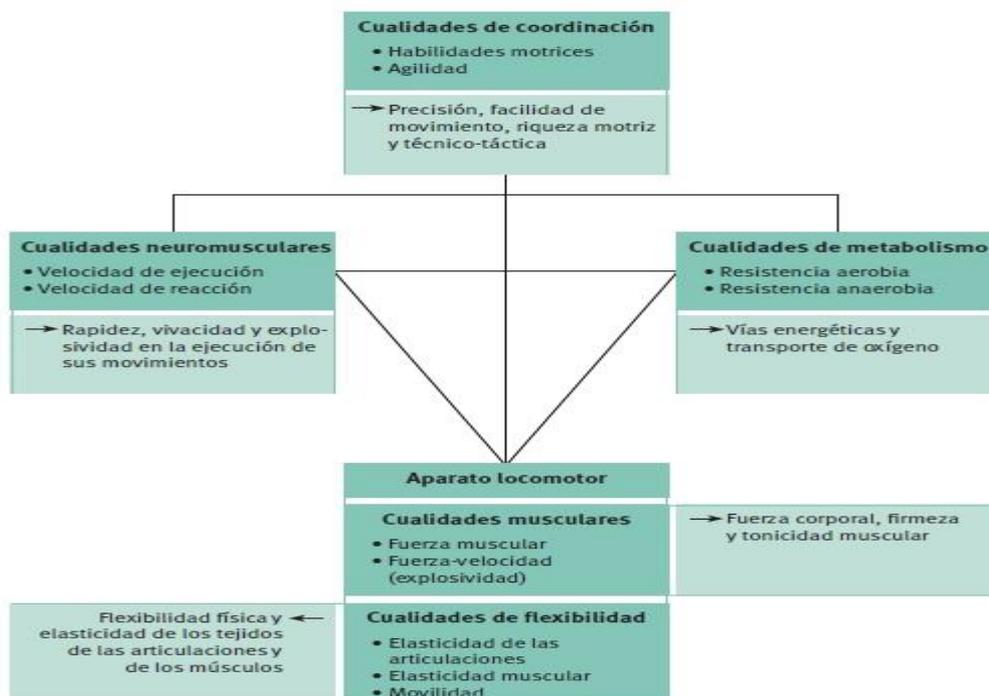


Figura 2. Condición física del futbolista

2.2.4. Metodología de evaluar la condición física

La evaluación de la condición física, se podría definir como “Conjunto de procedimientos científicos o prácticos que nos permiten medir las cualidades físicas básicas de un alumno, emitir un juicio sobre las mismas y tomar decisiones”.

Como punto de partida conviene señalar que la evaluación de la condición física, no constituye por sí misma la verdadera finalidad de la evaluación en EF. Pero, tampoco debemos negar cualquier forma de evaluación de la condición física, sobre todo en la Educación Secundaria (12-18 años), etapa en la que el cuerpo y sus cualidades más relevantes, adquieren una gran significación para los adolescentes.

Desde el punto de vista de la Educación Física escolar, la evaluación de la condición física de un individuo se realiza a través de pruebas reunidas en los siguientes apartados:

- Nivel de desarrollo de la capacidad funcional del alumno:
- Condición anatómica (Antropometría): Peso. Talla. Índice de constitución. Índice de estatura. Biotipo. Edad biológica.
- Condición fisiológica: Sistema cardio-respiratorio. Pruebas de esfuerzo.
- Evaluación de las capacidades físicas: Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- La evaluación de la condición física se puede realizar con tres finalidades concretas:
- Evaluación de la aptitud: Nos permitirá conocer la capacidad general del alumno para el ejercicio físico. A través de él se evalúa las capacidades condicionales y se acompaña con un control médico. Este tipo de evaluación es la que debemos hacer en nuestros centros escolares.
- Evaluación del rendimiento: Nos permite valorar las cualidades para un deporte específico que posee un joven deportista. Se usa en la Detección y Selección de talentos deportivos.
- Las pruebas de control: Son las que se realizan a lo largo de la temporada y nos permiten controlar el estado de forma del deportista. Utilizada en el ARD.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

Para el desarrollo de esta investigación se utilizará la investigación cuasi experimental, ya que se analizará y se someterá a un grupo al plan de actividades recreativas.

En esta investigación, además de la investigación descriptiva se utilizará la investigación de campo, ya que el fenómeno en cuestión son los participantes cuya organización y funcionamiento se fundamenta en los principios de obligatoriedad, universalidad, equidad, eficiencia, y suficiencia para el mejoramiento en lo físico, mental, afectivo y social, fenómeno que se estudiara en el lugar donde ocurren.

3.2. Método a utilizarse en la investigación.

3.2.1. Inductivo.

Es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales. Este método permite la formación de hipótesis, investigación de leyes científicas, y las demostraciones. La inducción puede ser completa o incompleta.

3.2.2. Deductivo.

Se obtiene el juicio de una sola premisa, es decir que se llega a una conclusión directa sin intermediarios.

3.2.3. Analítico.

Se distinguen los elementos de un fenómeno y se procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado. La física, la química y la biología utilizan este método; a partir de la experimentación y el análisis de gran número de casos se establecen leyes universales. Consiste en la extracción de las partes de un todo, con el objeto de estudiarlas y examinarlas por separado, para ver, por ejemplo las relaciones entre las mismas.

3.2.4. Sintético.

Es un proceso mediante el cual se relacionan hechos aparentemente aislados y se formula una teoría que unifica los diversos elementos. Consiste en la reunión racional de varios elementos dispersos en una nueva totalidad, este se presenta más en el planteamiento de la hipótesis. El investigador sintetiza las superaciones en la imaginación para establecer una explicación tentativa que someterá a prueba.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

Selección de Fútbol Femenino Sub 18 Unidad Educativa Policía Nacional Sur Quito - Ecuador

3.3.2. Muestra

Veinte y cinco (25) mujeres seleccionadas de la categoría Sub pertenecientes a la Unidad Educativa Policía Nacional Sur.

3.3.3. Técnicas e instrumentos de la investigación

Observación.

Se realizaron 4 observaciones de cómo fueron sus entrenamientos y 2 participaciones en el campeonato intercolegial.

3.3.4. Testeo

Se realizara un testeo antes y luego de la aplicación del programa los cuales serán: Test de Cooper, T40 y Salto Vertical.

3.3.5. Instrumentos:

La observación en esta investigación es importante debido a que la acción de observar, de mirar detenidamente, en el sentido de la investigación es la experiencia, es el proceso de mirar detenidamente, o sea, en sentido amplio, el experimento, el proceso de someter conductas

de algunas cosas o condiciones manipuladas de acuerdo a ciertos principios para llevar a cabo la observación.

3.3.6. Ficha de evaluación de actitud a la recreación

Tabla 1.

Evaluación general de actitud a la recreación

No	Observación
1	Se interesa por las actividades planteadas
2	Participa de todas las actividades diarias
3	Se muestra motivado por las actividades desarrolladas
4	Se involucra de las actividades voluntariamente
5	Se siente identificado con los compañeros
6	Plantea nuevas propuesta de trabajo
7	Colabora con sus compañeros en la asignación de tareas
8	Motiva a sus compañeros para la ejecución de las actividades
9	Tiene continuidad en las actividades desarrolladas
10	Desarrolla democráticamente las actividades sin interferir en propuestas dadas por otros

Tabla 2

Valoración y calificación de actitud

Valoración	Calificación
0	No Participa
1	Medianamente
2	Totalmente participa

Tabla 3

Valoración y calificación de actitud

Valoración	Calificación
20,19 y 18	Excelente
17 y 16	Muy Buena
15 y 14	Buena
- 13	Deficiente

En correspondencia con el estudio del arte, realizado en la investigación se decidió utilizar el siguiente test de control de la condición física.

3.3.7. Evaluación de la condición física.

3.3.7.1. Fuerza Explosiva.

Salto Vertical:

Posición Inicial. El test del salto vertical mide la diferencia entre la altura del deportista con la mano extendida hacia arriba (pies en el suelo) y la altura que puede alcanzar con dicha mano tras saltar, para lo cual el deportista se coloca de lado a la pared y bajo el metro que se habrá colocado anteriormente de forma vertical, con una tiza en la mano. Al inicio del test se mantienen los pies planos sobre el suelo y se extiende el brazo hacia arriba lo más alto posible. Se registra la altura alcanzada por el brazo.

Medida tras el salto: Separado de la pared a un pie humano de distancia, la futbolista flexiona a alta velocidad ligeramente las piernas y salta hacia arriba lo más alto posible. Toca la pared en el punto más alto del salto, con la tiza y se registra la diferencia entre la medida en la posición inicial y la mitad del salto.

Se realizan tres repeticiones y se selecciona la mejor.

3.3.7.2 Resistencia aerobia.

El test de Cooper

El test de Cooper es una prueba física que mide la capacidad aerobia humana y que consiste en correr la máxima distancia posible durante un periodo de 12 minutos seguidos. Realizado este test, existen unas tablas para determinar la capacidad física de cada persona según su edad y sexo.

Para realizar esta prueba el evaluador utilizó un cronómetro digital marca polar.

Las deportistas utilizarán el uniforme de competencia y realizan la distancia en una pista oficial de atletismo señalizada cada 10 m, para facilitar la medida de la distancia recorrida en el tiempo de 12 minutos. Aunque se regula con una cinta métrica de fibra de vidrio, para lograr una exactitud válida.

3.3.7.3 Velocidad

Test de los 40 metros lanzados:

El objetivo de este indicador es medir la velocidad pura, en tanto no intervienen en su magnitud ni la rapidez de reacción ni la de movimientos aislados, ni el tiempo de aceleración, en tanto la futbolista recorre la distancia en su máxima velocidad..

Desarrollo:

La futbolista realmente corre 60m a máximo de velocidad desde la salida, pero a 20m de la salida se coloca un auxiliar con la mano derecha cerrada a nivel del pecho y a 60 m un cronometrista. Cuando la jugadora interrumpe el plano vertical de los 20 m, coincidentes con el auxiliar, este flexiona a alta velocidad su mano, indicativa para que el cronometrista accione el cronómetro y lo pare al interrumpir la corredora el plano vertical de su mirada en los 60 m.

3.3.8. Análisis e interpretación de datos

Serán presentados de forma cuantitativa y cualitativa en tablas y gráficos en el programa de Excel, interpretando en base al sustento científico los datos arrojados para establecer conclusiones y recomendaciones pertinentes a la investigación, considerando todos los factores internos y externos.

3.3.9. Recolección de la información

El análisis de los datos recogidos de las variables en estudio se dará mediante la ficha de observación frente a la actitud a la recreación y la otra de las fichas de la condición física

3.3.10. Tratamiento y análisis estadístico de los datos.

Se tratara para el análisis estadístico mediante las funciones de promedio, media la desviación estándar, el máximo y el mínimo con tales funciones se determinara la efectividad del programa recreativo.

3.3.11. Descripción de actividades para la ejecución.

Primero se desarrollara el estudio de los componentes investigativos de sus dos variables hasta la saciedad la misma que permita facilitar los componentes de la investigación para posteriormente recoger los datos como también su análisis y la determinación de todos los factores que permitan llegar a conclusiones y recomendaciones en mencionado estudio.

3.3.12. Duración de la Investigación

Para esta investigación se requiere mínimo de 4 meses ya que se aplicara la propuesta como también el desarrollo de la toma de datos para el análisis respectivo

3.3.13. Tabulación.

La tabulación se llevara mediante el uso de paquete estadístico Excel como también el Word el mismo que nos permitirá facilitar a través de su análisis y plantear los resultados conforme al análisis desarrollado.

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

4.1. Análisis de Actitud frente a las actividades recreativas.

Tabla 4.

Actitud pre y pos test frente a las actividades recreativas

Sub 18 de la unidad educativa Policía Nacional Sur				
NOMINA DE PACIENTES				
No		EDAD	PRE TEST	POS TEST
1	Alberca Castro Ashley	16	Bueno	Bueno
2	Basantes Mantilla Fernanda	17	Bueno	Muy Bueno
3	Brito Cueva Paola	17	Deficiente	Bueno
4	Caiza Cocha Keyla	16	Deficiente	Bueno
5	Cañizares Peña Paola	16	Bueno	Muy Bueno
6	Castro Valenzuela Lizbeth	17	Bueno	Bueno
7	Cauja Astudillo Lesly	15	Muy Bueno	Muy Bueno
8	Domínguez Silva Elizabeth	15	Bueno	Excelente
9	Galora Moya Diana	17	Muy Bueno	Excelente
10	Guaña Durán Dennise	16	Bueno	Bueno
11	Guayanay Vásquez Nathalia	15	Muy Bueno	Muy Bueno
12	Imbacuán Mena Kenya	17	Bueno	Muy Bueno
13	Marcalla Alvarez Jessenia	17	Muy Bueno	Excelente
14	Pillajo Amaguaña Erika	15	Bueno	Muy Bueno
15	Polanco Loor Carolin	16	Bueno	Muy Bueno
16	Salguero Núñez María	16	Bueno	Bueno
17	Sánchez López Micaela	16	Bueno	Bueno
18	Tandazo Rosero Mariela	15	Bueno	Muy Bueno
19	Tipán Quelal Janina	16	Muy Bueno	Excelente
20	Toapanta Pillajo Génesis	14	Muy Bueno	Muy Bueno
21	Uribe Chiguano Pamela	17	Muy Bueno	Excelente
22	Vilema Urqiozo Shisel	16	Bueno	Bueno
23	Villacrés Mora Sofía	16	Muy Bueno	Muy Bueno
24	Villamarín Dávila Dayanna	17	Bueno	Muy Bueno
25	Zurita Alcívar Raquel	17	Muy Bueno	Excelente

Tabla 5.

Valoración pre y pos test a las actividades recreativas.

Sub 18 de la unidad educativa Policía Nacional Sur		
VALORACIÓN	PRE TEST	POS TEST
EXCELENTE	0	6
MUY BUENO	9	11
BUENO	14	9
DEFICIENTE	2	0
TOTAL	25	25

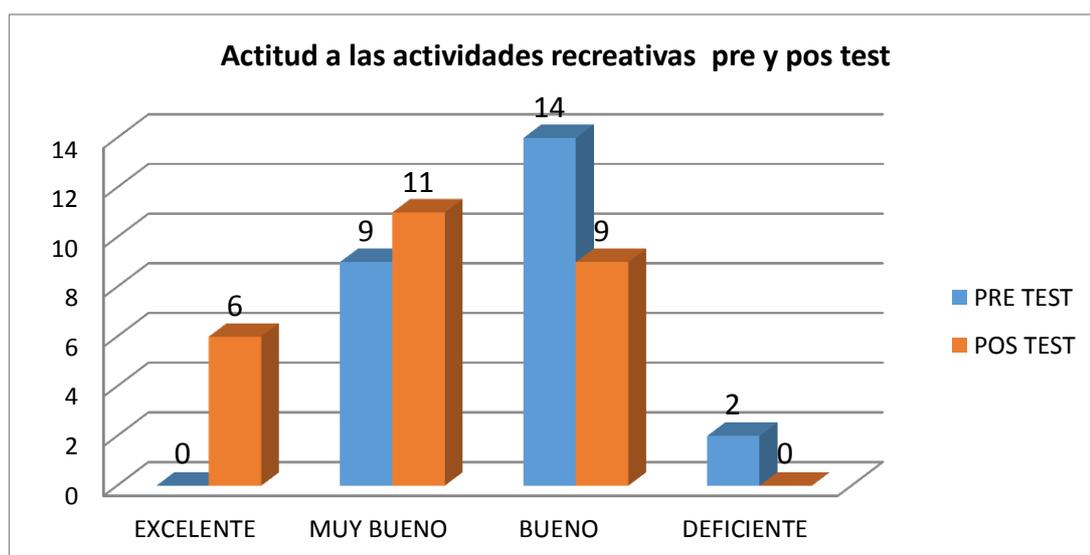


Figura 3. Actitud frente a las actividades recreativas

ANALISIS: Se observa que frente a la actitud y desenvolvimiento de las jugadoras de futbol, en las actividades recreativas tanto en el pres test como pos test se ha obtenido frente una frecuencia de una mejoría de 6, mientras que en la valoración de muy bueno una frecuencia positiva de 2, así en la valoración de bueno una frecuencia negativa de 5, y en deficiente una frecuencia de menos 2 lo que representa que es positiva la actitud una vez aplicada la propuesta recreativa

4.2. Análisis de las capacidades físicas

Tabla 6.

Datos personales de las deportistas

COLEGIO "LA POLICIA SUR"					
DATOS PERSONALES - FUTBOLISTAS SUB 18					
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	EDAD	PESO (kg)	TALLA (m)	IMC
1	Alberca Castro Ashley	16	53	1,58	21,23
2	Basantes Mantilla Fernanda	17	56	1,61	21,60
3	Brito Cueva Paola	17	58	1,60	22,66
4	Caiza Cocha Keyla	16	52	1,60	20,31
5	Cañizares Peña Paola	16	56	1,65	20,57
6	Castro Valenzuela Lizbeth	17	54	1,63	20,32
7	Cauja Astudillo Lesly	15	53	1,61	20,45
8	Domínguez Silva Elizabeth	15	53	1,59	20,96
9	Galora Moya Diana	17	52	1,59	20,57
10	Guaña Durán Dennise	16	52	1,58	20,92
11	Guayanay Vásquez Nathalia	15	51	1,57	20,78
12	Imbacuán Mena Kenya	17	55	1,62	20,96
13	Marcalla Alvarez Jessenia	17	49	1,56	20,13
14	Pillajo Amaguaña Erika	15	49	1,59	19,38
15	Polanco Loor Carolin	16	53	1,54	22,35
16	Salguero Núñez María	16	51	1,58	20,43
17	Sánchez López Micaela	16	54	1,58	21,63
18	Tandazo Rosero Mariela	15	56	1,55	23,31
19	Tipán Quelal Janina	16	52	1,60	20,31
20	Toapanta Pillajo Génesis	14	61	1,57	24,75
21	Uribe Chiguano Pamela	17	54	1,62	20,58
22	Vilema Urqiozo Shisel	16	50	1,60	19,53
23	Villacrés Mora Sofía	16	57	1,60	22,27
24	Villamarín Dávila Dayanna	17	59	1,60	23,05
25	Zurita Alcívar Raquel	17	54	1,58	21,63
PROMEDIO		16,08	53,76	1,59	21,227
MAX		17	61	1,65	24,747
MIN		14	49	1,54	19,382
MEDIA		16,03	53,60	1,59	21,16
ESTANDAR		0,86	2,99	0,02	1,26

Tabla 7.

Funciones generales de datos personales

VALORACIÓN	EDAD	PESO (kg)	TALLA (m)	IMC
PROMEDIO	16,1	53,8	1,6	21,2
MAX	17,0	61,0	1,7	24,7
MIN	14,0	49,0	1,5	19,4
MEDIA	16,0	53,6	1,6	21,2
ESTANDAR	0,9	3,0	0,0	1,3

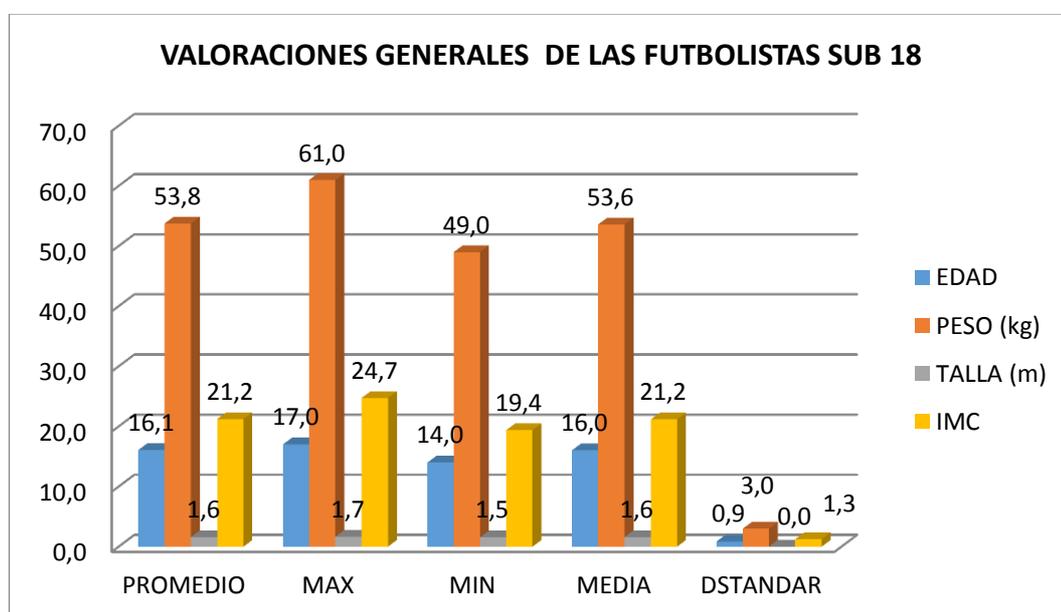


Figura 4. Valoraciones generales

ANALISIS: Frente a las pruebas físicas aplicadas se realiza los datos generales de las deportistas para la determinación de los componentes que permitirán mayor desenvolvimiento físico como también sus condiciones propias de esta faja etaria y de este género quienes participan en el fútbol femenino.

Tabla 8.

Evaluación Pre – PosTest de equilibrio (puntos)

PRUEBA: EQUILIBRIO (TEST FLAMENCO)			
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PRE	POS
1	Alberca Castro Ashley	8	6
2	Besantes Mantilla Fernanda	5	7
3	Brito Cueva Paola	5	7
4	Caiza Cocha Keyla	4	9
5	Cañizares Peña Paola	7	8
6	Castro Valenzuela Lizbeth	6	8
7	Cauja Astudillo Lesly	7	8
8	Domínguez Silva Elizabeth	8	7
9	Galora Moya Diana	6	6
10	Guaña Durán Denise	7	6
11	Guayana Vásquez Natalia	5	7
12	Imbacuán Mena Kenia	5	7
13	Marcalla Álvarez Jessenia	7	6
14	Pillajo Amaguaña Erika	6	9
15	Polanco Loor Carolin	8	8
16	Salguero Núñez María	7	5
17	Sánchez López Micaela	5	6
18	Tandazo Rosero Mariela	6	6
19	Tipán Quelal Janina	6	9
20	Toapanta Pillajo Génesis	8	7
21	Uribe Chiguano Pamela	5	5
22	Vilema Urqiozo Shisel	7	4
23	Villacrés Mora Sofía	7	9
24	Villamarín Dávila Dayanna	8	9
25	Zurita Alcívar Raquel	7	7
PROMEDIO		6,4	7,04
MAX		8	9
MIN		4	4
MEDIA		6,17	6,75
ESTANDAR		1,19	1,4

Tabla 9

Funciones PreTest – PosTest de equilibrio (puntos)

FUNCIÓN	PRE	POST
PROMEDIO	6,4	7,04
MAX	8	9
MIN	4	4
MEDIA	6,17	6,75
ESTANDAR	1,19	1,4

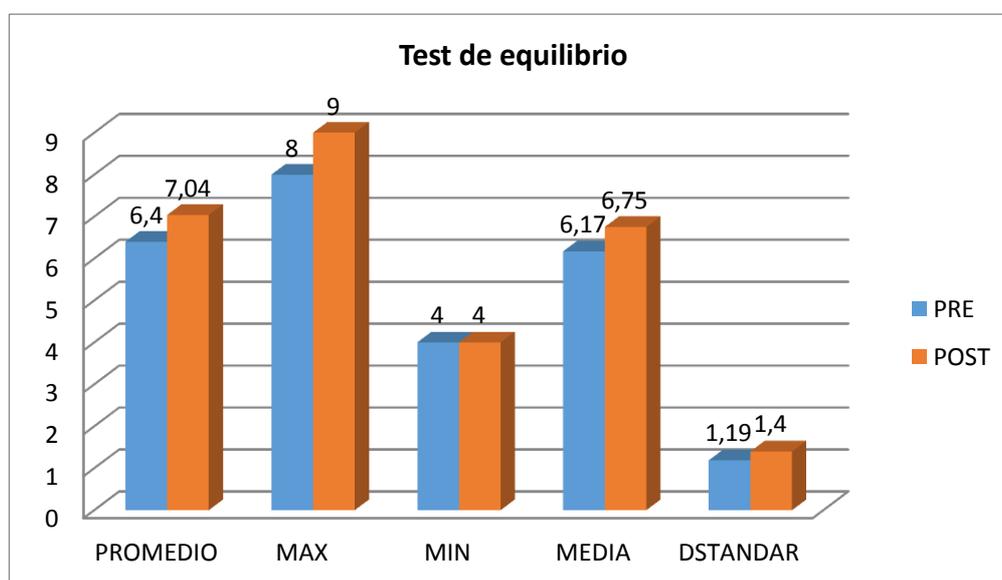


Figura 5. Test de equilibrio (flamenco)

ANALISIS: Se observa en el desenvolvimiento de las jugadoras de futbol, en las pruebas de la condición física de la capacidad coordinativas del equilibrio encontramos el siguiente análisis en la valoración de del promedio encontramos que existe una mejoría del 0.64 puntos del pre test con el pos test, así el maximal tiene 1 punto de mejoría, mientras que el mínimo obtiene una igualdad, la media 0.58 y la ESTANDAR un aumento del 0.21 puntos lo que equivale a resultados positivos

Tabla 10

Evaluación Pre-Pos test Coordinación (Segundos)

EVALUACIÓN PRETEST - POSTEST			
COLEGIO "LA POLICIA SUR"			
PRUEBA: COORDINACIÓN (T 40)			
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	SEGUNDOS	
		PRE	POS
1	Alberca Castro Ashley	11,50	11,83
2	Basantes Mantilla Fernanda	12,82	11,60
3	Brito Cueva Paola	12,07	11,45
4	Caiza Cocha Keyla	10,91	11,35
5	Cañizares Peña Paola	12,69	12,27
6	Castro Valenzuela Lizbeth	11,50	11,00
7	Cauja Astudillo Lesly	12,19	11,89
8	Domínguez Silva Elizabeth	11,13	11,05
9	Galora Moya Diana	14,28	12,26
10	Guaña Durán Dennise	11,12	11,11
11	Guayanay Vásquez Nathalia	12,10	12,00
12	Imbacuán Mena Kenya	14,02	11,23
13	Marcalla Alvarez Jessenia	11,79	11,00
14	Pillajo Amaguaña Erika	10,96	10,69
15	Polanco Loor Carolin	11,19	11,30
16	Salguero Núñez María	12,14	12,00
17	Sánchez López Micaela	11,15	11,19
18	Tandazo Rosero Mariela	10,60	10,50
19	Tipán Quelal Janina	11,20	11,11
20	Toapanta Pillajo Génesis	11,45	11,07
21	Uribe Chiguano Pamela	10,90	11,15
22	Vilema Urqiozo Shisel	11,00	11,77
23	Villacrés Mora Sofía	11,40	12,45
24	Villamarín Dávila Dayanna	11,10	12,10
25	Zurita Alcívar Raquel	11,80	11,20
PROMEDIO		11,72	11,46
MAX		14,28	12,45
MIN		10,60	10,50
MEDIA		11,66	11,44
ESTANDAR		0,93	0,52

Tabla 11.

Funciones PreTest – PosTest de coordinación

FUNCIÓN	PRE	POST
PROMEDIO	11,72	11,46
MAX	14,28	12,45
MIN	10,60	10,50
MEDIA	11,66	11,44
ESTANDAR	0,93	0,52

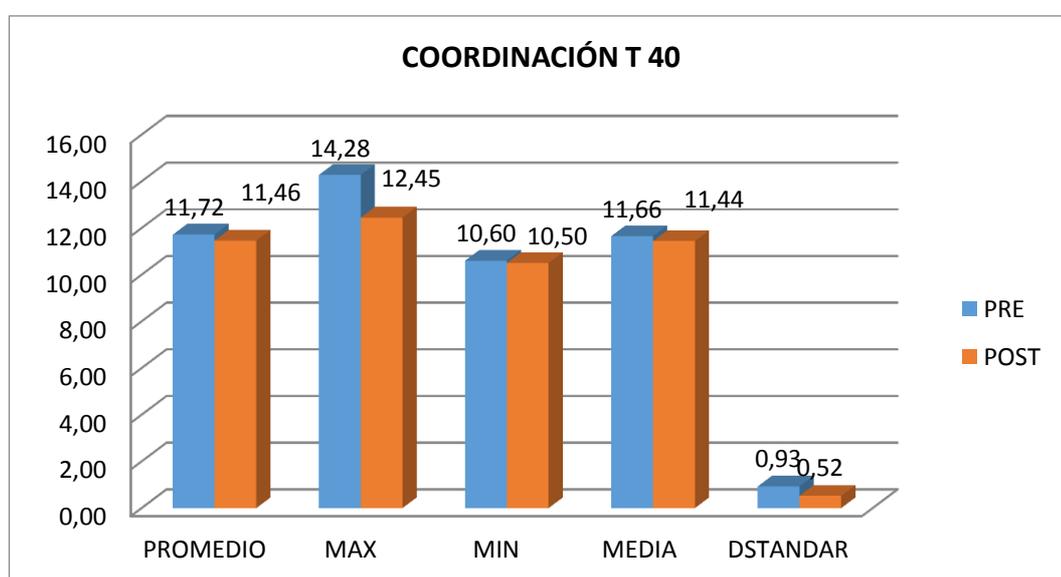


Figura 6. Test de coordinación T40

ANALISIS: Se observa en el desenvolvimiento de las jugadoras de futbol, en las pruebas de la condición física de la capacidad coordinativas de la coordinación encontramos el siguiente análisis en la valoración de del promedio encontramos que existe una disminución del 0.26 segundos del pre test con el pos test, así el maximal tiene una disminución de 1,83 segundos, mientras que el mínimo obtiene una disminución de 0,10 segundos, la media tiene una disminución de 0,22 segundos y la ESTANDAR una disminución de 0,4 segundos lo que representa datos positivos uno de otro por la disminución del tiempo realizado después de la propuesta de trabajo.

Tabla 12.

Evaluación Pre– Pos test Flexibilidad (Milímetros)

EVALUACIÓN PRETEST - POSTEST			
PRUEBA: FLEXIBILIDAD (TEST SIT AND REACH)			
		MILIMETROS	
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PRE	POS
1	Alberca Castro Ashley	-2	-2
2	Basantes Mantilla Fernanda	-3	-4
3	Brito Cueva Paola	-2	-5
4	Caiza Cocha Keyla	0	1
5	Cañizares Peña Paola	0	0
6	Castro Valenzuela Lizbeth	1	0
7	Cauja Astudillo Lesly	1	1
8	Domínguez Silva Elizabeth	0	1
9	Galora Moya Diana	4	3
10	Guaña Durán Dennise	2	2
11	Guayanay Vásquez Natalia	0	0
12	Imbacuán Mena Kenia	0	-1
13	Marcalla Álvarez Jessenia	-4	-5
14	Pillajo Amaguaña Erika	-1	-2
15	Polanco Loor Carolin	0	0
16	Salguero Núñez María	1	0
17	Sánchez López Micaela	-1	-3
18	Tandazo Rosero Mariela	-2	-4
19	Tipán Quelal Janina	-6	-7
20	Toapanta Pillajo Génesis	-4	-4
21	Uribe Chiguano Pamela	0	0
22	Vilema Urqiozo Shisel	1	1
23	Villacrés Mora Sofía	3	3
24	Villamarín Dávila Dayanna	3	2
25	Zurita Alcívar Raquel	2	2
PROMEDIO		-0,28	-0,84
MAX		4	3
MIN		-6	-7
ESTANDAR		2,37	2,75

Tabla 13

Funciones PreTest – PosTest de la flexibilidad

FUNCIÓN	PRE	POST
PROMEDIO	-0,28	-0,84
MAX	4	3
MIN	-6	-7
ESTANDAR	2,37	2,75

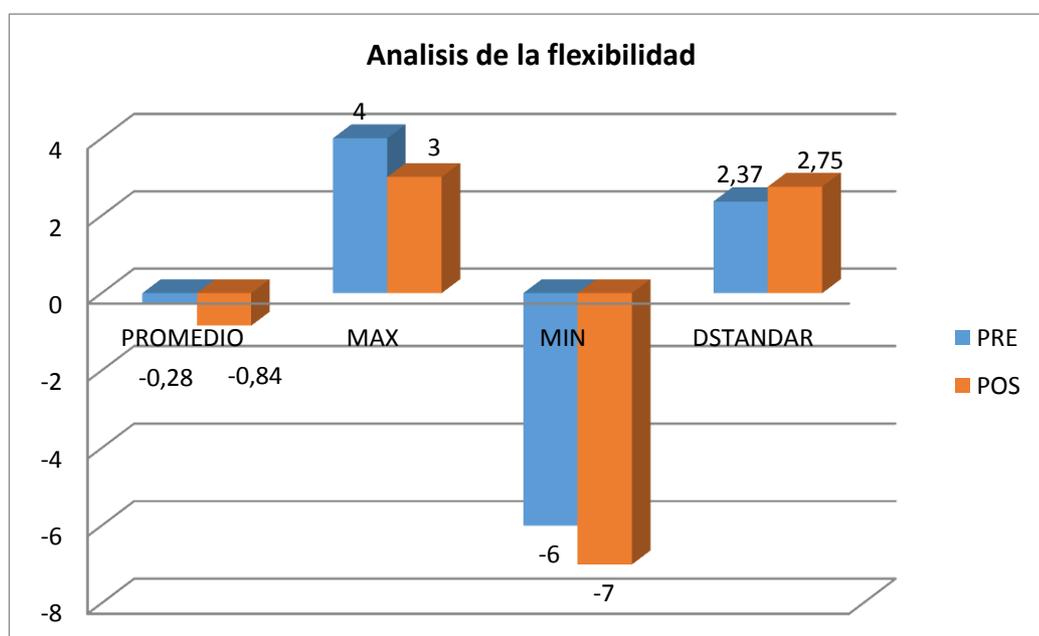


Figura 7. Test de flexibilidad

ANÁLISIS: Se observa en el desenvolvimiento de las jugadoras de fútbol, en las pruebas de la condición física de la flexibilidad encontramos el siguiente análisis en la valoración de del promedio encontramos que existe una disminución del - 0.56 milímetros del pre test con el pos test, así el maximal tiene una disminución de 1 milímetro, también el mínimo encontramos -1milimetro menos que el pre test, en la estándar un aumento de 0,38 milímetros lo que representan datos positivos frente a resultados iniciales y finales ya que la flexibilidad se buscan resultados negativos para su mejoría

Tabla 14.

Evaluación Pre y pos test de Resistencia (Metros)

EVALUACIÓN PRETEST - POSTEST			
COLEGIO "LA POLICIA SUR"			
PRUEBA: RESISTENCIA (TEST DE COOPER)			
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	METROS	
		PRE	POS
1	Alberca Castro Ashley	1745	1760
2	Basantes Mantilla Fernanda	1535	1570
3	Brito Cueva Paola	1415	1500
4	Caiza Cocha Keyla	1625	1680
5	Cañizares Peña Paola	1800	1800
6	Castro Valenzuela Lizbeth	1750	1795
7	Cauja Astudillo Lesly	1700	1735
8	Domínguez Silva Elizabeth	1450	1555
9	Galora Moya Diana	1800	1800
10	Guaña Durán Dennise	1535	1540
11	Guayanay Vásquez Nathalia	1745	1800
12	Imbacuán Mena Kenya	1625	1650
13	Marcalla Alvarez Jessenia	1630	1650
14	Pillajo Amaguaña Erika	1630	1635
15	Polanco Loor Carolin	1725	1730
16	Salguero Núñez María	1630	1645
17	Sánchez López Micaela	1730	1730
18	Tandazo Rosero Mariela	1635	1660
19	Tipán Quelal Janina	1745	1745
20	Toapanta Pillajo Génesis	1800	1805
21	Uribe Chiguano Pamela	1995	1800
22	Vilema Urqiozo Shisel	1630	1705
23	Villacrés Mora Sofía	1615	1645
24	Villamarín Dávila Dayanna	1620	1685
25	Zurita Alcívar Raquel	1990	1995
	PROMEDIO	1684,00	1704,60
	MAX	1995,00	1995,00
	MIN	1415,00	1500,00
	MEDIA	1673,45	1698,20
	ESTANDAR	137,19	107,29

Tabla 15

Funciones PreTest – PosTest de resistencia

FUNSIÓN	PRE	POST
PROMEDIO	1684	1704,6
MAX	1995	1995
MIN	1415	1500
MEDIA	1673,5	1698,2
ESTANDAR	137,2	107,3

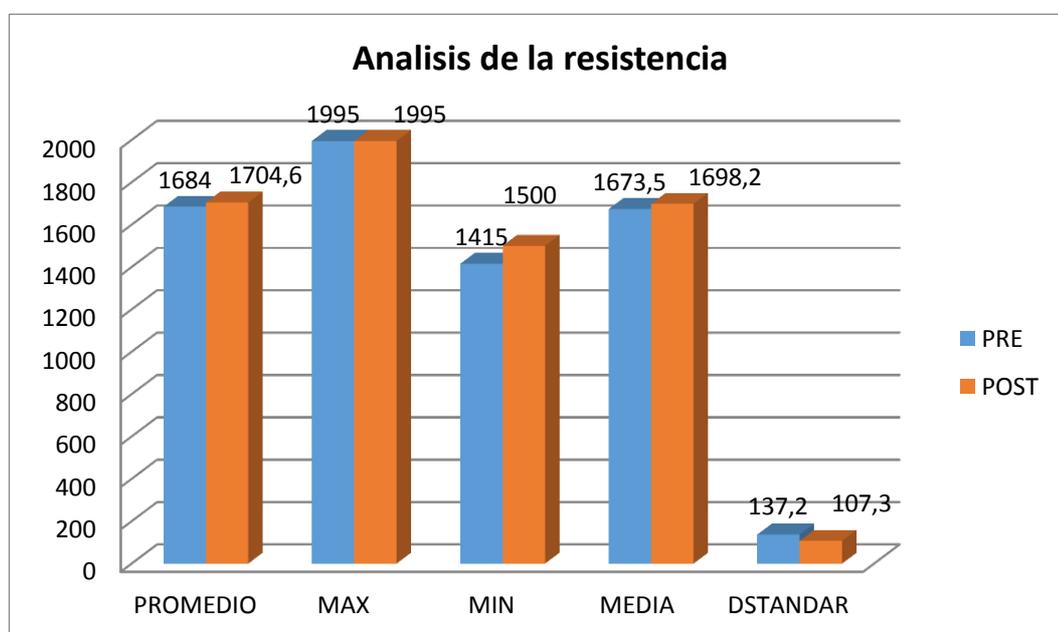


Figura 8. Test de resistencia

ANALISIS: Se observa en el desenvolvimiento de las jugadoras de futbol, en las pruebas de la condición física de la capacidad condicional de la resistencia encontramos el siguiente análisis en la valoración del promedio encontramos que existe una mejoría del 20,6 metros, del pre test con el pos test, así el maximal tiene una igualdad, mientras que el mínimo obtiene un aumento de 85 metros, la media obtiene un aumento de 24,7 metros y la ESTANDAR una disminución de 29,9 metros

Tabla 16.

Evaluación Pre-pos test de Velocidad (Segundos)

EVALUACIÓN PRETEST - POSTEST			
COLEGIO "LA POLICIA SUR"			
PRUEBA: VELOCIDAD (30 METROS)			
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	SEGUNDOS	
		PRE	POS
1	Alberca Castro Ashley	4,78	4,77
2	Basantes Mantilla Fernanda	4,96	4,96
3	Brito Cueva Paola	4,75	4,70
4	Caiza Cocha Keyla	5,76	5,74
5	Cañizares Peña Paola	5,25	5,25
6	Castro Valenzuela Lizbeth	5,25	5,25
7	Cauja Astudillo Lesly	4,85	4,64
8	Domínguez Silva Elizabeth	4,71	4,60
9	Galora Moya Diana	6,03	5,88
10	Guaña Durán Dennise	4,83	4,83
11	Guayanay Vásquez Nathalia	4,85	4,84
12	Imbacuán Mena Kenya	4,33	4,34
13	Marcalla Alvarez Jessenia	5,26	5,25
14	Pillajo Amaguaña Erika	5,14	4,39
15	Polanco Loor Carolin	4,32	4,36
16	Salguero Núñez María	4,39	4,32
17	Sánchez López Micaela	4,70	4,29
18	Tandazo Rosero Mariela	4,67	4,25
19	Tipán Quelal Janina	4,64	4,37
20	Toapanta Pillajo Génesis	4,60	4,18
21	Uribe Chiguano Pamela	4,57	4,15
22	Vilema Urqiozo Shisel	4,54	4,50
23	Villacrés Mora Sofía	4,51	4,51
24	Villamarín Dávila Dayanna	4,48	4,40
25	Zurita Alcívar Raquel	4,45	4,44
PROMEDIO		4,82	4,69
MAX		6,03	5,88
MIN		4,32	4,15
MEDIA		4,79	4,65
ESTANDAR		0,42	0,47

Tabla 17.

Test de la velocidad

FUNCIÓN	PRE	POST
PROMEDIO	4,82	4,69
MAX	6,03	5,88
MIN	4,32	4,15
MEDIA	4,79	4,65
ESTANDAR	0,42	0,47

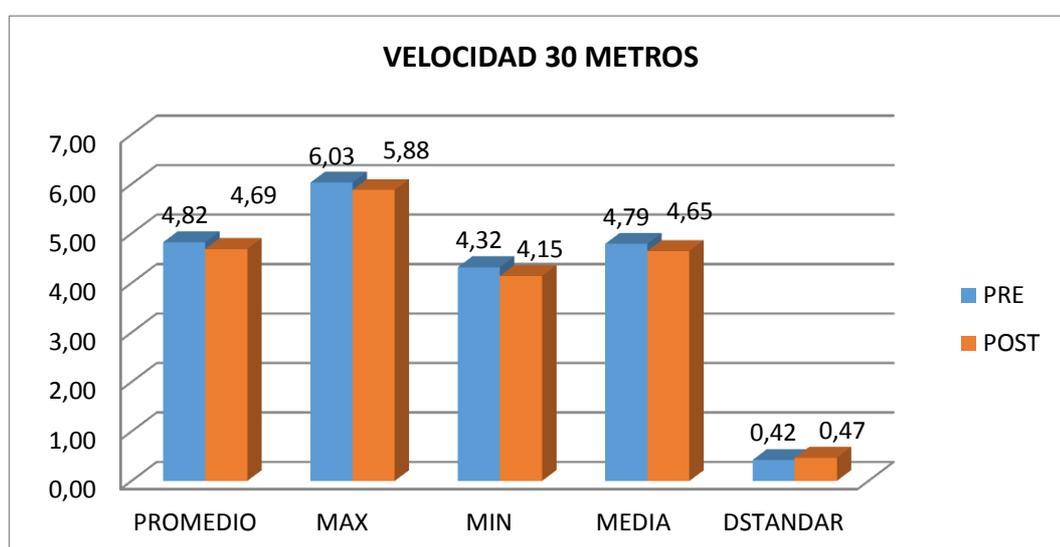


Figura 9. Test de velocidad

ANALISIS: Se observa en el desenvolvimiento de las jugadoras de futbol, en las pruebas de la condición física de la capacidad condicional de la velocidad encontramos el siguiente análisis en la valoración del promedio encontramos que existe una disminución de 0.13 segundos del pre test con el pos test, así el maximal 0,15 segundos, mientras que el mínimo obtiene una disminución de 0,13 segundos, la media tiene una disminución de 0.14 segundos y la ESTANDAR un aumento de 0.05 segundos, lo que representa positivo por la disminución de los tiempos en cada una de las funciones.

Tabla 18

Evaluación Pre – Pos test Fuerza Explosiva (Centímetros)

EVALUACIÓN PRETEST - POSTEST			
COLEGIO "LA POLICIA SUR"			
PRUEBA: FUERZA EXPLOSIVA (LONG TEST)			
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	CENTIMETROS	
		PRE	POS
1	Alberca Castro Ashley	120	122
2	Basantes Mantilla Fernanda	135	132
3	Brito Cueva Paola	119	121
4	Caiza Cocha Keyla	112	116
5	Cañizares Peña Paola	100	108
6	Castro Valenzuela Lizbeth	114	115
7	Cauja Astudillo Lesly	110	112
8	Domínguez Silva Elizabeth	112	114
9	Galora Moya Diana	130	130
10	Guaña Durán Dennise	119	121
11	Guayanay Vásquez Nathalia	96	102
12	Imbacuán Mena Kenya	100	106
13	Marcalla Alvarez Jessenia	116	118
14	Pillajo Amaguaña Erika	114	116
15	Polanco Loor Carolin	120	122
16	Salguero Núñez María	135	136
17	Sánchez López Micaela	112	116
18	Tandazo Rosero Mariela	94	100
19	Tipán Quelal Janina	130	132
20	Toapanta Pillajo Génesis	120	126
21	Uribe Chiguano Pamela	125	126
22	Vilema Urqiozo Shisel	116	119
23	Villacrés Mora Sofía	129	130
24	Villamarín Dávila Dayanna	100	114
25	Zurita Alcívar Raquel	115	120
PROMEDIO		115,72	118,96
MAX		135,00	136,00
MIN		94,00	100,00
MEDIA		114,59	118,25
ESTANDAR		11,50	9,30

Tabla 19

Test de fuerza explosiva

FUNCIÓN	PRE	POST
PROMEDIO	115,72	118,96
MAX	135,00	136,00
MIN	94,00	100,00
MEDIA	114,59	118,25
ESTANDAR	11,50	9,30

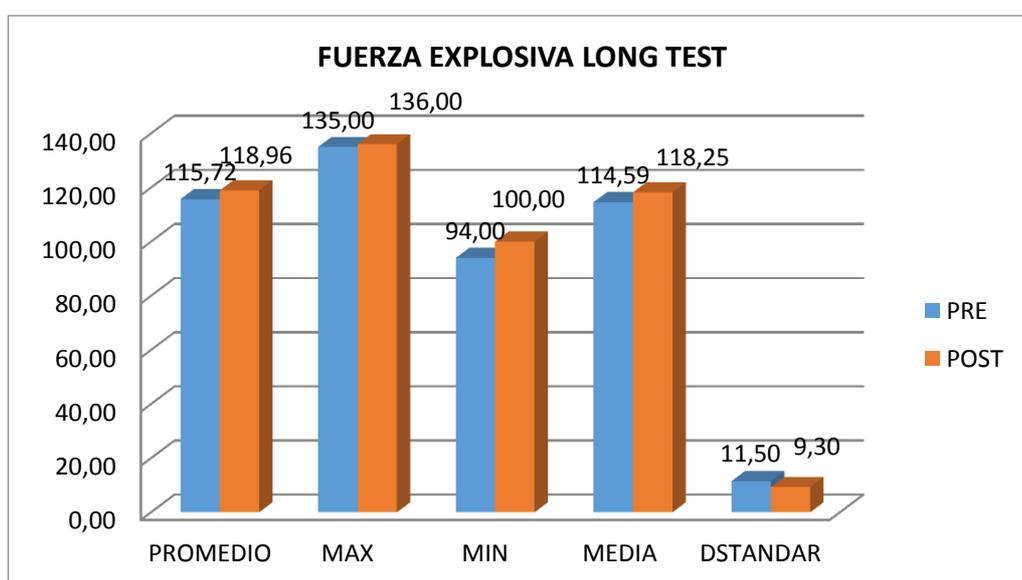


Figura 10. Test de fuerza explosiva

ANALISIS: Se observa en el desenvolvimiento de las jugadoras de futbol, en las pruebas de la condición física de la capacidad condicional de fuerza explosiva Long Test encontramos el siguiente análisis en la valoración del promedio encontramos que existe una mejoría del 3,24 centímetros del pre test con el pos test, así el maximal tiene una mejoría de 1 centímetro, mientras que el mínimo obtiene un aumento de 6 centímetros, la media obtiene un aumento de 3.66 centímetros y la ESTANDAR tiene una disminución de 2.2 centímetros lo que es positivos en todos los resultados

Tabla 20.

Evaluación PreTest – Pos Fuerza Abdominal (Repeticiones)

EVALUACIÓN PRETEST - POSTEST			
COLEGIO "LA POLICIA SUR"			
PRUEBA: RESISTENCIA A LA FUERZA (ABDOMINALES)			
		REPETICIONES	
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PRE	POS
1	Alberca Castro Ashley	31	33
2	Basantos Mantilla Fernanda	29	30
3	Brito Cueva Paola	34	32
4	Caiza Cocha Keyla	31	32
5	Cañizares Peña Paola	33	31
6	Castro Valenzuela Lizbeth	30	32
7	Cauja Astudillo Lesly	31	32
8	Domínguez Silva Elizabeth	33	30
9	Galora Moya Diana	27	30
10	Guaña Durán Dennise	28	31
11	Guayanay Vásquez Nathalia	30	30
12	Imbacuán Mena Kenya	29	31
13	Marcalla Alvarez Jessenia	24	27
14	Pillajo Amaguaña Erika	27	28
15	Polanco Loor Carolin	29	31
16	Salguero Núñez María	28	30
17	Sánchez López Micaela	30	30
18	Tandazo Rosero Mariela	26	30
19	Tipán Quelal Janina	29	29
20	Toapanta Pillajo Génesis	30	31
21	Uribe Chiguano Pamela	31	32
22	Vilema Urqiozo Shisel	29	32
23	Villacrés Mora Sofía	30	32
24	Villamarín Dávila Dayanna	27	32
25	Zurita Alcívar Raquel	30	32
PROMEDIO		29,44	30,8
MAX		34	33
MIN		24	27
MEDIA		29,27	30,73
ESTANDAR		2,26	1,41

Tabla 21.

Test de fuerza abdominal

FUNSION	PRE	POST
PROMEDIO	29,4	30,8
MAX	34,0	33,0
MIN	24,0	27,0
MEDIA	29,3	30,7
ESTANDAR	2,3	1,4

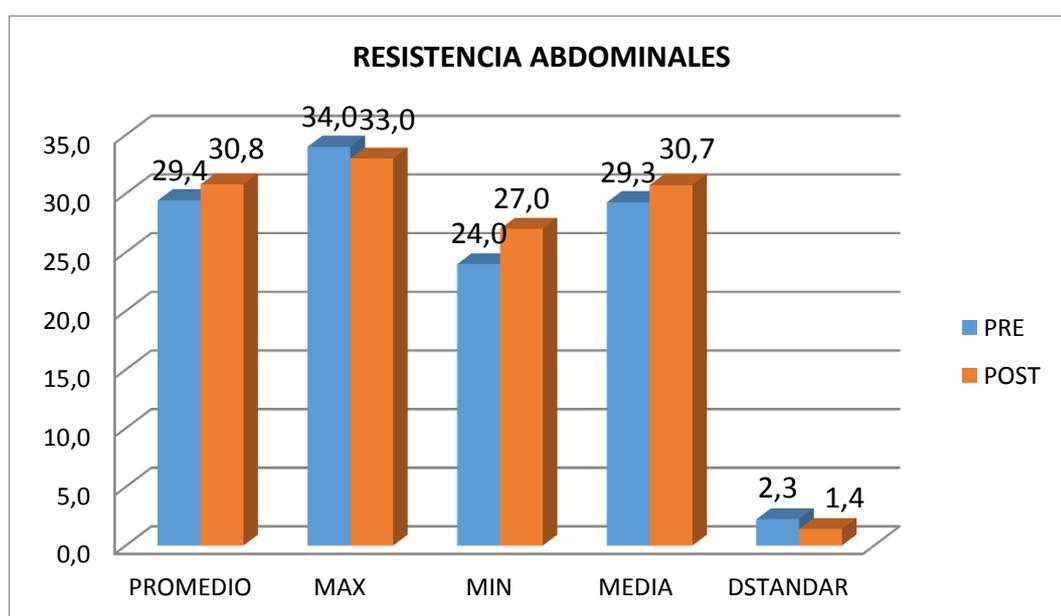


Figura 11. Test de fuerza localizada abdominal

ANALISIS: Se observa en el desenvolvimiento de las jugadoras de futbol, en las pruebas de la condición física de la capacidad condicional de fuerza abdominal encontramos el siguiente análisis en la valoración del promedio encontramos que existe una mejoría del 1.4 repeticiones del pre test con el pos test, así el maximal tiene una disminución de 1 repetición, mientras que el mínimo obtiene un aumento de 3 repeticiones, la media obtiene un aumento de 1 repetición y la ESTANDAR tiene un aumento de 0,1 repeticiones lo que equivale a resultados positivos frente a los test iniciales y finales.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Una vez realizado los análisis respectivos y resultados obtenidos se comprueba la hipótesis de trabajo donde las actividades recreativas inciden en el desarrollo de las capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas
- La aplicación de actividades recreativas en el entrenamiento de la futbolistas estudiadas permitió un desarrollo efectivo de las capacidades físicas, generando una mayor motivación hacia el entrenamiento, en particular la utilización de medios lúdicos que provocaron un mayor interés de las participantes, siendo que el método del juego de persecución y de reacción, como recurso metodológico, influyó de forma destacada en el mejoramiento de las capacidad físicas

5.2. Recomendaciones

- A la Federación Ecuatoriana de Fútbol, que difunda esta propuesta de trabajo entre los docentes de educación física y entrenadores juveniles y sobre todos de delegaciones femeninas quienes logran tener mayor ventaja en su desarrollo físico.
- Considerar todos los aspectos metodológicos para el correcto proceso de aplicabilidad de actividades recreativas ya que estos deben ser organizadas y bien aplicadas.

Bibliografía

- Alcántara, R. (2007). *El aspecto biomecánico de la estabilidad del fútbol*. Buenos Aires: Libres P.
- Bill, F. Y. (2009). *Preparación Física completa Basquetbol*. Total Sport.
- Brown, S. R. (2005). *Propuestas de Formas de Jugada para el Desarrollo del Basquetbol a través de Deporte Participativa en la ESBU "Carlos Manuel de Céspedes"*. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF. 'Manuel Fajardo'. La Habana: Granma.
- Chave, E. (2010). *Fisiología del deporte*. Quito: Educar.
- Contreras, L. (2001). *Principios del Basquet*. La Habana : Cuba.
- Gallardo, A. (2009). *Análisis de la satisfacción de la práctica deportiva en los campos de fútbol de césped natural y artificial de la Región de Murcia, desde del punto de vista del gestor, entrenador y deportista*. Murcia: Departamento de Ciencias de la Actividad.
- Garcia, L. (2010). *Las capacidades físicas básicas en primaria*. . Argentina: Sol.
- Gonzales, C. (1980). *Particularidades de la planificación del entrenamiento de caracter de fuerza rápida*.
- Hal, W. (2010). *Basquetbol Aprender y progresar*. EEUU: Sport.
- Institucional., B. (2005). *Direccionamiento Estratégico del Club Deportivo USB. Bello*. Belo Horizonte: Club deportivo.
- Jarre, D. (1973). *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana: Científico técnico.
- Martinez, C. (2011). *La historia de las capacidades físicas*. . Bogota: Libre.
- Martínez, L. A. (1999). *¿Qué significa construir construir un estado del arte desde una perspectiva hermética?* Mexico: Criterios.
- Matvieiev, L. (1964). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Moscu: Fisiculturi.
- Merino. (2009). *El futbol, Analisis y definiciones*.
- Moereno, J. H. (2000). *La Iniciación a los Deportes desde su Estructura y Dinámica*. . Barcelona : Inde.

- Montero-Marin J, A. S. (2013). *Effectiveness of a stretching program on anxiety levels of workers in a logistic platform: a randomized controlled study*. . Bogota: Primaria .
- Ozolin, N. (1983). *Sistema contemporaneo del entrenamiento deportivo* . La Habana: Científico técnica.
- Perez, L. (1988). *Solo Basquet*. Puerto Rico: Deporte y accion.
- Sidney, G. (2011). *La Biblia del entrenador de basquetbol*. Canada: Basket actual.

CAPITULO V

PROPUESTA RECREATIVA

5.1. Descripción de las actividades físico-recreativas

1. Fútbol con vallas

- Objetivo: Fortalecer el colectivismo a través del juego.
- Campo de juego: 20 x 40 m.
- Implemento de juego: balón de fútbol.
- Duración del juego: dos tiempos de 10 minutos
- Organización: El grupo dividido en 2 equipos de cinco a siete jugadores cada uno. La meta consiste en lanzar un balón a través de una valla colocada como portería en el terreno de cada equipo. Se puede lanzar el balón a través de la valla por el frente o por detrás, por lo que cada equipo requerirá de un portero bien ágil.

2. Fútbol con balón pesado

- Objetivo: Fortalecer el golpeo del balón en los jugadores a través del juego con un balón más pesado de lo normal.
- Campo de juego: 15 x 20 m.
- Implemento de juego: balón medicinal.
- Duración del juego: dos tiempos de 10 minutos
- Organización: El grupo dividido en 2 equipos de cinco a siete jugadores cada uno. La meta consiste en llevar el balón medicinal a la portería contraria. Las porterías pueden ser de cualquier cosa y no más de 6 metros.

3. Fútbol cangrejo

- Objetivo: Fortalecer los tres planos musculares a través del juego.
- Campo de juego: 10 x 20 m.
- Implemento de juego: balón de fútbol.
- Duración del juego: dos tiempos de 5 minutos

- Organización: El grupo dividido en 2 equipos de cinco a siete jugadores cada uno. La meta consiste en llevar el balón a la portería contraria, pero desde la posición de cangrejo o sentado sin apoyo de los glúteos. Las porterías pueden ser de cualquier cosa y no más de 10 metros.

4. Fútbol con carga

- Objetivo: Fortalecer las piernas a través del juego.
- Campo de juego: 5 x 10 m.
- Implemento de juego: Balón de fútbol o medicinal.
- Duración del juego: dos tiempos de 5 minutos
- Organización: El grupo dividido en 2 equipos de cinco a siete jugadores cada uno. La meta consiste en lanzar el balón a través de la portería contraria, pero cada jugador tendrá que llevar encima a otro jugador lo que pone el juego bien difícil. Las porterías pueden ser de cualquier cosa y no más de 4 metros.

5. Empuja fuerte la cuerda

- Objetivo: Fortalecer las piernas a través del juego.
- Campo de juego: 5 x 10 m.
- Implemento de juego: balones medicinales.
- Duración del juego: 5 minutos
- Organización: El grupo dividido en 4 equipos de cinco jugadores cada uno, pero sólo uno por equipo competirá contra los demás. Luego de cumplido el tiempo normado se cambian los jugadores y así sucesivamente hasta que todos realicen participen en el juego. El juego consiste en llevar con los pies el balón hacia la portería contraria, pero los jugadores estarán dentro de cuadrado hecho con una soga y cada uno de ellos empujará con su cuerpo en dirección diferente sin ayuda de las manos, lo que complica el

juego. Las porterías pueden ser de cualquier cosa y no más de 4 metros.

6. Tenis balompédico

- Objetivo: Ejercitar la movilidad, la agilidad y desarrollar la resistencia.
- Campo de juego: 10 x 20 m.
- Implemento de juego: Pelota de fútbol.
- Duración del juego: termina cuando uno de los dos equipos o competidores llegue a 11 puntos.
- Organización: El grupo dividido en 5 equipos de cuatro jugadores cada uno. El juego consiste en golpear con la cabeza o con el pie tratando que ésta pase sobre la red al otro campo y que se le dificulte al contrario recibirla.

7. Futgolf

- Objetivo: Desarrollar la precisión en los pases a través del juego.
- Campo de juego: 5 x 10 m.
- Implemento de juego: balones huecos o pequeños balones medicinales.
- Duración del juego: Termina cuando un jugador o un equipo haya logrado llevar la pelota al último círculo.
- Organización: El grupo dividido en 4 equipos de cinco jugadores cada uno, cada equipo realizará el golpeo del balón según la distancia y posición de los aros o marcas que dan los puntos. Para obtener puntos el balón tiene que quedar dentro de dicha marca. Cada jugador tendrá que ir venciendo obstáculos hasta llegar al final, donde se le dirá la puntuación de cada uno y la del equipo en general. Luego se comparará con los demás equipos y el de más puntuación será el vencedor. La trayectoria incluye seis o doce

círculos o marcas con un diámetro de 50 a 100 cm. dispersas estas en el terreno a diferentes distancia y posiciones.

8. Futcancha

- Objetivo: Desarrollar la resistencia y el golpeo a través del juego.
- Campo de juego: 5 x 10 m.
- Implemento de juego: balón de fútbol.
- Duración del juego: Termina cuando un jugador o un equipo llegue a la puntuación determinada, 11puntos.
- Organización: El grupo dividido en 5 equipos de cuatro jugadores cada uno. El juego consiste en golpear con la cabeza o con el pie tratando que ésta rebote contra la red y se le dificulte al contrario devolverla.

9. Futvolly

- Objetivo: Ejercitar la movilidad, la agilidad y el golpeo con el interior y la cabeza.
- Campo de juego: 10 x 20 m.
- Implemento de juego: Pelota de fútbol.
- Duración del juego: termina cuando uno de los dos equipos o competidores llegue a 11puntos.
- Organización: El grupo dividido en 5 equipos de cuatro jugadores cada uno. El juego consiste en golpear con la cabeza o con el pie tratando que ésta pase sobre la red al otro campo y que se le dificulte al contrario recibirla.

10. Vóley con la cabeza

- Objetivo: Ejercitar la movilidad, la agilidad y el golpeo con la cabeza.
- Campo de juego: 10 x 20 m.
- Implemento de juego: Pelota de fútbol.

- Duración del juego: termina cuando uno de los dos equipos o competidores llegue a 11 puntos.
- Organización: El grupo dividido en 5 equipos de cuatro jugadores cada uno. El juego consiste en golpear con la cabeza o con el pie tratando que ésta pase sobre la red al otro campo y que se le dificulte al contrario recibirla.

11. El acordeón

- Objetivo: Ejercitar el golpeo con la cabeza.
- Campo de juego: 40 x 20 m.
- Implemento de juego: Pelota de fútbol.
- Duración del juego: termina cuando los 2 equipos hayan realizado dos intentos.
- Organización: El grupo dividido en 2 equipos de 10 jugadores cada uno y formados en hileras. El juego consiste en que cada jugador golpee consecutivamente el balón con la cabeza hacia delante y hacia atrás todas las veces que puedan hasta que se les caiga el balón.

12. El ahorcado

- Objetivo: Ejercitar el golpeo con el empeine interior.
- Campo de juego: 40 x 20 m.
- Implemento de juego: Pelota de fútbol.
- Duración del juego: termina cuando uno de los equipos haya llegado a 10 puntos.
- Organización: El grupo dividido en 10 equipos de 2 jugadores cada uno. El juego consiste en que un equipo elegido por sorteo comenzará lanzando balones por encima del otro equipo que estará en la portería, estos tratarán de coger el balón lanzado, pero saltando desde el área de portero. Si el balón lanzado resulta gol automáticamente pierde el equipo que por tereaba y en su lugar se

pone otro, hasta que logren atrapar los dos lanzamientos y poder cambiar de posición.

13. El martillo

- Objetivo: Ejercitar el golpeo con la cabeza y la precisión del golpeo con el empeine interior.
- Campo de juego: 40 x 20 m.
- Implemento de juego: Pelota de fútbol.
- Duración del juego: termina cuando los 2 equipos hayan realizado dos intentos.
- Organización: El grupo dividido en 2 equipos de 10 jugadores cada uno y formados en hileras. El juego consiste en que cada jugador golpee consecutivamente el balón con la cabeza hacia delante y hacia atrás todas las veces que puedan hasta que se les caiga el balón.

14. Mini fútbol

- Objetivo: Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo.
- Campo de juego: 10 x 20 m.
- Implemento de juego: Pelota de fútbol.
- Duración del juego: dos tiempos de 10 minutos.
- Organización: El grupo dividido en 5 equipos de 4 jugadores cada uno. El juego consiste en jugar fútbol, pero en un terreno relativamente pequeño. Se juega uno todos contra todos.

15. Ínter barrios

- Objetivo: Fortalecer las relaciones interpersonales y garantizar el aprovechamiento sano del tiempo libre a través del juego.
- Campo de juego: 40 x 20 m.
- Implemento de juego: Pelota de fútbol.

- Duración del juego: dos tiempos de 10 minutos.
- Organización: El grupo dividido en 2 equipos de 10 jugadores cada uno. El juego consiste en jugar fútbol, pero contra otros barrios. Se juega uno todos contra todos.

16. Fútbol enano

- Objetivo: Desarrollar la fuerza de piernas y el colectivismo a través del juego.
- Campo de juego: 10 x 20 m.
- Implemento de juego: Pelota de fútbol.
- Duración del juego: termina cuando uno de los equipos que estén jugando anote un gol.
- Organización: El grupo dividido en 4 equipos de 5 jugadores cada uno. El juego consiste en jugar fútbol, pero desde la posición de cuclillas. Se juega uno todos contra todos.

17. Fútbol en carretilla

- Objetivo: Desarrollar la fuerza de brazos y el colectivismo a través del juego.
- Campo de juego: 10 x 20 m.
- Implemento de juego: Pelota de fútbol.
- Duración del juego: dos tiempos de 5 minutos.
- Organización: El grupo dividido en 5 equipos de 4 jugadores cada uno. El juego consiste en jugar fútbol, pero desde la posición de carretillas. El balón se conduce y se pasa con las manos, aunque puede golpearse con la cabeza. Se juega uno todos contra todos.

18. Festival de habilidades con el balón

- Objetivo: Desarrollar habilidades técnicas.
- Campo de juego: 10 x 20 m.
- Implemento de juego: Pelota de fútbol.

- Duración del juego: hasta que se terminen todas las pruebas.
- Organización: de forma individual cada jugador tendrá que pasar por 6 pruebas (dominio del balón, conducción del balón, golpeo de precisión, potencia del golpeo) y después se compararán para ver quiénes fueron los mejores.

5.2. Plan de actividades recreativas

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: lunes 1

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad Fuerza 	Resistencia: QUITADITAS: se ponen parejas y cada pareja con un balón, el que tiene el balón se moverá por todo el campo hasta que le quiten el balón y si se lo quitan tendrá que recuperarlo de inmediato.	35 m	Balones Cancha de futbol	Participación de la clase Corrección de errores
		Velocidad: CRUZA EL PANTANO 123: comienza uno a tratar que no pasen a lo largo o ancho de la cancha de futbol a velocidad, si toca a algunos mientras pasan todos ellos ayudaran a que no crucen a velocidad hasta que quede uno solo.	15 m	Cancha de futbol	
		Fuerza: CABALLITO: se ponen parejas y se señala la distancia de inicio y fin, cada pareja llevara en su espalda a su compañero de ida y de regreso se cambian de posiciones.	10 m	Delimitar el comienzo y final, distancia a conveniencia	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVASTIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES:

FECHA: martes 2

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIAS	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	<p>Resistencia: QUITENLA SI PUEDEN: se divide a todo grupo en 2 equipos y se anotara puntos mediante pases del balón entre el mismo equipo ejemplo 20 topes seguidos.</p> <p>Velocidad: LLEGAMOS PRIMEROS: se divide al grupo en equipos de 5 cada equipo con un balón, donde se pondrán 6 estacas en forma recta a unos 3 metros entre estaca, donde tendrán que llevar el balón con los pies parando y regresando entre estaca ejemplo corre estaca 2 regresa estaca 1 corre estaca 3 regresa estaca 2 corre estaca 4 regresa estaca 3 y así hasta termina con un pase hasta en compañero siguiente.</p>	30 m	Balones Chalecos Cancha de fútbol	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m	Balones Estacas	Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES:

FECHA: miércoles 3

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Velocidad • fuerza 	Resistencia: ATRAPA EL PASE: se divide la cancha en 2 canchas y al grupo en 4 equipos, el que tenga el balón no podrá moverse hasta que de pases con la mano y el otro equipo tendrá que atrapar el balón entre el pase, se le dará gol únicamente en pase y que sea gol de cabeza.	15 m	Balones Chalecos 4 arcos	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
		Velocidad: PASE Y CORRE: se divide a todo el grupo en tríos con un balón, se pondrán 2 en un lado con balón y el otro a una distancia de 5 metros, donde dará el pase al compañero de al frente y correrá a velocidad al puesto de al frente y así sucesivamente.	25 m	Balones Conos	
		Fuerza: CARRETAS VIEJAS: se dividen en parejas todo el grupo, se pondrán conos en zig-zag donde uno tomara los pies del compañero que hará de carreta y de regreso cambian de posiciones.	20 m	Conos	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: jueves 4

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	<p>Resistencia: REY DE CANCHA: se divide al grupo en 3 equipos, donde se enfrentaran 2 equipos por 5 minutos, el equipo que más goles tenga se quedara a jugar contra el otro equipo. Si hay un empate, saldrá el equipo que más tiempo tenga jugando. El equipo que no juega tendrá que hacer abdominales y flexiones de codo, hasta que sea el turno de entrar a jugar.</p> <p>Velocidad: PATEA RÁPIDO: se harán 2 filas a unos 25 metros de distancia de arco, se podrán antes se correr boca abajo y el profesor lanzara el balón a unos 5 metros para que la primera en llegar patee el balón al arco de inmediato.</p>	35 m 25 m	Balón 2 juegos de chalecos Balones Conos Un arco	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: lunes 5

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad Fuerza 	<p>Resistencia: GLOBO: cada uno tendrá un globo bien inflado, y se moverán trotando por toda la cancha de futbol sin que caiga el globo al piso utilizando solo la cabeza, hombros y rodillas para evitar que se caiga el globo. Si el globo se revienta podemos utilizar solo la cabeza, hombro y rodillas para robar un globo a otro compañero.</p> <p>Velocidad: 3 EN RAYA: se divide al grupo en 2 equipos, se dibujara el 3 en raya a 10 metros de distancia, donde tendrán que ir a velocidad para poder hacer 3 en raya. Cada jugador puede hacer un solo movimiento.</p> <p>Fuerza: relevos: se divide al grupo en 3 equipos con un balón suizo (pelota grande de goma), donde se pondrán conos a 10 metros de distancia, cada uno tendrá que ir y regresar caminando con la pelota en los brazos sin tocar el piso hasta hacer el relevo a su compañero y así sucesivamente.</p>	20 m	globos Cancha de futbol	Participación de la clase Corrección de errores Concentración
			15 m	6 chalecos (3 de un solo color y 3 de otro color)	
			25 m	Balones suizos Conos	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: martes 6

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	<p>Resistencia: NO TE QUEDES SIN BALÓN: todos tendrán balón y trotaran con el balón por toda la cancha, menos uno que tendrá que quitar el balón a otro y así sucesivamente.</p> <p>Velocidad: TOPALOS: se divide en grupos de 5, donde se sentaran en círculo y cada uno tendrá un número del 1 al 5, luego el entrenador dirá un número y ese número tendrá que correr lo mas rápido posible para topar a los que más que pueda y hacer muchos puntos.</p>	35m	Balones	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: miércoles 7

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad fuerza 	Resistencia: TIBURONES: se dividen en 4 grupos donde un grupo serán los tiburones los demás grupos tendrán balones y los tiburones les quitaran el balón y así sucesivamente.	20 m	Balones	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
		Velocidad: cazadores y conejos: comienza uno haciendo de cazador y los otros serán conejos donde cada vez que el cazador atrape un conejo este también será cazador hasta que quede uno.	15 m		
		Fuerza: JUGANDO CON MOCHILA: se dividen en equipos y cada equipo tendrá su pareja, donde se jugara un partido llevando a su pareja en la espalda hasta que el entrenador diga cambio de mochila y se cambian de posiciones.	25 m	Balones Arcos chalecos	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: jueves 8

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	Resistencia: EL REY DEL DOMINIO: cada uno tendrá un balón y ellos deberán dominar el balón con cualquier parte del cuerpo sin dejarla caer se podrán mover por toda la cancha de futbol	25 m	Balón juegos de Chalecos	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
		Velocidad: PATEA RÁPIDO: se harán 2 filas a unos 25 metros de distancia de arco, se podrán antes se correr boca abajo y el profesor lanzara el balón a unos 5 metros para que la primera en llegar pateee el balón al arco de inmediato.	35 m	Balones Conos Un arco	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: lunes 9

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos:	Resistencia: VOLY PIE: se dividen en tríos, se harán canchitas de voly de 3x3, jugaran por equipos hasta que el profesor cambie de equipos, el balón solo podrá dar un rebote en el piso.	30 m	Balones Red pequeñas Delimitar las canchas 3x3	Participación de la clase Corrección de errores Concentración
	• Resistencia	Velocidad: BLANCO Y NEGRO: se dividen en parejas todo el grupo donde uno será negro y otro blanco, se pondrán en diferentes posiciones de inicio ejemplo (de espaldas, acostados, sentados etc.) el entrenador dirá uno de los 2 colores y el que nombro tendrá que rápidamente atrapar al compañero se dará puntos si no se deja atrapar.	15 m		
	• Velocidad	Fuerza: LA BOMBA: todo el grupo formara un circulo (sentados o parados), donde se pondrán 2 (3,4,5) bolas medicinales que pesen de 2 – 5 kilos, y ellos tendrán que pasar rápidamente las bolas medicinales.	15 m	Balones medicinales de 2-5 kilos	
• fuerza					
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: martes 10

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	Resistencia: FUTBOL AMERICANO: se divide al grupo en 2 equipos se darán pases con la mano y para impedir el avance del contrario solamente se podrá interceptando el pase la anotación será en pase y el que recibe el balón estará dentro de la zona de anotación.	35m	Balones chalecos	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
		Velocidad: SALTANDO AL EQUIPO: se divide al grupo en 3 equipos, donde se pondrán en fila a lo largo de la cancha de futbol, para poder avanzar el último de la fila comenzara a saltar por encima de los que tiene al frente y así avanzar hasta llegar al final	25 m		
FINAL	Estiramiento reflexión final y	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: miércoles 11

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad fuerza 	<p>Resistencia: 4 ARCOS: se divide el grupo en 2 equipos, se pondrán 2 arcos extras a lo ancho de la cancha de futbol, los equipos deberán meter gol en cualquier arco pero sin repetir en el mismo arco hasta completar todos y volver a comenzar.</p> <p>Velocidad: PAREJA LOCA: se divide el grupo en parejas con un balón, el que tiene el balón lanzara con la mano a cualquier parte el balón a unos 5 metros de distancia y el otro tendrá que ir lo más rápido a tomar el balón y devolverlo para que lo vuelvan hacer.</p> <p>Fuerza: CANGREJO LOCO: se divide el grupo en parejas, donde se pondrán boca arriba y se apoyan con los brazos y pies, donde tendrán que alcanzar al otro compañero y viceversa</p>	20 m	4 arcos Chalecos balones	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
			15 m	Balones	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES:

FECHA: jueves 12

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIAL ES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos:	Resistencia: QUITENLA SI PUEDEN: se divide a todo grupo en 2 equipos y se anotara puntos mediante pases del balón entre el mismo equipo ejemplo 20 topes seguidos.	25 m		Participación de la clase Concentración Corrección de errores
	• Resistencia	Velocidad: PATEA RÁPIDO: se harán 2 filas a unos 25 metros de distancia de arco, se podrán antes se correr boca abajo y el profesor lanzara el balón a unos 5 metros para que la primera en llegar pateee el balón al arco de inmediato.	35 m		
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES:

FECHA: lunes 13

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Velocidad • Fuerza 	Resistencia: ATRAPA EL PASE: se divide la cancha en 2 canchas y al grupo en 4 equipos, el que tenga el balón no podrá moverse hasta que de pases con la mano y el otro equipo tendrá que atrapar el balón entre el pase, se le dará gol únicamente en pase y que sea gol de cabeza.	35 m	Balones Cancha de futbol	Participación de la clase Corrección de errores
		Velocidad: 3 EN RAYA: se divide al grupo en 2 equipos, se dibujara el 3 en raya a 10 metros de distancia, donde tendrán que ir a velocidad para poder hacer 3 en raya. Cada jugador puede hacer un solo movimiento.	15 m	Cancha de futbol	
		Fuerza: CABALLITO: se ponen parejas y se señala la distancia de inicio y fin, cada pareja llevara en su espalda a su compañero de ida y de regreso se cambian de posiciones.	10 m	Delimitar el comienzo y final, distancia a conveniencia	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: martes 14

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	Resistencia: QUITADITAS: se ponen parejas y cada pareja con un balón, el que tiene el balón se moverá por todo el campo hasta que le quiten el balón y si se lo quitan tendrá que recuperarlo de inmediato.	30 m	Balones Chalecos Cancha de fútbol	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
		Velocidad: LLEGAMOS PRIMEROS: se divide al grupo en equipos de 5 cada equipo con un balón, donde se pondrán 6 estacas en forma recta a unos 3 metros entre estaca, donde tendrán que llevar el balón con los pies parando y regresando entre estaca ejemplo corre estaca 2 regresa estaca 1 corre estaca 3 regresa estaca 2 corre estaca 4 regresa estaca 3 y así hasta termina con un pase hasta en compañero siguiente.	30 m	Balones Estacas	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: miércoles 15

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Velocidad • fuerza 	Resistencia: ATRAPA EL PASE: se divide la cancha en 2 canchas y al grupo en 4 equipos, el que tenga el balón no podrá moverse hasta que de pases con la mano y el otro equipo tendrá que atrapar el balón entre el pase, se le dará gol únicamente en pase y que sea gol de cabeza.	15 m	Balones Chalecos 4 arcos	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
		Velocidad: cazadores y conejos: comienza uno haciendo de cazador y los otros serán conejos donde cada vez que el cazador atrape un conejo este también será cazador hasta que quede uno.	25 m	Balones Conos	
		Fuerza: CARRETAS VIEJAS: se dividen en parejas todo el grupo, se podrán conos en zig-zag donde uno tomara los pies del compañero que hará de carreta y de regreso cambian de posiciones.	20 m	Conos	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES:

FECHA: jueves 16

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	<p>Resistencia: REY DE CANCHA: se divide al grupo en 3 equipos, donde se enfrentaran 2 equipos por 5 minutos, el equipo que más goles tenga se quedara a jugar contra el otro equipo. Si hay un empate, saldrá el equipo que más tiempo tenga jugando. El equipo que no juega tendrá que hacer abdominales y flexiones de codo, hasta que sea el turno de entrar a jugar.</p> <p>Velocidad: CRUZA EL PANTANO 123: comienza uno a tratar que no pasen a lo largo o ancho de la cancha de futbol a velocidad, si toca a algunos mientras pasan todos ellos ayudaran a que no crucen a velocidad hasta que quede uno solo.</p>	35 m	Balón 2 juegos de Chalecos	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
			25 m	Balones Conos Un arco	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: lunes 17

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Velocidad • fuerza 	Resistencia: ATRAPA EL PASE: se divide la cancha en 2 canchas y al grupo en 4 equipos, el que tenga el balón no podrá moverse hasta que de pases con la mano y el otro equipo tendrá que atrapar el balón entre el pase, se le dará gol únicamente en pase y que sea gol de cabeza.	15 m	Balones Chalecos 4 arcos	Participación de la clase Corrección de errores
		Velocidad: PASE Y CORRE: se divide a todo el grupo en tríos con un balón, se pondrán 2 en un lado con balón y el otro a una distancia de 5 metros, donde dará el pase al compañero de al frente y correrá a velocidad al puesto de al frente y así sucesivamente.	25 m	Balones Conos	
		Fuerza: CARRETAS VIEJAS: se dividen en parejas todo el grupo, se pondrán conos en zig-zag donde uno tomara los pies del compañero que hará de carreta y de regreso cambian de posiciones.	20 m	Conos	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: martes 18

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	<p>Resistencia: REY DE CANCHA: se divide al grupo en 3 equipos, donde se enfrentaran 2 equipos por 5 minutos, el equipo que más goles tenga se quedara a jugar contra el otro equipo. Si hay un empate, saldrá el equipo que más tiempo tenga jugando. El equipo que no juega tendrá que hacer abdominales y flexiones de codo, hasta que sea el turno de entrar a jugar.</p> <p>Velocidad: PATEA RÁPIDO: se harán 2 filas a unos 25 metros de distancia de arco, se podrán antes se correr boca abajo y el profesor lanzara el balón a unos 5 metros para que la primera en llegar patee el balón al arco de inmediato.</p>	35 m	Balón 2 juegos de Chalecos	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
			25 m	Balones Conos Un arco	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES:

FECHA: miércoles 19

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad Fuerza 	Resistencia: QUITADITAS: se ponen parejas y cada pareja con un balón, el que tiene el balón se moverá por todo el campo hasta que le quiten el balón y si se lo quitan tendrá que recuperarlo de inmediato.	35 m	Balones Cancha de futbol	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
		Velocidad: CRUZA EL PANTANO 123: comienza uno a tratar que no pasen a lo largo o ancho de la cancha de futbol a velocidad, si toca a algunos mientras pasan todos ellos ayudaran a que no crucen a velocidad hasta que quede uno solo.	15 m	Cancha de futbol	
		Fuerza: CABALLITO: se ponen parejas y se señala la distancia de inicio y fin, cada pareja llevara en su espalda a su compañero de ida y de regreso se cambian de posiciones.	10 m	Delimitar el comienzo y final, distancia a conveniencia	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: jueves 20

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	Resistencia: QUITENLA SI PUEDEN: se divide a todo grupo en 2 equipos y se anotara puntos mediante pases del balón entre el mismo equipo ejemplo 20 topes seguidos.	30 m	Balones Chalecos Cancha de futbol	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
		Velocidad: LLEGAMOS PRIMEROS: se divide al grupo en equipos de 5 cada equipo con un balón, donde se pondrán 6 estacas en forma recta a unos 3 metros entre estaca, donde tendrán que llevar el balón con los pies parando y regresando entre estaca ejemplo corre estaca 2 regresa estaca 1 corre estaca 3 regresa estaca 2 corre estaca 4 regresa estaca 3 y así hasta termina con un pase hasta en compañero siguiente.	30 m	Balones Estacas	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: lunes 21

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION	
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.	
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Velocidad • fuerza 	Resistencia: TIBURONES: se dividen en 4 grupos donde un grupo serán los tiburones los demás grupos tendrán balones y los tiburones les quitaran el balón y así sucesivamente.	20 m	Balones	Participación de la clase Corrección de errores Concentración	
		Velocidad: cazadores y conejos: comienza uno haciendo de cazador y los otros serán conejos donde cada vez que el cazador atrape un conejo este también será cazador hasta que quede uno.	15 m			
		Fuerza: JUGANDO CON MOCHILA: se dividen en equipos y cada equipo tendrá su pareja, donde se jugara un partido llevando a su pareja en la espalda hasta que el entrenador diga cambio de mochila y se cambian de posiciones.	25 m	Balones Arcos chalecos		
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia respiratoria, participación.	

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: martes 22

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	Resistencia: EL REY DEL DOMINIO: cada uno tendrá un balón y ellos deberán dominar el balón con cualquier parte del cuerpo sin dejarla caer se podrán mover por toda la cancha de futbol	25 m	Balón juegos de Chalecos	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
		Velocidad: PATEA RÁPIDO: se harán 2 filas a unos 25 metros de distancia de arco, se podrán antes se correr boca abajo y el profesor lanzara el balón a unos 5 metros para que la primera en llegar patee el balón al arco de inmediato.	35 m	Balones Conos Un arco	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES:

FECHA: miércoles 23

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad Fuerza 	Resistencia: GLOBO: cada uno tendrá un globo bien inflado, y se moverán trotando por toda la cancha de futbol sin que caiga el globo al piso utilizando solo la cabeza, hombros y rodillas para evitar que se caiga el globo. Si el globo se revienta podemos utilizar solo la cabeza, hombro y rodillas para robar un globo a otro compañero.	20 m	globos Cancha de futbol	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
		Velocidad: 3 EN RAYA: se divide al grupo en 2 equipos, se dibujara el 3 en raya a 10 metros de distancia, donde tendrán que ir a velocidad para poder hacer 3 en raya. Cada jugador puede hacer un solo movimiento.	15 m	6 chalecos (3 de un solo color y 3 de otro color)	
		Fuerza: relevos: se divide al grupo en 3 equipos con un balón suizo (pelota grande de goma), donde se pondrán conos a 10 metros de distancia,	25 m	Balones suizos Conos	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES:

FECHA: jueves 24

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	<p>Resistencia: NO TE QUEDES SIN BALÓN: todos tendrán balón y trotaran con el balón por toda la cancha, menos uno que tendrá que quitar el balón a otro y así sucesivamente.</p> <p>Velocidad: TOPALOS: se divide en grupos de 5, donde se sentaran en círculo y cada uno tendrá un número del 1 al 5, luego el entrenador dirá un número y ese número tendrá que correr lo mas rápido posible para topar a los que más que pueda y hacer muchos puntos.</p>	35m 25 m	Balones	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES:

FECHA: lunes 25

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Velocidad • Fuerza 	Resistencia: 4 ARCOS: se divide el grupo en 2 equipos, se pondrán 2 arcos extras a lo ancho de la cancha de fútbol, los equipos deberán meter gol en cualquier arco pero sin repetir en el mismo arco hasta completar todos y volver a comenzar.	20 m	4 arcos Chalecos balones	Participación de la clase Corrección de errores Concentración
		Velocidad: PAREJA LOCA: se divide el grupo en parejas con un balón, el que tiene el balón lanzara con la mano a cualquier parte el balón a unos 5 metros de distancia y el otro tendrá que ir lo más rápido a tomar el balón y devolverlo para que lo vuelvan hacer.	15 m	Balones	
		Fuerza: CANGREJO LOCO: se divide el grupo en parejas, donde se pondrán boca arriba y se apoyan con los brazos y pies, donde tendrán que alcanzar al otro compañero y viceversa	25 m		
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES:

FECHA: martes 26

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	Resistencia: QUITENLA SI PUEDEN: se divide a todo grupo en 2 equipos y se anotara puntos mediante pases del balón entre el mismo equipo ejemplo 20 topes seguidos.	25 m		Participación de la clase Concentración Corrección de errores
		Velocidad: PATEA RÁPIDO: se harán 2 filas a unos 25 metros de distancia de arco, se podrán antes se correr boca abajo y el profesor lanzara el balón a unos 5 metros para que la primera en llegar pateee el balón al arco de inmediato.	35 m		
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES:

FECHA: miércoles 27

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad fuerza 	<p>Resistencia: VOLY PIE: se dividen en tríos, se harán canchitas de voly de 3x3, jugaran por equipos hasta que el profesor cambie de equipos, el balón solo podrá dar un rebote en el piso.</p> <p>Velocidad: BLANCO Y NEGRO: se dividen en parejas todo el grupo donde uno será negro y otro blanco, se pondrán en diferentes posiciones de inicio ejemplo (de espaldas, acostados, sentados etc.) el entrenador dirá uno de los 2 colores y el que nombro tendrá que rápidamente atrapar al compañero se dará puntos si no se deja atrapar.</p> <p>Fuerza: LA BOMBA: todo el grupo formara un circulo (sentados o parados), donde se pondrán 2 (3,4,5) bolas medicinales que pesen de 2 – 5 kilos, y ellos tendrán que pasar rápidamente las bolas medicinales.</p>	30 m 15 m 15 m	Balones Red pequeñas Delimitar las canchas 3x3 Balones medicinales de 2-5 kilos	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: jueves 28

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	<p>Resistencia: FUTBOL AMERICANO: se divide al grupo en 2 equipos se darán pases con la mano y para impedir el avance del contrario solamente se podrá interceptando el pase la anotación será en pase y el que recibe el balón estará dentro de la zona de anotación.</p> <p>Velocidad: SALTANDO AL EQUIPO: se divide al grupo en 3 equipos, donde se pondrán en fila a lo largo de la cancha de futbol, para poder avanzar el último de la fila comenzara a saltar por encima de los que tiene al frente y así avanzar hasta llegar al final</p>	35m 25 m	Balones chalecos	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: lunes 29

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad Fuerza 	Resistencia: ATRAPA EL PASE: se divide la cancha en 2 canchas y al grupo en 4 equipos, el que tenga el balón no podrá moverse hasta que de pases con la mano y el otro equipo tendrá que atrapar el balón entre el pase, se le dará gol únicamente en pase y que sea gol de cabeza.	35 m	Balones Cancha de futbol	Participación de la clase Corrección de errores
		Velocidad: 3 EN RAYA: se divide al grupo en 2 equipos, se dibujara el 3 en raya a 10 metros de distancia, donde tendrán que ir a velocidad para poder hacer 3 en raya. Cada jugador puede hacer un solo movimiento.	15 m	Cancha de futbol	
		Fuerza: CABALLITO: se ponen parejas y se señala la distancia de inicio y fin, cada pareja llevara en su espalda a su compañero de ida y de regreso se cambian de posiciones.	10 m	Delimitar el comienzo y final, distancia a conveniencia	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: martes 30

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	Resistencia: QUITADITAS: se ponen parejas y cada pareja con un balón, el que tiene el balón se moverá por todo el campo hasta que le quiten el balón y si se lo quitan tendrá que recuperarlo de inmediato.	30 m	Balones Chalecos Cancha de fútbol	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
		Velocidad: LLEGAMOS PRIMEROS: se divide al grupo en equipos de 5 cada equipo con un balón, donde se pondrán 6 estacas en forma recta a unos 3 metros entre estaca, donde tendrán que llevar el balón con los pies parando y regresando entre estaca ejemplo corre estaca 2 regresa estaca 1 corre estaca 3 regresa estaca 2 corre estaca 4 regresa estaca 3 y así hasta termina con un pase hasta en compañero siguiente.	30 m	Balones Estacas	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES: FECHA: miércoles 31

OBJETIVO: Mejorar la resistencia, velocidad y fuerza mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Velocidad • Fuerza 	Resistencia: ATRAPA EL PASE: se divide la cancha en 2 canchas y al grupo en 4 equipos, el que tenga el balón no podrá moverse hasta que de pases con la mano y el otro equipo tendrá que atrapar el balón entre el pase, se le dará gol únicamente en pase y que sea gol de cabeza.	15 m	Balones Chalecos 4 arcos	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
		Velocidad: cazadores y conejos: comienza uno haciendo de cazador y los otros serán conejos donde cada vez que el cazador atrape un conejo este también será cazador hasta que quede uno.	25 m	Balones Conos	
		Fuerza: CARRETAS VIEJAS: se dividen en parejas todo el grupo, se podrán conos en zig-zag donde uno tomara los pies del compañero que hará de carreta y de regreso cambian de posiciones.	20 m	Conos	
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m		Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.

PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPO DE RECREACION **FÍSICO DEPORTIVA**

POBLACIÓN: LUGAR:

DE PARTICIPANTES:

FECHA: jueves 32

OBJETIVO: Mejorar la resistencia y velocidad mediante juegos recreativos físico deportivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	MATERIALES	EVALUACION
INICIAL	Calentamiento	Calentamiento de articulaciones, Ejercicios en movimiento, estiramiento.	15 m		Elevación de la frecuencia cardio-respiratoria.
PRINCIPAL	Juegos: <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad 	<p>Resistencia: REY DE CANCHA: se divide al grupo en 3 equipos, donde se enfrentaran 2 equipos por 5 minutos, el equipo que más goles tenga se quedara a jugar contra el otro equipo. Si hay un empate, saldrá el equipo que más tiempo tenga jugando. El equipo que no juega tendrá que hacer abdominales y flexiones de codo, hasta que sea el turno de entrar a jugar.</p> <p>Velocidad: CRUZA EL PANTANO 123: comienza uno a tratar que no pasen a lo largo o ancho de la cancha de futbol a velocidad, si toca a algunos mientras pasan todos ellos ayudaran a que no crucen a velocidad hasta que quede uno solo.</p>	35 m	Balón 2 juegos de Chalecos	Participación de la clase Concentración Corrección de errores
FINAL	Estiramiento final y reflexión	Estiramiento de los músculos protagonistas a intensidad leve, charla reflexiva de los ejercicios realizados y dando el objetivo de la siguiente clase.	15 m	Balones Conos Un arco	Disminución de la frecuencia cardio-respiratoria, participación.