



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN CON LA
COLECTIVIDAD**

MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO IV PROMOCIÓN

TESIS DE GRADO MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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

AUTOR: PESANTEZ, THELMO MARCEL

DIRECTORA: MSC. LORENA SANDOVAL

SANGOLQUÍ, MAYO DEL 2014

CERTIFICACIÓN

CERTIFICA:

Que el trabajo de investigación titulado, **“INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS, EN LA CONDICION FISICA DE LAS MUJERES ASPIRANTES A POLICIAS DE LA ESCUELA DE LA UNIDAD DE PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE (UPMA), DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA” PROPUESTA ALTERNATIVA.**, realizado por el señor. MAYOR DE POLICIA, Pesantez C. Thelmo Marcel, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Unidad de Gestión de Postgrados de la Escuela Politécnica del Ejército, por lo tanto me permito acreditarlo y autorizo su presentación para los fines pertinentes.

Sangolquí, 14 de Mayo del 2014

DIRECTOR DE TESIS
MSC. LORENA SANDOVAL

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Las ideas, conceptos, opiniones, conclusiones y recomendaciones, vertidas en el presente trabajo de investigación, con el título **“INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS, EN LA CONDICION FISICA DE LAS MUJERES ASPIRANTES A POLICIAS DE LA ESCUELA DE LA UNIDAD DE PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE (UPMA), DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA” PROPUESTA ALTERNATIVA**, es de exclusivo derecho y responsabilidad del autor.

El autor

.....

MAYOR DE POLICIA, PESANTEZ C. THELMO MARCEL

AUTORIZACIÓN

Autorizo a la Escuela Politécnica del Ejército la publicación o reproducción en la página Web de todas las ideas, criterios que constan en la presente Tesis, con el título, **“INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS, EN LA CONDICION FISICA DE LAS MUJERES ASPIRANTES A POLICIAS DE LA ESCUELA DE LA UNIDAD DE PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE (UPMA), DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA” PROPUESTA ALTERNATIVA.**

Para constancia de lo anteriormente expresado, firmo a continuación.

.....

MAYOR DE POLICIA, PESANTEZ C. THELMO MARCEL

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios, a mis Padres, Esposa e Hijos. A Dios porque ha estado conmigo en todo momento, dándome fortaleza, salud y vida para alcanzar las metas que me propuse. A mis padres por darme la vida y creer en mí, depositando su completa confianza sin dudar de mi responsabilidad y capacidad para afrontar este proyecto, a mi esposa e hijos por permanecer a mi lado, a pesar de las diferentes adversidades vividas, gracias a todos ustedes por ese apoyo incondicional, sinceramente son el apoyo y soporte de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Mi profundo e imperecedero agradecimiento a la POLICÍA NACIONAL Y A LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS “ESPE”, Institución de Estudios Superiores, donde está implícito y como norma general la libertad, el respeto, la honestidad y la justicia; a la Msc. Lorena Sandoval directora de mi tesis por verter en este proyecto investigativo su valioso y desinteresado aporte y realizar un seguimiento permanente con la única finalidad de que éste trabajo cumpla con los requisitos establecidos; me es imperativo hoy que cumpla mis estudios y alcanzo el sueño tan anhelado, expreso mi sincero y sentimental gratitud a mis queridos hijos a mi esposa, a mis padres por su unidad, por esa fuerza, por el constante e incondicional apoyo, comprensión y cariño que me han brindado siempre y me siguen brindando.

MAYOR DE POLICIA, PESANTEZ C. THELMO MARCEL

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN.....	i
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD.....	ii
AUTORIZACIÓN.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN.....	xv
ABSTRACT	xvi
CAPITULO I	
MARCO REFERENCIAL	1
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.3. OBJETIVOS.....	5
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	5
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	5
1.5. HIPÓTESIS Y OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.	7
1.5.1. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	7
1.5.1.1. HIPÓTESIS DE TRABAJO	7
1.5.1.2. HIPÓTESIS ALTERNATIVA.....	7
1.5.1.3. HIPÓTESIS NULA.	7
1.6. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN	7
1.6.1. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	8

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ACTIVIDAD FÍSICAS.....	10
2.1.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL.....	10
2.1.1.2. CLASIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	10
2.1.1.3. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN.....	11
2.1.1.4. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD.	13
2.1.1.5. EFECTOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR SOBRE LOS SISTEMAS DEL ORGANISMO.	15
2.1.1.5.1. BENEFICIOS SOBRE EL SISTEMA CIRCULATORIO	15
2.1.1.5.2. BENEFICIOS SOBRE EL SISTEMA RESPIRATORIO.	16
2.1.1.5.2. BENEFICIOS SOBRE EL APARATO LOCOMOTOR.....	16
2.1.1.5.3. BENEFICIOS SOBRE LA CONSTITUCIÓN CORPORAL.....	17
2.1.1.5.4. BENEFICIOS SOBRE LOS SISTEMAS DE INTEGRACIÓN BIOLÓGICA. (SISTEMA NERVIOSO Y SISTEMA ENDOCRINO)	17
2.1.1.5.5. BENEFICIOS SOBRE EL SISTEMA ENERGÉTICO:.....	18
2.1.1.5.6. BENEFICIOS SOBRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y EL ESTRÉS.....	18
2.1.1.6. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESPACIO LABORAL.	19
2.1.1.7. NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICAS.	19
2.1.1.8. ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA.....	20
2.1.1.9. MÉTODOS PARA VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	23
2.2. ACTIVIDADES RECREATIVAS.....	25
2.2.1. ÁREAS DE LA RECREACIÓN.....	26
2.2.1.1. ÁREA FÍSICO DEPORTIVA.....	26

2.2.1.2. ÁREA AL AIRE LIBRE.....	27
2.2.1.3. ÁREA ACUÁTICA:.....	27
2.2.1.3. ÁREA LÚDICA:.....	27
2.2.1.5. ÁREA MANUAL.....	28
2.2.1.6. ÁREA ARTÍSTICA:.....	28
2.2.1.7. ÁREA DE LA SALUD.....	29
2.2.1.8. ÁREA CONMEMORATIVA.....	29
2.2.1.9. ÁREA SOCIAL.....	29
2.2.1.10. ÁREA LITERARIA.....	29
2.2.1.11. ÁREA TÉCNICA.....	29
2.2.1.12. ÁREA COMUNITARIA.....	30
2.2.1.13. ÁREA DE ENTRETENIMIENTO Y AFICIONES.....	30
2.2.2. CONCEPTOS Y CARACTERIZACIÓN.....	30
2. 2.4. PARTICULARIDADES DE LA CONDUCCIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.....	31
2.2.4.1. ORIENTACIONES PARA UNA INTERVENCIÓN EFICAZ EN ANIMACIÓN Y CONDUCCIÓN RECREACIONAL.....	35
2.3. CONDICIÓN FÍSICA.....	43
2.3.1. CONCEPTOS GENERALES.....	43
2.3.2. CUALIDADES FÍSICAS.....	44
2.3.2.1. CLASIFICACIÓN DE LA CUALIDADES FÍSICAS.....	44
2.3.2.1.1. LA RESISTENCIA.....	44
2.3.2.1.1.1. TIPOS DE RESISTENCIA.....	45
2.3.2.1.2. LA FUERZA.....	45

2.3.2.1.2.1. TIPOS DE FUERZA	46
2.3.2.1.3. LA VELOCIDAD	47
2.3.2.1.3.1. TIPOS DE VELOCIDAD	47
2.3.2.1.4. LA FLEXIBILIDAD	48
2.3.3. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE CUALIDADES FÍSICAS	49
2.3.3.1. PRINCIPIO DE LA UNIDAD FUNCIONAL	50
2.3.3.2. PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD	51
2.3.3.3. PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD	52
2.3.3.4. PRINCIPIO DE LA SOBRECARGA	53
2.3.3.5. PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN (INCREMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA)	54
2.3.3.6. PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD	55
2.3.3.7. PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN	56
2.3.3.8. PRINCIPIO DE VARIEDAD	57
2.3.3.9. PRINCIPIO DE RECUPERACIÓN	58
2.3.3.10. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS	59
2.3.3.10.1. PRINCIPIO DE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA Y CONCIENTE EN EL ENTRENAMIENTO (PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA)	59
2.3.3.10.2. PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA	60
2.3.3.10.3. PRINCIPIO DE LA PERIODIZACIÓN	61
2.3.3.10.4. PRINCIPIO DE LA ACCESIBILIDAD	62

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3. UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	64
3.1.RECURSOS HUMANOS.....	66
3.2.METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	66
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA	67
3.4. RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	67
3.6. TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS.	67
3.7.DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.	68

CAPITULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	71
4.1. RESULTADOS INICIALES DE LA ENCUESTA DEL RECONOCIMIENTO DE LA RECREACIÓN EN LOS ASPIRANTES DE LA UPMA.....	71
4.2. RESULTADOS PRE TEST DE LA CONDICIÓN FÍSICA.....	77
4.3. ANÁLISIS IMC. INICIAL EN LAS ASPIRANTES A POLICIAS DE LA UPMA.....	82
4.4. ANÁLISIS DE RESULTADOS PRES TEST Y POS TEST	83
4.4.1. ANÁLISIS DE RESULTADOS PRE Y POS TEST DEL RECONOCIMIENTO DE LA RECREACIÓN.....	83
4.4.2. ANÁLISIS DE RESULTADOS PRE Y POS TEST DE LA CONDICIÓN FÍSICA.....	91
4.4.3. ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL INDICE DE MASA COORPORAL INICIAL Y FINAL.....	95

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	96
5.1. CONCLUSIONES	96

5.2. RECOMENDACIONES.....	99
---------------------------	----

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA.	101
6.1. TEMA DE LA PROPUESTA.....	101
6.2. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.	101
6.3. JUSTIFICACIÓN.....	101
6.4. OBJETIVOS.....	102
6.4.1. OBJETIVO GENERAL	102
6.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	103
6.5. METODOLOGÍA	103
6.6. RECURSOS.....	105
6.7. INDICADORES DE CONTROL.....	105
6.8. RESULTADOS ESPERADOS.	106
6.9. ESTRUCTURACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA.....	106

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Valores de METs.....	19
Tabla No 2. Resultados de la pregunta número uno ¿Reconoce cualidades y aportes de la recreación a la formación profesional?.....	70
Tabla No 3. Pregunta numero dos ¿Considera a la recreación Como fuente de desarrollo ético en su formación profesional?.....	71
Tabla No 4. Pregunta número tres ¿Cree que la recreación aportaría condiciones para el mejoramiento de la autoestima y motivación?.....	72
Tabla No 5. Pregunta número cuatro ¿Considera a la recreación como medio para el desarrollo del trabajo en equipo?.....	73
Tabla No 6. Pregunta número cuatro ¿considera que el plan de trabajo diario institucional debe considerar la	

recreación como contenido curricular?	74
Tabla No 7. Pregunta número cuatro ¿considera a la recreación como medio para el desarrollo de capacidades físicas?.....	75
Tabla No 8. Funciones para la evaluación inicial de la resistencia (test de Cooper 12 m).....	76
Tabla no 9. Baremos de calificación de la evaluación inicial de la resistencia (Test de Cooper 12 m).....	76
Tabla no 10. Funciones para la evaluación inicial de la fuerza abdominal 60".....	77
Tabla no 11. Baremos de calificación de la evaluación inicial de la fuerza abdominal 60".....	77
Tabla no 12. Función para la evaluación inicial de la natación.....	78
Tabla no 13. Parámetros de calificación de la evaluación inicial de la natación.....	78
Tabla no 14. Función para la evaluación inicial de la velocidad	79
Tabla no 15. Parámetros de calificación de la velocidad.....	79
Tabla no 16. Evaluación del imc en las aspirantes a policías de la "UPMA".....	80
Tabla no 17. Resultados pre y pos test de la pregunta no <u>1</u>	81
Tabla no 18. Resultados pre y pos test de la pregunta no <u>2</u>	82
Tabla no 19. Resultados pre y pos test de la pregunta no <u>3</u>	83
Tabla no 20. Resultados pre y pos test de la pregunta no <u>4</u>	84
Tabla no 21. Resultados pre y pos test de la pregunta no <u>5</u>	85
Tabla no 22. Resultados pre y pos test de la pregunta no <u>6</u>	86
Tabla no 23. Pruebas pre test y pos test de resistencia (Test de Cooper).....	87
Tabla no 24. Pruebas pre test y pos test de la fuerza abdominal	88
Tabla no 25. Pruebas pre test y pos test de natación	89
Tabla no 26. Pruebas pre test y pos test de velocidad	90
Tabla no 27. Pruebas pre test y pos test del IMC	91

Tabla No 28. Asignación de las áreas.....	105
Tabla No 29. Programación mensual julio.....	106
Tabla No 30. Programación mensual agosto	106
Tabla No 30. Programación mensual septiembre.....	107
Tabla No 30. Programación mensual octubre	107

INDICE GRAFICOS

Grafico No 1.- La clasificacion de las actividades recreativas por su orientación	25
Gráfico No 2. Resultados de la pregunta No 1.....	70
Gráfico No 2. Resultados de la pregunta No. 2.....	71
Gráfico No 2. Resultados de la pregunta No. 3.....	72
Gráfico No 5. Resultados de la pregunta No 4.....	73
Gráfico No 6. Resultados de la pregunta No 5.....	74
Gráfico No 7 Resultados de la pregunta No 6.....	75
Gráfico No 8. Resultados de la evaluación de la resistencia.....	76
Gráfico No 9. Resultados de la evaluación de la fuerza abdominal.....	77
Gráfico No 10. Resultados de la evaluación de nado.....	78
Gráfico No. 11. Resultados de la evaluación de velocidad	79
Gráfico No. 12. Resultados iniciales del IMC. En las aspirantes de la UPMA	80
Gráfico No. 13 Resultados pre y pos test del reconocimiento de la recreación	81
Gráfico No. 14 Resultados pre y pos test de la pregunta 2.....	82
Gráfico No. 15 Resultados pre y pos test de la pregunta 3	83
Grafico No. 16 Resultados pre y pos test de la pregunta 4	84
Gráfico No. 17 Resultados pre y pos test de la pregunta 5	85
Grafico No. 18 Resultados pre y pos test de la pregunta 6	86
Gráfico No. 19 Resultados pre test y pos test de la prueba de resistencia.....	87
Grafico No. 20 Resultados pre test y pos test de la fuerza abdominal 60".....	88
Grafico No. 21 Resultados pre test y pos test de la prueba de natación.....	89
Grafico No. 22 Resultados pre test y pos test de la prueba de velocidad.....	90
Grafico No. 23 Resultados pre test y pos test de la prueba de velocidad.....	91

ANEXOS.

A) Actividades de socialización.....	155
B) Actividades en el parque bicentenario.....	156
C) Bailoterapia.....	158
D) Olimpiadas deportivas.....	160
E) Actividades lúdicas.....	162

RESUMEN

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

Palabras claves.

CONDICION FÍSICA

FORMACIÓN INTEGRAL

RENDIMIENTO FÍSICO

ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS

ACTIVIDADES LÚDICAS

ABSTRACT

The applicants police “UMPA” are forming to form police ranks, which require having optimal physical condition for their active functionality in the process of passing the course and much more for the professional life that they will have; the program requires qualifying group with comprehensive immersed in meeting institutional requirements and society in general education. The area of physical education “UMPA” maintains a comprehensive monitoring and evaluation of physical performance so applicants should not allow impair physical performance while maintaining a controlling stress produced by the program requirements. Thus has emerged a proposal for a recreational physical-for the maintenance and development of fitness with high degree of motivation, enthusiasm and dynamism in a recreational area allowing you to be more likely to fulfill their activities and requirements creating habits of health and wellness.

KEYWORDS

PHYSICAL CONDITION

COMPREHENSIVE TRAINING

PHYSICAL PERFORMANCE

PHYSICAL AND RECREATIONAL ACTIVITIES

LEISURE ACTIVITIES

CAPITULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Policía Nacional del Ecuador, consideró necesario crear una Unidad Especial que se constituyó en el organismo ejecutor de las políticas ambientales, tendientes a garantizar la adecuada gestión ambiental que el país requiere.

El Alto Mando Policial creó a la Unidad de Protección del Medio Ambiente en la Ley Orgánica, Art. 49, publicado en el Registro Oficial N.- 368 del 24 de julio de 1.998, haciéndole administrativamente dependiente del Comando General de Policía y operativamente de cada Comando de Distrito; asignándole la función específica de cooperar en la protección del ecosistema; su organización y estructura se regulará de acuerdo a las leyes y reglamentos institucionales vigentes.

El amplio accionar de la Unidad hace necesario mantener capacitaciones constantes para entender y ayudar a solucionar la problemática del medio ambiente necesitando una condición física aceptable a esta exigencia, para poder velar por el cumplimiento de las disposiciones legales que tiendan a la conservación de la naturaleza y al medio ambiente.

Son tan diversas las áreas inmersas en el control ambiental, como los procedimientos que el policía debe seguir para ejercer el control de una manera correcta, necesitando capacitación integral que le ayudara a tomar las decisiones acertadas. Todo esto exige acciones innovadores y preparación especial para cumplir con el trabajo que tiene esta Unidad a

cabalidad y no faltar al compromiso que tenemos con el Medio Ambiente y la sociedad en general.

Es por ello que uno de los principales objetivos es crear un compromiso con la ciudadanía y especialmente con los estudiantes que frecuentemente nos visitan, para que se conviertan en guardianes del medio ambiente capaces de enfrentar las difíciles condiciones de ese medio, con una preparación académica y físicamente apta, para así poder ser llamados verdaderamente guardianes, y llegar a ser aliados permanentes de la naturaleza.

Dentro la Misión de la Unidad de Protección del Medio Ambiente es la de “Velar por el cumplimiento de las disposiciones legales que tiendan a la conservación de la naturaleza y al medio ambiente, de los recursos hidráulicos, así como de la riqueza cinegética, piscícola, forestal y de cualquier otra índole relacionada con la naturaleza.”

Teniendo así como Misión “Qué la Unidad de Protección del Medio Ambiente en los próximos años se constituya en la primera unidad policial de control ambiental en Latinoamérica. Esto exigirá acciones innovadoras y profesionales debidamente planificadas, con mecanismos claros que aseguren el desarrollo sustentable del país, en función de una organización ágil, identificada por su pro - actividad y su capacidad de respuesta frente a los cambios.”

La recreación por medio de las actividades físico recreativas tiene como efecto el desarrollo y la educación integral de la aspirante, así como también contribuye al mejoramiento de la calidad de vida, promoviendo en la

aspirante valores personales y sociales, es por esto que no puede existir recreación si la aspirante no se desenvuelve dentro de este proceso, por lo que tiene que actuar en cualquiera de sus modalidades para este caso serán actividades que generen un gasto calórico.

La condición física es considerada la suma o combinaciones de todas las capacidades físicas determinadas para el rendimiento, desde el punto científico tenemos el desarrollo conforme a la edad de nuestro estudio comprendido en entre 18 y 24 años, diferenciándose la preparación física general como un amplio entrenamiento básico o con la formación y desarrollo continuo y armónico del sistema cardiovascular, la fuerza muscular y la movilidad de las articulaciones.

Dentro de los objetivos principal es el de formar nuevos guardianes los cuales una vez que completan el curso planificado cumplan con exigentes tareas que la institución debe desempeñar, es por ello que uno de los factores determinantes en su desempeño es la condición física que debe ser desarrolla a través de este curso de preparación, con la ayuda de la recreación para el presente estudio. Para lo cual en esta investigación hemos propuesto un estudio de aplicación una metodología de trabajo la cual está encaminada a planificar y aplicar actividades físico recreativo que sin duda será de innovación para la Policía Nacional.

Una de las causas o problemas que motiva esta investigación es la utilización tradicional de la planificación del entrenamiento para mejorar la condición física, esto es métodos de entrenamiento empleados para deporte de alto rendimiento sin tomar en cuenta que es posible aplicar otra

metodología para mejorar la condición física sin provocar agresiones al organismo y más bien lograrlo a través de métodos más amigables y alternativos y que no provocan tanta agresión. Es por ello que el área que vamos a involucrar en este estudio se denomina Físico Deportiva que incluye deporte individuales, de conjunto con y sin pelota etc., teniendo como objetivo promover la participación por el gusto a la actividad físico recreativa, es decir recibe una gratificación personal, en definitiva la propuesta llevara al reencuentro con los valores que sustentaban la práctica deportiva, pero eliminando el sentido de campeonísimo.

Dentro de los objetivos principales de las actividades físicas recreativas es el conocimiento de opciones y posibilidades para un mejor aprovechamiento del tiempo libre. Despertar el interés hacia la práctica de actividades físico – deportivas. Mejora de habilidades motrices y de la condición física. Conocer las propias capacidades y posibilidades motrices personales. Fomento de la participación y la solidaridad propias de la integración grupal y social.

Este estudio se realizará en la Unidad de Protección del Medio Ambiente, la que posee una escuela de formación, se encuentra ubicada en la provincia de Pichincha, dentro del Distrito Metropolitano de Quito en el sector de la Armenia además se cuenta con el auspicio de las autoridades pertinentes y recursos tanto humanos como materiales.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Las actividades físico-recreativas inciden en la condición física de las mujeres aspirantes a policías de la Escuela de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA), de la provincia de Pichincha

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de los ejercicios físico-recreativas en el desarrollo de la condición física de las aspirantes a Policías de la Escuela de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA), de la provincia de Pichincha.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar por medio del pre test la condición física del personal aspirantes a Policías de la Escuela de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA), de la provincia de Pichincha.
- Analizar la planificación de actividades físico recreativas que se aplica al personal de aspirantes a Policías de la Escuela de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA), de la provincia de Pichincha.
- Evaluar por medio del pos test y diseñar la propuesta de actividades recreativas acorde los resultados obtenidos al personal de aspirantes a Policías de la Escuela de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA), de la provincia de Pichincha.

1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La dedicación a la actividad físico-recreativa, mejoran el funcionamiento fisiológico del organismo, favorecer el contacto social o lo

más importante la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza, mejorar la que poseen o por algo mucho más simple por haber realizado dicha la actividad y si buscamos la causa fisiológica de esta satisfacción, es producida por la endorfina liberada a través de la acción motriz. Es por ello que debemos transferir la importancia de la buena condición física en todas las etapas de la vida y en especial en la formación profesional, esto radica fundamentalmente en las acciones que producimos para obtenerla, debido a que el sedentarismo la va deteriorando, quien la contrarresta es el movimiento, este la recupera y la mejora.

El presente tema que se investigo tiene mucha importancia para la Policía Nacional por cuanto se encuentra en pleno proceso de evaluación de la condición física de los servidores policiales en todos los grados, con la inminente salida de la Institución si los resultados que obtengan no son los suficientes para mantenerse en la misma, cumpliendo así con lo estipulado por el Reglamento de Cultura Física de la Policía Nacional, sus Leyes y demás Reglamentos.

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

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

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

1.5. HIPÓTESIS Y OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

1.5.1. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

1.5.1.1. HIPÓTESIS DE TRABAJO

La aplicación de actividades físico recreativas mejoran la condición física del personal de a Policías de la Escuela de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA), de la provincia de Pichincha.

1.5.1.2. HIPÓTESIS ALTERNATIVA.

La aplicación de actividades físico recreativas desmejoran la condición física del personal de las aspirantes a Policías de la Escuela de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA), de la provincia de Pichincha

1.5.1.3. HIPÓTESIS NULA.

La aplicación de actividades físico recreativas **NO** inciden en la condición física del personal de a Policías de la Escuela de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA), de la provincia de Pichincha

1.6. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

- Actividades Físico-recreativas.
- Condición Física.

1.6.1. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVOS.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS	Son todos los movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético en comparación al reposo, contribuyendo a la utilización del tiempo libre mediante la recreación de forma sana y constructiva (Bouchard, 1994)	Actividades Físicas Recreativas	Actividades de la vida diaria Áreas recreativas	Actividades diarias y semanales Área física-deportiva Área manual Área de la salud Área lúdica Área al aire libre Área acuática Área social y cultural Área artística	Encuesta validada para Actividades Físico-Recreativas.

CONDICIÓN FÍSICA

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
CONDICIÓN FÍSICA	Es la situación que permite estar a punto, bien dispuesto o apto para lograr un fin relacionado con la constitución y naturaleza corporal. La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Condición Física como bienestar integral corporal, mental y social (Diccionario de las Ciencias del Deporte-1992).	Cardiovasculares Neuromusculares	Resistencia Aeróbica. Resistencia Anaeróbica láctica. Resistencia Anaeróbica Aláctica Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Distancia • Tiempo • Número de R 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 min carrera continúa. (Cooper) • 25 metros natación. • 60 metros planos • Abdominales 1 minuto.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. ACTIVIDAD FÍSICA

2.1.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL.

La actividad física ha sido operativamente definida como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético en comparación al reposo (Caspersen et al, 1985; Howley et al 2001; Bouchard et al, 1994). Los componentes del gasto energético total comprenden la tasa metabólica basal, que puede comprender entre el 50 y el 70 % de la energía consumida; el efecto térmico de los alimentos (entre el 7 y 10 %) y la actividad física (Kriska et al, 1997). Este último componente es el más variable y comprende las actividades de la vida cotidiana (bañarse, alimentarse y vestirse, por ejemplo), el descanso, el trabajo y el deporte. Obviamente el gasto por actividad física será mayor en los individuos activos. Por otra, la actividad física puede ser clasificada como aeróbica o anaeróbica de acuerdo a las vías metabólicas, principalmente involucradas en la producción de energía para ese tipo particular de actividad (Giannuzzi P, 2003).

2.1.1.2. CLASIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

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

Resistencia cardiovascular: refleja el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad del músculo de utilizar energía generada por metabolismo aeróbico durante un ejercicio prolongado, se desarrolla ejercitando los grandes grupos musculares. Consiste en caminar

rápidamente, correr, andar en bicicleta, nadar. Algunos deportes como el fútbol, el basquetbol y el tenis pueden colaborar.

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

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

Equilibrio: el equilibrio corporal consiste en las modificaciones que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad, es una capacidad que debe ser trabajada a toda edad, sin embargo es crítica en la vida del adulto mayor, ya en él una caída puede significar una fractura. (Control, Transmisibles, & Ministerio de Salud de la Nación, 2012)

2.1.1.3. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN.

La sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionadas con el cuerpo y su actividad motriz que contribuyen al desarrollo integral de la

persona y a la mejora de su calidad de vida. Existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la mejora de la imagen corporal y la forma física, así como en la utilización constructiva del ocio mediante actividades recreativas y deportivas. Es por ello que la actividad física ha cumplido y cumplirá fundamentalmente un desarrollo armonioso en el comportamiento de la sociedad y a su vez de los diferentes grupos que este lo conforma.

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

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

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

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

2.1.1.4. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD.

Es importante señalar que la actividad física para la salud debe llevarse a cabo en forma regular y consistente. Aquellas actividades esporádicas o de fin de semana, no son suficientes para estimular apropiadamente los diferentes órganos y sistemas, por el contrario, grandes intervalos de inactividad entre cada uno de los estímulos y las desmedidas exigencias de los esfuerzos casuales, al igual que, empezar un programa de ejercicios para luego interrumpirlo y posteriormente volverlo a comenzar, ocasionan descompensaciones en el organismo de las personas provocando una serie de alteraciones y lesiones que pueden llegar a ser irreversibles.

En consideración con lo anterior, se recomiendan actividades físicas que se caractericen por ser continuas y controladas. En este sentido, destacamos los ejercicios físicos sistemáticos como la mejor alternativa para

lograr beneficios en la salud, especialmente porque se realizan con una dosis adecuada acorde con las necesidades y posibilidades de cada persona, determinando un volumen, una intensidad y una frecuencia apropiada, sin olvidar, la medición de sus efectos. Además, producen en el organismo cambios que se relacionan con las modificaciones que sufren los diferentes sistemas orgánicos, dentro de un proceso de adaptación, provocados por los constantes estímulos de esfuerzo a que es sometido el sujeto. Mediante los ejercicios físicos sistemáticos, se puede garantizar que la actividad física para la salud, asegura los estímulos necesarios en el mejoramiento de la capacidad funcional de sistemas y órganos, provocando una serie de adaptaciones biológicas, tanto extra como intracelulares.

La actividad física para la salud basada en el ejercicio físico sistemático contempla acciones motrices que buscan desarrollar las capacidades aeróbicas, el control de la composición corporal y el fortalecimiento de los diversos grupos musculares. Por lo tanto, se debe incluir una propuesta integrada de ejercicios de resistencia, ejercicios de flexibilidad y ejercicios de fuerza. Un aspecto interesante será contar con un abanico de posibilidades que puedan agrupar una cohesión entre lo que se prefiere y lo que se necesita. La ventaja del ejercicio físico sistemático radica, en que el sujeto controla y dirige todas las actividades de acuerdo con sus posibilidades e intereses.

En consecuencia, los ejercicios físicos son primordiales para garantizar en las personas una vida más saludable, se encuentran inmersos

en las diferentes actividades físicas recomendadas para la salud, las cuales se clasifican en ligeras, moderadas y vigorosas. (CONADE, 2013)

2.1.1.5. EFECTOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR SOBRE LOS SISTEMAS DEL ORGANISMO.

Los efectos de la actividad física saludable son:

2.1.1.5.1. BENEFICIOS SOBRE EL SISTEMA CIRCULATORIO

Al hacer ejercicio el cuerpo reacciona con un mayor movimiento del caudal sanguíneo: el corazón late más deprisa y se produce vasodilatación de los capilares.

A la larga el corazón se adapta al ejercicio continuo:

1. Aumenta el volumen sistólico (la cantidad de sangre puesta en movimiento por minuto) y esto hace que las cavidades del corazón se ensanchen y se fortalezcan las paredes del músculo cardiaco, mejorando su contracción.
 2. Eliminando mejor las sustancias nocivas del propio sistema circulatorio (se deshecha el colesterol y se evitan posibles infartos y anginas de pecho) y de los músculos.
 3. Los músculos además utilizan más eficazmente el oxígeno en sus procesos metabólicos.
 4. Incrementa la red capilar llegando a más vasos y a más zonas del organismo, de modo que mejora la limpieza y la alimentación celular.
- Como consecuencia de todo esto se resiste más y el corazón está más sano, se evita la arterioesclerosis y otros problemas circulatorios.

2.1.1.5.2. BENEFICIOS SOBRE EL SISTEMA RESPIRATORIO.

Hemos dicho que hace falta más oxígeno para que la sangre haga su trabajo. Este mayor aporte de oxígeno lo suministran principalmente los pulmones con un aumento de la frecuencia pulmonar.

A la larga el sistema respiratorio se adapta:

1. Aumentando la fuerza y la resistencia de los músculos respiratorios.
2. Manteniendo limpia y flexible la superficie alveolar con lo que el intercambio gaseoso es más eficaz.
3. Manteniendo más tiempo el aire inspirado en los pulmones con lo que se aprovecha mejor todo el oxígeno.

Como consecuencia de todo esto cada vez se puede hacer esfuerzos mayores, la recuperación se hace antes y los pulmones están más limpios.

2.1.1.5.2. BENEFICIOS SOBRE EL APARATO LOCOMOTOR.

El ejercicio físico obliga a trabajar más al músculo y el cuerpo reacciona utilizando más fibras musculares y haciéndolas más resistentes.

A la larga el cuerpo se adapta:

1. Haciendo más resistentes las fibras musculares y a la vez más flexibles (si se trabaja la flexibilidad específicamente, claro).
2. Mejorando la eficacia de los procesos metabólicos y ahorrando energía sin producir tantas sustancias de desecho.

3. Se fortalecen los tendones, las articulaciones son más estables y los huesos se fortalecen.

Como consecuencia se pueden manejar cargas mayores, se producen menos lesiones cotidianas y se evitan las artrosis y dolores musculares y articulares debidas a la pasividad.

2.1.1.5.3. BENEFICIOS SOBRE LA CONSTITUCIÓN CORPORAL.

Gastando una mayor cantidad de calorías disminuye la cantidad de grasa que circula por la sangre. Se evita la acumulación de éstas en las arterias, bajo la piel y entre los órganos. Por tanto previene la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

2.1.1.5.4. BENEFICIOS SOBRE LOS SISTEMAS DE INTEGRACIÓN BIOLÓGICA. (SISTEMA NERVIOSO Y SISTEMA ENDOCRINO).

El ejercicio exige una mayor atención e información de estos sistemas, puesto que el cuerpo está en situación de estrés.

Para mantenerse atento a esta situación “peligrosa” el mismo cuerpo reacciona vertiendo en la sangre más hormonas que excitan a los demás sistemas funcionales.

A la larga el organismo se adapta:

1. Con una mayor agilidad en las reacciones de alarma de cualquier tipo.
2. Mejorando la sinapsis (interconexión) neuronal y de este modo se reduce el tiempo del proceso percepción-decisión.

Como consecuencia de esto se mejora la velocidad de los movimientos y la coordinación motriz. Se aprenden mejor los gestos técnicos, bien sean deportivos, laborales o cotidianos, con una disminución de la torpeza motriz.

2.1.1.5.5. BENEFICIOS SOBRE EL SISTEMA ENERGÉTICO.

Al haber mayor trabajo muscular se queman más calorías y si el tiempo de ejercicio pasa de cuarenta minutos lo hacen las grasas acumuladas. Con el tiempo mejora el almacenamiento y el buen uso de la glucosa, además estéticamente se mejora la forma corporal.

2.1.1.5.6. BENEFICIOS SOBRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y EL ESTRÉS.

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

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

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

2.1.1.6. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESPACIO LABORAL.

Numerosos estudios, mayoritariamente llevados a cabo en países anglosajones, demuestran una clara correlación entre práctica deportiva y mejora de la productividad en el puesto de trabajo. Esta correlación responde al esquema conceptual siguiente:

2.1.1.7. NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICAS.

Los niveles de actividad física se pueden clasificar en **ALTO**, cuando se cumplen algunos de los dos siguientes criterios:

La suma del número de días que realiza actividades intensas en el trabajo y en el tiempo libre en una semana típica es mayor o igual a 3 días y la actividad física total en MET- minutos por semana ≥ 1500 ó La suma del número de días que realiza actividades intensas y moderadas en el trabajo y en el tiempo libre y del número de días que camina o usa bicicleta para desplazarse en una semana típica es mayor o igual a 7 días y la actividad física total en MET- minutos por semana ≥ 3000 .

Tabla 1. Valores de METs

Valor de METs	
Área	Valor de METs
Trabajo/estudio	.Moderado=4.0
	.Intenso=8.0
Desplazamiento de un sitio a otro	Caminando o en bicicleta= 4.0
Tiempo libre	. Moderado = 4.0
	. Intenso = 8.0
Modificado de OMS, 2006	

El nivel es **MODERADO**, cuando se cumplen algunos de los siguientes tres criterios:

- La suma del número de días que realiza actividades intensas en el trabajo y en el tiempo libre en una semana típica es mayor o igual a 3 días y cuando las actividades intensas en el trabajo y en el tiempo libre en una semana típica son mayor o igual a 60 minutos ó
- La suma del número de días que realiza actividades moderadas en el trabajo y en el tiempo libre y del número de días que camina o usa bicicleta para desplazarse en una semana típica es mayor o igual a 5 días y cuando las actividades moderadas en el trabajo, en el tiempo libre y para desplazarse de un sitio a otro en una semana típica son mayor o igual a 150 minutos ó
- La suma del número de días que realiza actividades intensas y moderadas en el trabajo y en el tiempo libre y del número de días que camina o usa bicicleta para desplazarse en una semana típica es mayor o igual a 5 días Y la actividad física total en MET- minutos por semana \geq 600.

El nivel de actividad física es **BAJO**, cuando no cumple los criterios ni de **ALTO** ni de **MODERADO**.

2.1.1.8. ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA.

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

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

Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud."

La promoción de la salud, se refiere principalmente al desarrollo de los patrones de vida sanos y como lo describió (Sigerest, 1945) "la salud se promueve dando un nivel de vida adecuado, buenas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación". Los estilos de vida que se adquieren, están condicionados a través de experiencias de aprendizaje, las cuales se adaptan, se adquieren o modifican de acuerdo a los comportamientos deseados. En este sentido a través de la enseñanza se producen cambios favorables en el

comportamiento del que aprende. El saber se obtiene con el conocimiento, lo que le da la opción de desarrollar su personalidad que es el saber ser; siendo para esto necesario que la persona que aprende, además comprenda, analice, reflexione y adquiera competencias o habilidades prácticas (saber hacer).

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

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

En este sentido, la Salud tiene que ver con el universo entero, con el cosmos, con el interior del ser humano, con su alma, con su capacidad de ser integral y de aceptar los regalos que la vida le pone ante los ojos y ante el espíritu.

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

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

Si pacificamos el cuerpo, también podremos pacificar el interior. Si aquietamos el cuerpo, aquietaremos el interior. Si silenciamos el cuerpo, también surgirá el silencio interior.

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

2.1.1.9. MÉTODOS PARA VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Varios métodos existen actualmente para evaluar la actividad física o el gasto de energía. El método más adecuado depende del estudio, es decir la investigación epidemiológica, los estudios de intervención o la práctica clínica (Bouchard, 1994). El agua doblemente marcada y la calorimetría ofrecen mediciones exactas del promedio de los gastos energéticos diario en condiciones controladas en laboratorios. La excreción medida de agua isotópicamente doblemente marcada es factible y no invasiva, sin embargo, no ha sido ampliamente utilizada debido al costo y la escasez de los isótopos ^2H y ^{18}O (Albanes et al, 1990; La Porte et al, 1979; Washburn et al, 1986; Stein et al, 1987; Wareham et al, 1998). Un método alternativo es

calorimetría cuerpo entero, en el que el gasto de energía puede medirse mediante la recopilación de todos los gases expirados a partir de un sujeto dentro de una habitación sellada. Esta técnica, sin embargo, sólo tiene aplicación limitada en los estudios epidemiológicos. A pesar de que el agua doblemente marcada y calorimetría no son prácticos para su uso en grandes muestras de población, estos métodos son útiles para muestras pequeñas y para la validación de los cuestionarios de actividad física (Bouchard et al, 1994). Muchos instrumentos, como los cuentapasos, acelerómetros, cardiotacómetros, sistemas GPS, registran objetivamente ciertas características de las actividades durante un período determinado, pero por diversas razones de costo o practicidad son inadecuados para estudios a gran escala (Suzuki et al, 1998; Spurr et al, 1988; Kalkwarf et al, 1989) y sensores de movimiento de la actividad (Haskell et al, 1993; Yamada et al, 1990). A pesar de que son fáciles de utilizar, su aplicación es muy limitada en encuestas a gran escala debido a los mayores costos inherentes a su aplicación (capítulo 4-monitoreo poblacional de actividad física)

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

2.2. ACTIVIDADES RECREATIVAS.

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

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

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

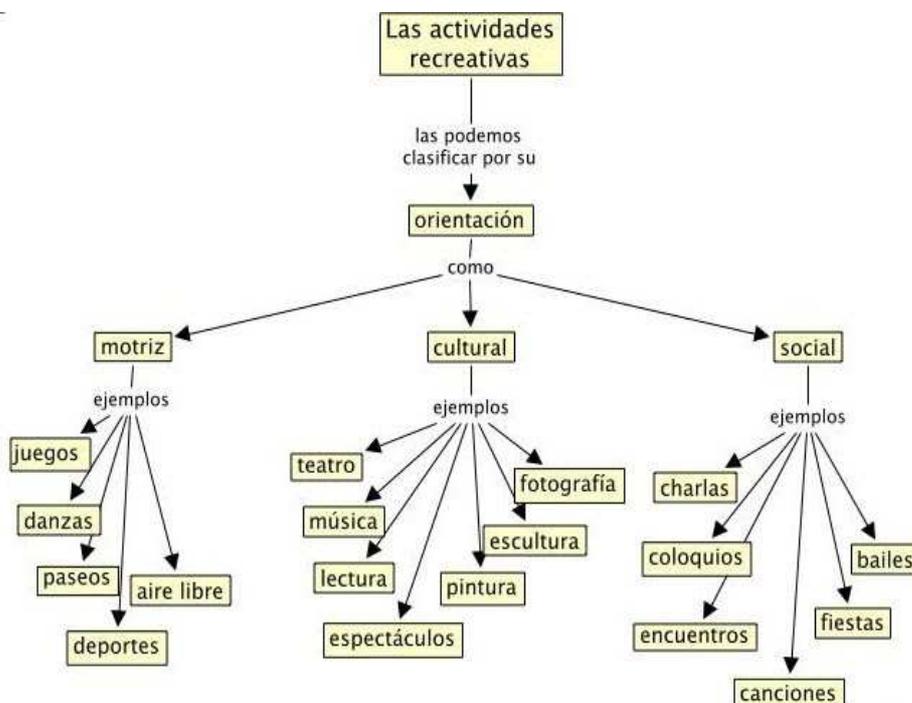


Gráfico No 1.- La clasificación de las actividades recreativas por su orientación

2.2.1. ÁREAS DE LA RECREACIÓN.

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

El interés por las muchas formas de recreación varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida. La recreación, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observa un espectáculo de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al óleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, coleccionar estampillas o cartas de béisbol, ir a una sala de baile, jugar solitaria, dar la bienvenida a los amigos en una fiesta. La recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande.

2.2.1.1. ÁREA FÍSICO DEPORTIVA

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

Ejemplo:

- Básquetbol
- Fútbol
- Voleibol

2.2.1.2. ÁREA AL AIRE LIBRE. Es convivir con la naturaleza y mostrar cuan valiosa es la experiencia así como la filosofía del impacto ambiental que causa nuestra visita, desarrollando hábitos, capacidades, valores y normas de seguridad y conservación.

Ejemplos:

- Caminatas

2.2.1.3. ÁREA ACUÁTICA:

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

Ejemplos:

- Aquaerobics
- Juegos acuáticos
- Waterpolo

2.2.1.3. ÁREA LÚDICA:

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

Ejemplos:

- Juegos de mesa:
- Ajedrez
- Damas
- Domino
- El ahorcado
- Parame la mano

2.2.1.5. ÁREA MANUAL

Fomentan la creatividad y estimula la imaginación con elementos producidos con las manos.

Ejemplos:

- Creación de collares
- Escultura con plastilina
- Globoflexia
- Pintura

2.2.1.6. ÁREA ARTÍSTICA:

Desarrollo de las habilidades escénicas, teatrales o musicales.

Ejemplos:

- Canto
- Mimos
- Danza
- Teatro

2.2.1.7. ÁREA DE LA SALUD

Necesita de una preparación previa donde se promueva un asesoramiento seguro y muy bien dirigido.

Ejemplos:

- Charlas de activación física, nutrición y acondicionamiento físico.

2.2.1.8. ÁREA CONMEMORATIVA

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

2.2.1.9. ÁREA SOCIAL

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

2.2.1.10. ÁREA LITERARIA

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

2.2.1.11. ÁREA TÉCNICA

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

2.2.1.12. ÁREA COMUNITARIA

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

2.2.1.13. ÁREA DE ENTRETENIMIENTO Y AFICIONES

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

2.2.2. CONCEPTOS Y CARACTERIZACIÓN.

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

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

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

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

2. 2.4. PARTICULARIDADES DE LA CONDUCCIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

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

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

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

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

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

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

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

En el caso de la conducción le son atribuibles vocablos tales como guiar, llevar, dirigir, etc. (Pérez, 1997), antes citado, describe la conducción recreacional como técnicas especiales que unidas al carisma o don especial de sus profesionales permite la conquista psicológica del grupo, para que responda satisfactoriamente a la propuesta de tareas. Sobre el tema establece una comparación con la conducción militar, a la que dice se responde por temor o convicción de una necesidad y a seguidas expresa: "...en recreación en cambio, el grupo responde a la voz de invitación, porque esta lo conquistó y le hizo sentir el deseo de hacer. Y esto es precisamente

lo que debemos lograr como conductores. La tarea no es fácil, pero tampoco es extremadamente difícil".

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

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

En la gran mayoría de las ofertas recreativas se advierten indistintamente elementos de animación y conducción y se hace tan peculiar su fusión, que aparecen ellos de manera reiterada, sin que lleguen a predominar claras distancias entre unos y otros. Generalmente, muchas personas hablan de animación para referirse a ambas cuestiones y de igual manera recurren al término "animadores", para definir a los profesionales comprometidos con su desempeño. La generalidad de los buenos animadores, son de hecho excelentes conductores, aunque no siempre ocurra así.

Los sujetos comisionados para animar o conducir actividades recreativas requieren relacionarse con las demás personas de manera

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

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

Además de todos los requerimientos enunciados hay cuestiones a las que se les debe prestar una especial atención por parte de los animadores y conductores, cualquiera que sea su entorno de actuación. Ellos no solo

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

2.2.4.1. ORIENTACIONES PARA UNA INTERVENCIÓN EFICAZ EN ANIMACIÓN Y CONDUCCIÓN RECREACIONAL.

- Anunciar las actividades recreativas precisando la hora y lugar en que se efectuarán las mismas (se deben tener en cuenta siempre varias opciones, pues estos elementos son indispensables para una correcta orientación de las personas)
- Estar listos y en el lugar de la actividad, nunca después de cinco minutos antes de la hora de inicio (la impuntualidad es inadmisibles para el desarrollo eficaz en cualquier tarea y las recreativas no son excepciones).
- Tener en cuenta una adecuada presencia personal al presentarse en público.
- Garantizar que mientras existan participantes interesados en desarrollar las actividades, jamás se suspendan las mismas.
- Procurar que en caso de no concurrir ningún participante a la actividad convocada, se espere hasta quince minutos después de la hora de inicio, para retirarse del lugar.
- Promover la participación de las personas en las actividades siempre de manera voluntaria (evitar ser demasiado insistentes y repetitivos)

en las invitaciones que se hagan para el disfrute de las mismas. Tomar a los participantes de las manos resulta contraproducente y de muy mal gusto. En modo alguno debe compulsarse a los integrantes del grupo a recrearse).

- Mostrar en todo momento las normas de cortesía propias de los buenos profesionales (prestar gran importancia a las formas y maneras de conducirse ante los participantes evitando chasquear los dedos, silbar o hacer aspavientos al llamar a las personas. Entender que los que se recrean jamás molestan, por lo que al realizar las actividades se les debe atender con brevedad, pero con extrema educación y sin dejar de sonreír. Ser descorteses es una actitud reprobable).
- Evitar por resultar de muy mala educación, levantar demasiado la voz o hablar a gritos a las personas que se recrean o a los propios compañeros (una persona educada es capaz de comunicarse sin que medien tales formas).
- Evitar el uso de palabras obscenas (la articulación de frases soeces denota una escasa educación moral del individuo).
- Tener en cuenta que jamás se deben mostrar excesos de confianza o familiaridad con las personas que se recrean.
- Respetar en todo momento las costumbres de los que se recrean y nunca ponerlos en situaciones extremas ante el público (debe tenerse en cuenta que un trato siempre cordial y respetuoso, es la base de una alta calidad en la oferta y satisfacción de los participantes).

- Considerar que los éxitos y progresos de los que se recrean en el desarrollo de las actividades deben ser cuidadosamente reconocidos y ponderados, evitando en cualquier circunstancia las críticas públicas (en su gran mayoría esas expresiones se llegan a considerar como burlescas y provocan actitudes irritables).
- Evitar los sobrenombres y las palabras referidas al físico de los participantes o cualquier otra frase que pueda parecer ofensiva en ocasión del desarrollo de las actividades (tales expresiones suelen considerarse agresivas y generan desconfianza entre las personas que reciben el servicio).
- Insistir en que jamás se debe perder la calma por muy difícil que pueda resultar la relación con un integrante del grupo que se recrea (es preciso ser tolerantes con ellos y extremadamente cuidadosos para no herir susceptibilidades, evitando dejarse provocar).
- Evitar fumar o ingerir bebidas alcohólicas durante el desarrollo de las actividades recreativas o en presencia de las personas que se recrean en ocasión del desempeño.
- Evitar el uso excesivo de prendas y adornos (el profesional de la recreación debe destacar por la perfección de su trabajo y no por su inmodestia. La tenencia de tales objetos pudiera parecer una pedantería).
- Tener en cuenta que la cortesía es indispensable no solo para con los integrantes del grupo para el que se trabaja, sino también entre

compañeros de labor y no deberán ser considerados tales gestos, como exagerados o innecesarios.

- Evitar las discusiones entre animadores y por el contrario, mostrarse cooperativos con el resto de sus compañeros, promoviendo una mejor realización de las actividades (un clima donde existan los altercados es inadmisibles puesto que estas situaciones además de generar confusiones, son muestras elocuentes de poca solidaridad humana, sin valorar los daños de imagen que tales conductas pudieran traer a la vista de las personas que pretenden recrearse y que merman el prestigio de la instalación o proyecto en cuestión).
- Realizar las actividades según lo programado (en caso de existir un cambio por razones extraordinarias, se debe ofrecer la correspondiente información, además de la debida excusa por parte de los responsables de la actividad).
- Explicar siempre las reglas de la actividad que van a realizar y mostrar sus detalles (es necesario que exista además de la explicación, una correcta demostración).
- Ser árbitros en las actividades, evitar jugar o participar de las ofertas y hacerlo sólo en caso necesario cuando el número de integrantes así lo justifique, nunca con la intención de ganar (todo este tiempo se debe utilizar para narrar convenientemente lo ocurrido, creando un clima agradable de participación).

- Promover constantemente los valores patrimoniales y las tradiciones culturales del país durante el desarrollo de las actividades y fuera de ellas, de manera que cada vez se transmita fielmente lo autóctono.
- Dirigir la mirada alternativamente a todos y cada uno de los integrantes del grupo de personas al animar o conducir, sin que se repare en uno o varios de ellos de manera insistente (permanecer con las manos inmóviles o carentes de movimiento durante la conducción de las actividades, puede incidir desfavorablemente en la atención de las personas que se recrean y por consiguiente en el resultado final de la actividad. Existen además del lenguaje oral otras formas de expresión a través de los gestos y la mímica, las que pueden favorecer considerablemente las relaciones con los participantes. Se debe valorar que un gesto puede ser más elocuente que muchas palabras La comunicación gestual se considera el 60% de toda la comunicación humana y resulta un tema extremadamente importante dentro del fenómeno recreativo).
- Insistir en que durante el desarrollo de las actividades, a espaldas de sus responsables no deben existir objetos móviles, excesivamente iluminados, ni de profusos colores (ello produciría un efecto de desatención en los participantes, con lo que se limitaría el disfrute de la oferta).
- Considerar que de animarse a pleno sol, deben ser los integrantes del grupo ubicados de manera tal, que sobre ellos no incida directamente

luz alguna (en esos casos los rayos solares deben proyectarse de manera ligeramente oblicua y frontal sobre el encargado de animar).

- Favorecer que los participantes durante el desarrollo de las actividades sean ubicados de forma tal, que queden todos en el campo visual del encargado de recrear (eso facilitará enormemente el control que se debe tener sobre el público, favoreciendo la labor de arbitraje y la narración de las actividades).
- Considerar como conveniente al trabajar al aire libre, elegir una ubicación que posibilite que a la espalda de los animadores exista un objeto inanimado de gran tamaño, para ser más exactos, un árbol grueso, cerca tupida o pared.
- Considerar al laborar en áreas techadas que es necesario ubicarse en un rincón o contra la pared, mientras el grupo permanece sentado al frente del que anima o conduce.
- Narrar con voz clara, articulando correctamente, procurando una adecuada entonación que transmita los estados más positivos de ánimo.
- Evitar las interrupciones mientras se ofertan las actividades por cualquier motivo que sea (el que se recrea debe sentirse atendido e importante en todo momento).
- Entender que la persona encargada de recrear a los demás, bajo ningún concepto se parcializará con algún equipo o jugador, limitándose a resaltar lo que sucede en el terreno al narrar las actividades.

- Conocer que las actividades que se narren deben ser ampliamente conocidas por sus ejecutores, de manera que puedan referirse a ellas con ajuste a sus técnicas y reglamentaciones (en el caso de las actividades deportivas deben ajustarse al reglamento definido en cuestión por los participantes, así como a las reglas especiales de terreno diseñadas por ellos. Debe tenerse en cuenta que esas actividades al convertirse en opciones recreativas suelen adoptar regulaciones muy flexibles).
- Saber que el uso de los micrófonos debe estar destinado solamente a cubrir las actividades, por lo que los encargados de la animación, evitarán utilizarlos en llamadas a los participantes, compañeros de labor o con otros fines.
- Considerar que los encargados de las actividades deben aplicar iniciativas que procuren paliar los aspectos negativos presentes en el desarrollo de las mismas, para lo que pondrán en práctica toda su creatividad.
- No expresar por motivo alguno interés por recibir propinas, regalos u otras prebendas (tales actitudes resultan igualmente denigrantes).
- Relatar siempre en forma amena quienes fueron los ganadores y como serán premiados (el reconocimiento a los triunfadores permite satisfacer el ansia de ser estimulados y que posee todo ser humano, creando un clima favorable en la realización de todas las actividades convocadas. Al finalizar se debe concluir siempre con la premiación de los integrantes del grupo).

- Expresar a los participantes, concluidas las actividades, el agradecimiento por su participación.
- Proceder a recoger los medios utilizados en el desarrollo de las acciones una vez concluidas estas y cuidar de la limpieza de los locales e instalaciones.

2.3. CONDICIÓN FÍSICA

Para (Fuentes, 2007) la condición física “representa el potencial del organismo para enfrentarse a los retos, desde el punto de vista físico, que se propone. Puede definirse como la suma ponderada de las diferentes capacidades físicas de una persona”.

2.3.1. CONCEPTOS GENERALES.

La condición física se define como la "capacidad de realizar trabajo diario con vigor y efectividad (es decir, con máximo eficiencia y mínimo gasto energético), retardando la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de lesiones"

(Clarke, 1967)

El concepto de condición física se introdujo en el campo de la educación física hacia 1916 cuando se hicieron las primeras pruebas para medir la aptitud física de los sujetos. Representa la traducción del término anglosajón "*physical fitness*", englobando a un conjunto de capacidades que posee el alumno como energía potencial y que mediante su desarrollo permiten obtener un buen nivel de aptitud física para realizar tareas de carácter físico-deportivo. Su fin es, por lo tanto, de tipo higiénico" (prevención de la salud) y está orientado hacia la actividad normal.

Para Navarro (1990) la condición física es una parte de la condición total del ser humano y comprende varios componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto, la combinación de diferentes aspectos en diversos grados (mbordera.org, 2013)

2.3.2. CUALIDADES FÍSICAS.

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

2.3.2.1. CLASIFICACIÓN DE LA CUALIDADES FÍSICAS.

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

2.3.2.1.1. LA RESISTENCIA.

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

- Del sistema respiratorio.
- Del sistema cardiocirculatorio.

La podemos definir como:

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

2.3.2.1.1.1. TIPOS DE RESISTENCIA

Según el aporte de energía

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

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

2.3.2.1.2. LA FUERZA

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

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

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

2.3.2.1.2.1. TIPOS DE FUERZA

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

contracción posible. Un ejemplo sería un remate en voleibol, aplicar una fuerza muy rápida sobre el balón.

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

2.3.2.1.3. LA VELOCIDAD

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

La velocidad depende de la rapidez de contracción de los músculos para realizar un movimiento (una carrera, un regate, una finta, etc.) La velocidad evoluciona de forma natural de manera paralela a la evolución de la fuerza de la siguiente manera: hasta los 12 años, que coincide con la pubertad, hay un crecimiento mantenido de la velocidad. Se desarrolla con mayor rapidez hasta los 20 ó 25 años. Un entrenamiento adecuado de velocidad hace que se pueda mantener esta capacidad hasta los 30 años aproximadamente

2.3.2.1.3.1. TIPOS DE VELOCIDAD

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

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

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

2.3.2.1.4. LA FLEXIBILIDAD

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

Los componentes de la flexibilidad son:

- Los músculos, que son los encargados de producir el movimiento.
- Las articulaciones, que son la unión entre los huesos y permiten que nuestro esqueleto pueda realizar movimientos.
- La flexibilidad depende de:
- La movilidad articular: es la capacidad de las articulaciones para realizar movimientos con gran amplitud.
- La elasticidad muscular: es la capacidad de los músculos para estirarse y volver a su situación inicial después de un movimiento o ejercicio. Los

ejercicios de flexibilidad, comúnmente llamados estiramientos, son muy importantes en la fase de calentamiento y de vuelta a la calma, antes y después respectivamente, del entrenamiento o de la competición. Las mujeres tienen más flexibilidad que los hombres. Las articulaciones de las mujeres son más laxas y permiten mayor movimiento. Además, las mujeres tienen menos tono muscular que contribuye aún más a su flexibilidad.

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

2.3.3. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE CUALIDADES FÍSICAS

Navarro et al. (1991): “Un principio es una base o fundamento en el que se apoya una materia o un área de conocimientos. En nuestro caso, se conocen como principios básicos del entrenamiento, unas máximas o leyes de validez muy genérica por la que se rige sistemáticamente el proceso de desarrollo de la condición física, garantizando su correcta aplicación”.

- Müller (1997). “Serie de instrucciones jerárquicamente superiores para la actividad del entrenamiento deportivo. Se trata, pues, más bien de una base general de orientación y menos de una línea concreta de actividad”.
- Gómez (2007): “Idea en la que se apoya un razonamiento o doctrina. Se utilizarán como base científica sobre la que el especialista de la actividad física y el deporte oriente las facetas de la intervención para trabajar con seguridad y eficacia”.

Hasta ahora no se ha conseguido elaborar un esquema de los principios generales del entrenamiento aceptado por la mayoría de los especialistas. Por esto, he decidido utilizar la clasificación de Navarro, a la hora de explicar los principales principios, por ser la clasificación más sencilla y clara y porque esta resalta aspectos pedagógicos, de vital importancia para nuestra labor docente.

2.3.3.1. PRINCIPIO DE LA UNIDAD FUNCIONAL

A la hora de aplicar los distintos métodos de entrenamiento, hay que partir del principio de que el organismo funciona como un todo indisoluble. Cada uno de los órganos y sistemas que están interrelacionados con el otro, hasta el punto que el fallo de cualquiera de ellos hace imposible la continuidad en el entrenamiento. De este modo, partiremos siempre del criterio de que el desarrollo de las diferentes cualidades físicas no ha de hacerse, por tanto, de forma escalonada, sino de forma simultánea y paralela, con predominio o énfasis sobre una u otra función, de acuerdo con los objetivos que queremos conseguir y con la planificación a llevar a cabo.

En este sentido hay que tener presente y nunca podemos olvidar que la aplicación de una carga concreta puede estar incidiendo positivamente en una cualidad, pero también puede ocurrir que se esté produciendo el efecto contrario en otra cualidad. Ej. Excesivo trabajo de carrera continua de baja intensidad, mejora la resistencia aeróbica, pero también se está actuando negativamente sobre la velocidad máxima del individuo, razón por la cual, siempre tiene que tener presente las sinergias propias de cada carga a la hora de estructurar el desarrollo de las diferentes cualidades físicas. Este

principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con los sistemas a los que se dirige el estímulo, en la clasificación de Oliver (1985); y principios que rigen el esfuerzo, en la clasificación de Grosser et al. (1988)

2.3.3.2. PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD

Partiendo del principio anterior, tenemos que considerar que la preparación moderna trata de abarcar simultáneamente todos los factores de entrenamiento, puesto que, según algunos autores, está demostrado que con una preparación multifacético, en ocasiones, se consiguen mejores resultados, ya que el deportista domina una mayor cantidad de movimientos, tiene un mayor dominio de sus conductas motrices y, en consecuencia, está en disposición de asimilar las técnicas y los métodos de entrenamiento más complicados partiendo del principio de que los aprendizajes nacen sobre las bases de otros ya adquiridos.

Por este motivo, la edad en la que se debe poner un mayor acento sobre este principio, se encuentra en las edades tempranas, puesto que estamos formando la base motriz y de condición física de nuestros alumnos, puesto que debemos intentar lograr que esta sea lo más amplia posible, dotando de las mayores posibles a nuestro alumnado. De este modo, llevaremos a cabo una preparación multilateral que desarrolle un gran número de capacidades físicas, debiendo atender el programa de condición física a la mayoría de los órganos y aparatos (Gómez, 2007).

2.3.3.3. PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD

Es uno de los principios básicos del entrenamiento moderno, especialmente entre deportistas ya formados. Álvarez del Villar (1983) considera que en el deporte se han de ejercitar dos condiciones o cualidades relacionadas con el resultado deportivo. En primer lugar se han de sentar las bases del entrenamiento a través del desarrollo de las cualidades físicas básicas (como hemos visto anteriormente), y por otro lado, han de desarrollarse unas condiciones específicas de acuerdo con las características particulares que encierra cada deporte. (Aranda, 2013)

Esto nos viene a decir, que dependiendo del deporte o actividad que queramos llevar a cabo, necesitaremos un aprendizaje diferenciado de los movimientos técnicos para poder obtener un resultado concreto, a través de ejercicios puramente específicos. El desarrollo de destrezas específicas exige cierta familiaridad con los objetos o móviles que deben ser utilizados en la especialidad que se practica, con el fin de poder llegar a una coordinación de los movimientos del cuerpo que son requeridos. El cumplimiento de ejercicios específicos, producirá efectos biológicos específicos y adaptaciones al entrenamiento dentro del cuerpo que serán únicos para la actividad realizada (mayor desarrollo de la musculatura que se utiliza en la especialidad, coordinación, diferentes sollicitaciones sobre los sistemas y cualidades físicas (García, Navarro y Ruiz, 1996).

Pero cuidado, una preparación exclusivamente específica, conduce a una disminución difícilmente reversible de determinadas reservas funcionales o la perturbación de los esquemas motores. Aunque este problema no se suele dar en nuestra área, ya que hay gran cantidad de

contenidos que trabajar a lo largo del curso y cada uno durante un tiempo concreto se deben trabajar de forma específica. Siguiendo la visión global de nuestra programación, el principio de multilateralidad. El principio de especificidad no debe entenderse como opuesto al e multilateralidad, sino como complementario. (Gómez, 2007). Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con los sistemas a los que se dirige el estímulo, en la clasificación de Oliver (1985); y principios de especialización, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además de los que ejercen un control específico de la adaptación de Zintl (1991).

2.3.3.4. PRINCIPIO DE LA SOBRECARGA

El principio de sobrecarga (también llamado principio del estímulo eficaz de carga o de umbral) no hace referencia a un exceso de trabajo, sino a un esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación deseada sin producir agotamiento o esfuerzo indebido, que pueda provocar lesiones, desgaste físico y en muchos casos abandono o rechazo por la práctica física. Para que se pueda producir un proceso de adaptación, la carga de trabajo utilizada debe superar un umbral de esfuerzo que es de diferente magnitud para cada sujeto. Su base biológica está en la ley de los niveles de estímulos o ley de Schultz - Arnodt. Cuando se aplican estímulos de baja intensidad, inferiores al nivel de estimulación, no se produce ningún efecto de adaptación, salvo que este se repita sistemáticamente en muy cortos periodos de tiempo y durante un largo proceso, en cuyo caso se puede producir un efecto acumulativo. Cuando el estímulo supera el umbral de estimulación, se producirán cambios morfológicos y fisiológicos cuando se

emplean cargas óptimas, pudiéndose llegar a daños funcionales cuando las cargas son demasiado grandes. (García, Navarro y Ruiz, 1996).

El organismo mejora su nivel de condición física por medio de la práctica y se provocan adaptaciones siempre y cuando las cargas sean lo suficientemente intensas como para suponer un esfuerzo significativo (Gómez, 2007). Las adaptaciones beneficiosas de la actividad humana sólo se producen cuando responden a tensiones aplicadas a niveles superiores al umbral, dentro de los límites de la tolerancia. Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con el estímulo del acondicionamiento físico, en la clasificación de Oliver (1985); y principios que rigen el esfuerzo, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además de los que inician la adaptación de Zintl (1991).

2.3.3.5. PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN (INCREMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA)

Harre (1990) lo define como elevación de la intensidad del esfuerzo. El organismo tiende a adaptarse a los estímulos (esfuerzos, ejercicios) que va recibiendo, por tanto es necesario incrementar la dificultad o intensidad de los estímulos para conseguir mejorar el nivel de desarrollo perseguido. Recordemos que sólo se producirá adaptación si el estímulo del entrenamiento es lo suficientemente fuerte en cuanto a su carga. Una vez que un determinado estímulo es aplicado un número suficiente de veces, el organismo se adapta a él y hace necesario modificarlo y/o incrementarlo si queremos que se continúe cumpliendo el objetivo básico, el desarrollo de la condición física de nuestros alumnos. Este aumento de la carga debe

hacerse de forma gradual, siempre adaptándose al nuevo estado en que se encuentra el deportista. La progresión de la carga de entrenamiento debe ajustarse a las mejoras que progresivamente se van alcanzando en la capacidad de rendimiento. Si no se sigue una progresión coherente, no obtendremos beneficio alguno, ya que la condición física del alumno se estancará, debido a que la progresión exagerada de los períodos de recuperación o la debilidad de los esfuerzos a que es sometido hará que pasado un período determinado de tiempo no consigamos ninguna mejora de las capacidades del entrenado. Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con el estímulo del acondicionamiento físico, en la clasificación de Oliver (1985); y principios que rigen el esfuerzo, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además de los que inician la adaptación de Zintl (1991).

2.3.3.6. PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD

En todos los ámbitos de la vida (trabajo, estudio,...), la continuidad representa la base del éxito. Con la aplicación de este principio se intenta mantener un nivel lógico y razonable de la capacidad de rendimiento de la persona que ha comenzado un programa de acondicionamiento físico. Cuando se interrumpe el entrenamiento, se pierde rápidamente el nivel conseguido. La observación, la experiencia y los avances en fisiología han demostrado que todo esfuerzo que se interrumpa por un periodo prolongado ni crea hábito, ni entrena. (Gómez, 2007).

Es evidente que un ejercicio aislado, o un entrenamiento muy distante de otro, no producirán ningún efecto positivo en el proceso de adaptación del

entrenamiento, ya que no será posible la supercompensación por haberse perdido los efectos del primer entrenamiento. Esto no quiere decir que el deportista no debe descansar. Esta fase del entrenamiento tiene tanta importancia como el trabajo realizado en sí, lo que sucede es que, según señalan muchos fisiólogos del esfuerzo, cuando un trabajo se repite, pero han desaparecido los efectos del anterior, no existe desarrollo funcional. Cuando el esfuerzo se repite sin que el deportista haya descansado del anterior, el nivel funcional desciende. La fase de resistencia del síndrome general de adaptación no ha podido cumplirse.

Por último, cuando los descansos son los adecuados, el organismo asimila la actividad realizada, entra en fase de supercompensación y la capacidad funcional del organismo aumenta. Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con el estímulo del acondicionamiento físico, en la clasificación de Oliver (1985); y principios de ciclización del esfuerzo, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además de los que inician la adaptación de Zintl (1991).

2.3.3.7. PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN

Este principio está determinado por las características morfológicas y funcionales de los deportistas. Cada sujeto es un todo, con características completamente distintas, desde el punto de vista antropométrico, funcional, motor, psicológico, de adaptación

Ello explica el hecho de las diferentes reacciones del sistema motor y de otros órganos a las mismas cargas en las sesiones, no sólo de los diferentes alumnos/as, sino, incluso del mismo alumno en distintos periodos

de tiempo. (García, Navarro y Ruiz, 1996). Los programas de acondicionamiento físico deben ajustarse a las necesidades y capacidades individuales. Cada persona enfrentada a cualquier actividad física independientemente de su género, presenta peculiaridades como la edad, estado de entrenamiento inicial, motivación, maduración, influencias ambientales y por tanto un modo diferente de reaccionar ante los mismos estímulos o cargas. Conviene contar con factores exteriores.

Seguir ciegamente cualquier programa escrito es una imprudencia, pues el entrenamiento deberá ser cortado a medida para que se adecue al individuo, debiendo sus creaciones documentadas ser flexible a fin de tener en cuenta la situación personal del individuo. Además, también es muy común el aplicar un modelo estándar de trabajo para todos los componentes del grupo, aspecto que podemos resolver en nuestra práctica mediante la utilización de los estilos de enseñanza individualizadores. Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con la respuesta al estímulo, en la clasificación de Oliver (1985); y principios de especialización, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además de los que ejercen un control específico de la adaptación de Zintl (1991).

2.3.3.8. PRINCIPIO DE VARIEDAD

El alumno llega un momento en que se acomoda al trabajo físico que estamos realizando y se produce una disminución de la entrenabilidad que producen ese tipo de ejercicios. Mientras que al principio con poco entrenamiento se produce mucha subida, después tiene que transcurrir mucho tiempo para que con mucho entrenamiento se produzca una subida

mucho más pequeña, porque al tener el umbral más alto queda menos umbral por subir y también porque el organismo se adapta al tipo de trabajo y al tipo de progresión. Entonces el principio de variedad nos dice que para retrasar o romper el estancamiento en la capacidad de mejora del deportista debemos sorprender al organismo provocando cambios en el tipo de ejercicio, en los volúmenes e intensidades de esfuerzo o en cualquiera de los factores que afecten al proceso de adaptación. Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con el estímulo del acondicionamiento físico, en la clasificación de Oliver (1985); y principios que rigen el esfuerzo, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además de los que inician la adaptación de Zintl (1991).

2.3.3.9. PRINCIPIO DE RECUPERACIÓN

El esfuerzo alternado con la recuperación y el descanso se aplica a todo entrenamiento, sin tener en cuenta los métodos de trabajo que se empleen. Los periodos de recuperación son esenciales tanto en el transcurso de una sola sesión de entrenamiento como durante todo el año. El descanso, con la consiguiente relajación física y mental, deberá combinarse esmeradamente con dosis de ejercicio y recuperación.

En la recuperación, después de una carga de entrenamiento, la capacidad del organismo evolucionará de una manera sistemática que permite distinguir cuatro etapas: disminución de esta capacidad, restauración, supercompensación y estabilización a un nivel próximo al de partida y aun ligeramente superior. Después de una carga de trabajo viene

un periodo durante el cual las posibilidades de adaptación del sistema funcional se refuerzan.

El entrenamiento tendrá por objetivo sacar partido de esta elevación de las posibilidades de adaptación para solicitarlas cada vez más

2.3.3.10. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

Son los principios que orientan sobre cómo aplicar las cargas de entrenamiento teniendo en cuenta los procesos psicológicos y pedagógicos relacionados con el deportista. Dentro de este grupo, García, Navarro y Ruiz (1996) establecen una serie de principios, que han considerado los más importantes dentro de este grupo. En aquellos en los que se vea claro, los encuadraremos también dentro de otras clasificaciones vistas anteriormente, de forma que se observe más claramente el significado de cada uno.

2.3.3.10.1. PRINCIPIO DE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA Y CONSCIENTE EN EL ENTRENAMIENTO (PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA).

El hombre es un alma consciente, ser pensante, racional, a diferencia de los animales que actúan por instinto y automatismos inconscientes. Es un error del entrenador o del docente de E.F. enseñar o entrenar por simple repetición, sin saber sus alumnos por que hacen tal o cual tarea. Los alumnos/as deben elaborar conscientemente la tarea a desarrollar, deben saber lo que están haciendo, como lo están haciendo y para que lo están haciendo.

Harre (1987) propone las siguientes reglas a seguir para alcanzar este principio:

- Guiar al deportista hacia el objetivo del rendimiento a alcanzar.

- Proveer al deportista de conocimientos estrechamente vinculados a las tareas del entrenamiento.
- Formular exigencias que requieran reflexión, iniciativa y responsabilidad por parte del deportista. (Pensamiento racional y crítico) (Aprender a aprender).
- Hacer participar al deportista en la preparación, estructuración y evaluación del entrenamiento. (Autonomía e iniciativa personal).
- Educar al deportista para que sea capaz de evaluar su propio rendimiento.
- Confiar responsabilidades de condición pedagógica a los deportistas apropiados.
- Capacitar al deportista para efectuar un control consciente de su propia secuencia de movimientos.
- Llevar un continuo registro de los resultados y compararlos con los planes anticipados y el entrenamiento real

2.3.3.10.2. PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA

Aunque las capacidades condicionantes y coordinativas de una persona están relacionadas entre sí, de forma que al iniciar el entrenamiento todas las capacidades se benefician de la actividad. Sin embargo, un desarrollo más especializado de una capacidad (fuerza, resistencia,...) no implica necesariamente la mejora en otras. (Gómez, 2007). Hay autores que indican que el aprendizaje de una habilidad anterior facilita el otro, pero en un entrenamiento más específico esta relación se convierte en algunos

casos contradictorio según la actividad. En el caso de existir transferencia, ésta puede ser positiva (mejorará otras capacidades), o negativa (perjudicará otras capacidades). La transferencia también puede ser clasificada transferencia lateral cuando un individuo es capaz de ejecutar una tarea similar y del mismo nivel de complejidad, como consecuencia de haber aprendido otra previamente. Decimos que existe transferencia vertical cuando los aprendizajes realizados en el pasado son de aplicación útil a tareas similares, pero más avanzadas o complejas. (García, Navarro y Ruiz, 1996). En el caso de la transferencia se puede distinguir, también, dos formas, una transferencia sobre la base de acciones motoras ya aprendidas anteriormente, y otra transferencia en el aprendizaje y perfeccionamiento simultáneo de acciones motoras diferentes. Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con la respuesta al estímulo del acondicionamiento físico, en la clasificación de Oliver (1985); y principios de especialización, en la clasificación de Grosser et al. (1988).

2.3.3.10.3. PRINCIPIO DE LA PERIODIZACIÓN

La periodización es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado, a través de períodos lógicos que comprendan las regulaciones del desarrollo de la condición física del alumno.

Este principio impone la estructuración del proceso de entrenamiento como un sistema de ciclicidad de la carga, alternada y modificada en ciclos periódicos. Los ciclos de desarrollo se alternan como si fuera en orden circulatorio. Cada ciclo inmediato es la repetición parcial del anterior y simultáneamente manifiesta la tendencia del desarrollo del proceso de

entrenamiento, o sea, se diferencia del anterior por el contenido renovado, la modificación parcial de la composición de los medios y métodos, el crecimiento de las cargas, etc. Toda la estructura de desarrollo se organiza en forma de ciclos, desde sus eslabones elementales hasta las etapas de muchos años. Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios de ciclización, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además, delos que garantizan la adaptación de Zintl (1991).

2.3.3.10.4. PRINCIPIO DE LA ACCESIBILIDAD

Según este principio, al deportista se le deben plantear exigencias de carga que pueda encarar positivamente y que mientras intenta dominarlas le induzcan a movilizar óptimamente sus potenciales físicos, psíquicos e intelectuales de rendimiento. Deben evitarse tanto las exigencias bajas como las sobre exigencias.

El principio se basa en el hecho de que el hombre se desarrolla a través de la actividad y ese desarrollo es generado por las exigencias del rendimiento y de la conducta que sólo podrán satisfacerse con un considerable esfuerzo, o sea, movilizando las reservas de rendimiento. Por otro lado, el principio se define mediante el conocimiento de que la efectividad del entrenamiento disminuye una vez que fueron superadas óptimamente las magnitudes de la exigencia del individuo.

Este principio está altamente ligado con lo que se denomina “sistematización del entrenamiento”, lo cual se sustenta en tres criterios básicos:

- Ir de lo poco a lo mucho.

- De lo sencillo a lo complejo.
- De lo conocido a lo desconocido.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

La investigación realizada esta direcciona a las mujeres aspirantes a policías de la escuela de la unidad de protección del medio ambiente (upma), de la provincia de pichincha” la cual se encuentra en funcionalidad desde el año 1998

Esta unidad policial se encuentra ubicada su base principal en el sector de la Armenia, al centro oriente de Quito, se preparan agentes, investigadores y policías especializados en delitos ambientales. (hora, 2013)

La UPMA se creó con la misión de defender el "patrimonio natural y cultural del país y proteger el medio ambiente.

Para cumplir con este objetivo, la Policía Nacional escogió a varios de sus elementos y los preparó, para que protejan "el derecho de la población en un medio ambiente sano y ecológicamente equilibrado".

Bajo estas premisas, se sostiene que las policías ambientales tienen la misión de colaborar con la preservación del medio ambiente, la conservación de los ecosistemas, la biodiversidad y la integridad del patrimonio genético del país. También están obligados a cumplir tareas tendientes a prevenir la contaminación ambiental, tanto en el agua, como en el aire y en el suelo y a colaborar con la recuperación de espacios naturales. "Nuestra misión es velar por el cumplimiento de las disposiciones legales que tiendan a la conservación de la naturaleza y el medio ambiente, de los recursos hidráulicos, así como de la riqueza genética, piscícola, forestal y de

cualquier otra índole relacionada con la naturaleza", resumió el convencido uniformado.

Para Reyes, la misión de la UPMA es lograr convertirse, en los próximos cinco años, en la primera unidad de control ambiental de América Latina. Con esta motivación, aseguró que los uniformados de esta unidad se capacitan en acciones innovadoras y mecanismos de operación que permitan asegurar un desarrollo sustentable del país.

Preparación integral

Ser un policía ambiental no es una tarea fácil. Además de la formación normal, los gendarmes tienen que capacitarse en legislación y procedimientos específicos que les permitan actuar en esta tarea y un estado físico óptimo para su desenvolvimiento profesional.

La formación de los miembros de la UPMA incluye el tratamiento y especialización en cuatro unidades de acción.

La primera tiene que ver con delitos e infracciones de contaminación ambiental en aire, agua, suelos y hasta por ruido.

Los agentes que se especializan en esta unidad colaboran con el control de emisiones vehiculares, el control de contaminación en ríos y cuencas hidrográficas y con la atención de denuncias de contaminación por ruido y el mal uso de suelos.

En otra unidad están los expertos del control de productos químicos y productos agropecuarios. Estos se dedican a la prevención, control y retención y de químicos no autorizados o nocivos que se comercializan y usan para plantaciones agrícolas y productos ganaderos.

Estos controles se realizan en coordinación con expertos del Ministerio de Agricultura y Ganadería y con ingenieros agrónomos, quienes colaboran como peritos en los distintos casos.

3.1. RECURSOS HUMANOS

Constará de un investigador: Mayr. Thelmo Pesantez quien además presta servicios en la Dirección Nacional de Educación. Instructoras y alumnas aspirantes a Policías de la Unidad de Protección del Medio Ambiente. Un Director de tesis designado por el Consejo del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

La UPMA, trabaja con 22 oficiales, 14 oficiales subalternos y 343 clases y policías y 60 nuevos que se preparan. De los cuales se cuenta para la investigación 194 aspirantes mujeres a policías los cuales están en el proceso de estudio para la futura calificación a conformar filas policiales en el 2014.

El estudio requirió de un especialista investigador para los proceso evaluativos de los aspirantes y el programa recreativo aplicado a los mismos

3.2. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación científica se desarrollará en el marco de una investigación de tipo correlacional y cuasi – experimental, con el propósito de determinar las relaciones de causa – efecto, en donde el personal de aspirantes a policías UPMA se les aplicara un programa de actividades Físico – Recreativas con el fin de determinar la incidencia de estas sobre la condición física.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

En el presente caso la población que se considerará como objeto de análisis serán las aspirantes a Policías de la Escuela de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA), de la provincia de Pichincha

Muestra

En el presente caso la población que se considerará como objeto de análisis serán todas las aspirantes a Policías de la Unidad de Protección del Medio Ambiente, siendo un total de 194 aspirantes mujeres. Se empleara una metodología con la totalidad de la población lo que permitirá una valoración cuantitativa y cualitativa que permita determinar factores incidentes de una variable sobre otra.

3.4. RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La información será recogida una vez aplicado las pruebas tanto de la condición física como de las fichas de observación recreativa, de forma manual y se vaciara en una tabla sistemática Excel para el correcto análisis de resultados, aportando así en el proceso de elaboración de la propuesta de trabajo recreativo para los integrantes de la Unidad.

3.6. TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS.

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

Se controlara los tres aspectos:

1.-Validez: Debe de reflejar el nivel real de las capacidades motrices que se quieren observar, además debe ser de fácil aplicación y comprensión.

2.-Fiabilidad: La comparación de las diferentes pruebas de un mismo test, realizadas en distintos periodos, debe proporcionar datos casi iguales o cuando menos, equiparables. Si las pruebas difieren notablemente se perderá la fiabilidad del test y este no debe plantearse, se considera una buena fiabilidad cuando los índices de correlación se sitúan en torno al 80%.

3.-Objetividad: Los instrumentos utilizados para el test deben ser elementales. El examinador no influirá con su comportamiento subjetivo sobre el test por lo que es importante:

- Preparar al examinador y realizar el test de forma correcta.
- Saber explicar correctamente la ejecución del test a los deportistas.
- Establecer condiciones climáticas similares en la ejecución del test.

3.7. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Evaluación de la condición física

Test de resistencia:

Test de Cooper.- Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. Aunque esta prueba está catalogada como de medición aeróbica (carrera continua durante 12 minutos). En 1977 fue adaptada por Gerchell para su aplicación en mujeres. Con su formula VO_2 (ml/kg/min.) = metros recorridos * 0,02 – 5,4 (Howald)

Test de Fuerza Abdominal máximo en 60 seg.

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

Test de Velocidad 60 m

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

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

Test de Natación 25 m.

La prueba se la desarrollara en un piscina donde se dará cumplimiento con el estilo de nado más apropiado para la realización de la prueba, cabe mencionar que la evaluación está desarrollada por el programa evaluativo de Ingreso general a las aspirantes a las policías

Evaluación de las actividades recreativas

Mediante una guía de observación se analizara la planificación de entrenamiento aplicada al personal de aspirantes a Policías de la Unidad de

Protección del Medio Ambiente. A través de una encuesta dirigida a la totalidad de la población investigada se podrá determinar el conocimiento de las actividades físico – recreativas y su aplicación.

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Que permita analizar los niveles de composición corporal datos que permitan observar la variación una vez aplicado la propuesta física-recreativa.

CAPITULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. RESULTADOS INICIALES DE LA ENCUESTA DEL RECONOCIMIENTO DE LA RECREACIÓN EN LAS ASPIRANTES DE LA UPMA.

Tabla No 2. Resultados de la pregunta número uno ¿Reconoce cualidades y aportes de la recreación a la formación profesional?

PREGUNTA No 1	CONSIDERACIÓN	INTEGRANTES
Reconoce cualidades y aportes de la recreación a la formación profesional?	a) Si	25%
	b) No	29%
	c) Neutral	46%
TOTAL		100%

Fuente: Aspirantes de la UPMA

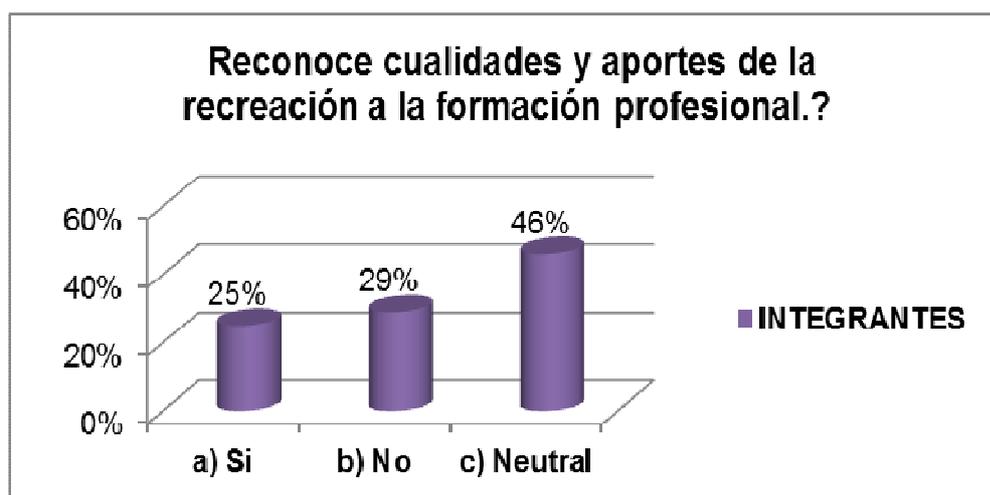


Gráfico No 2. Resultados de la pregunta No 1

Fuente: Aspirantes de la UPMA

Tabla No 3. Pregunta numero dos ¿Considera a la recreación como fuente de desarrollo ético en su formación profesional?

PREGUNTA No 2	CONSIDERACIÓN	INTEGRANTES
Considera a la recreación como fuente de desarrollo ético en su formación profesional?	a) Muy de acuerdo	10%
	b) De acuerdo	31%
	c) Neutral	52%
	d) En desacuerdo	1%
	e) Muy en desacuerdo	6%
TOTAL		100%

Fuente: Aspirantes de la UPMA

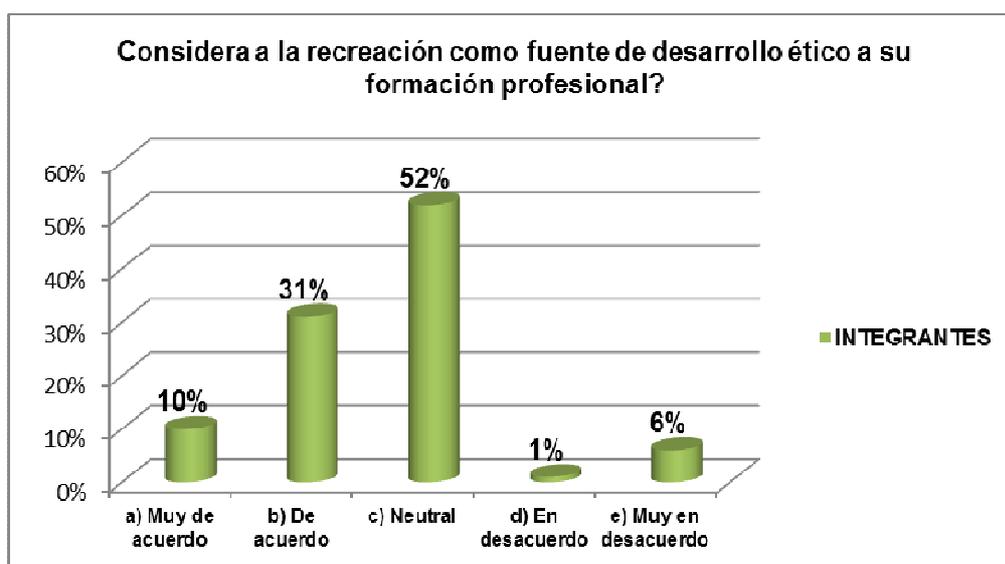


Gráfico No 3. Resultados de la pregunta No. 2

Fuente: Aspirantes de la UPMA

Tabla No 4. Pregunta número tres ¿Cree que la recreación aportaría condiciones para el mejoramiento de la autoestima y motivación?

PREGUNTA No 3	CONSIDERACIÓN	INTEGRANTES
Cree que la recreación aportaría condiciones para el mejoramiento de la autoestima y motivación?	a) Muy de acuerdo	14%
	b) De acuerdo	15%
	c) Neutral	53%
	d) En desacuerdo	10%
	e) Muy en desacuerdo	8%
TOTAL		100%

Fuente: Aspirantes de la UPMA

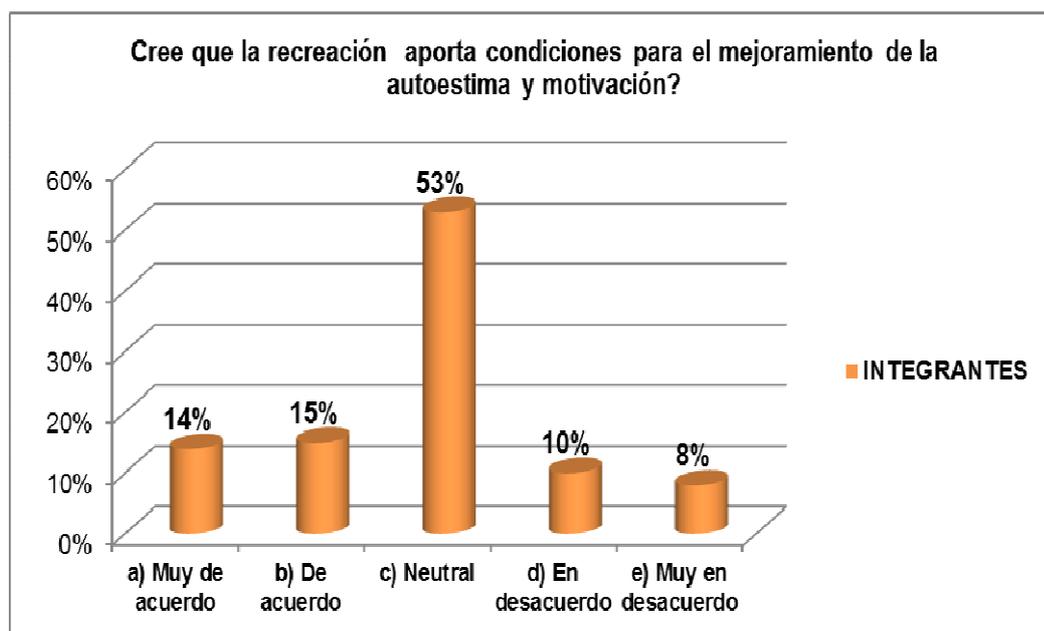


Gráfico No 4. Resultados de la pregunta No. 3

Fuente: Aspirantes de la UPMA

Tabla No 5. Pregunta número cuatro ¿Considera a la recreación como medio para el desarrollo del trabajo en equipo?

PREGUNTAS No 4	CONSIDERACIÓN	INTEGRANTES
Considera a la recreación como medio para el desarrollo del trabajo en equipo?	a) Muy de acuerdo	15%
	b) De acuerdo	10%
	c) Neutral	65%
	d) En desacuerdo	31%
	e) Muy en desacuerdo	4%
TOTAL		100%

Fuente: Aspirantes de la UPMA

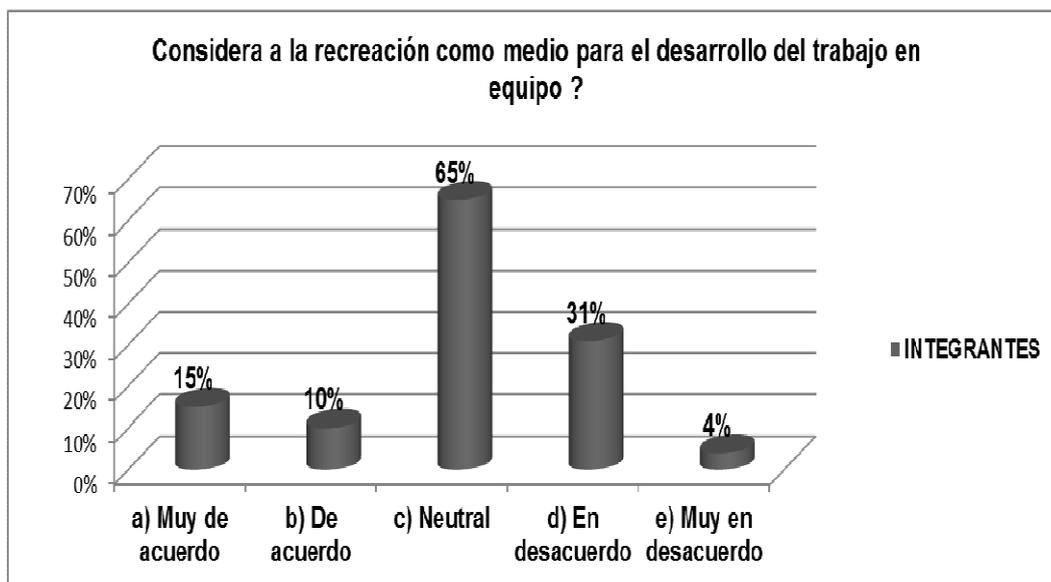


Gráfico No 5. Resultados de la pregunta No 4

Fuente: Aspirantes de la UPMA

Tabla No 6. Pregunta número cuatro ¿Considera que el plan de trabajo diario institucional debe considerar la recreación como contenido curricular?

PREGUNTAS No 5	CONSIDERACIÓN	INTEGRANTES
Considera que el plan de trabajo diario institucional debe considerar la recreación como contenido curricular?	a) Muy de acuerdo	32%
	b) De acuerdo	25%
	c) Neutral	32%
	d) En desacuerdo	5%
	e) Muy en desacuerdo	6%
TOTAL		100%

Fuente: Aspirantes de la UPMA

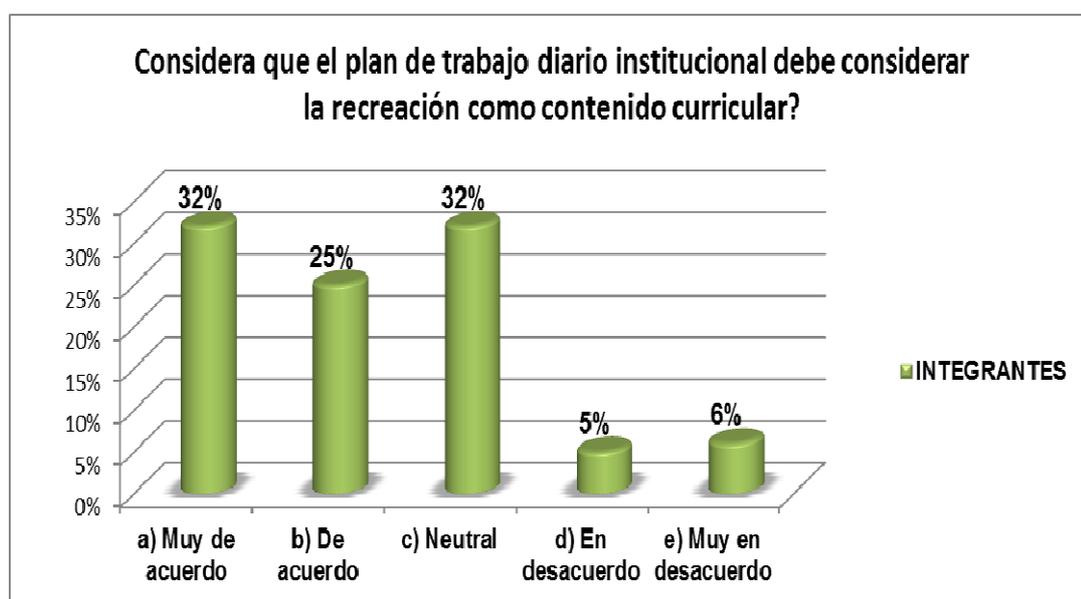


Gráfico No 6. Resultados de la pregunta No 5

Fuente: Aspirantes de la UPMA

Tabla No 7. Pregunta número cuatro ¿Considera a la recreación como medio para el desarrollo de capacidades físicas?

PREGUNTAS No 6	CONSIDERACIÓN	INTEGRANTES
Considera a la recreación como medio para el desarrollo de capacidades físicas?	a) Muy de acuerdo	8%
	b) De acuerdo	15%
	c) Neutral	70%
	d) En desacuerdo	5%
	e) Muy en desacuerdo	2%
TOTAL		100%

Fuente: Aspirantes de la UPMA

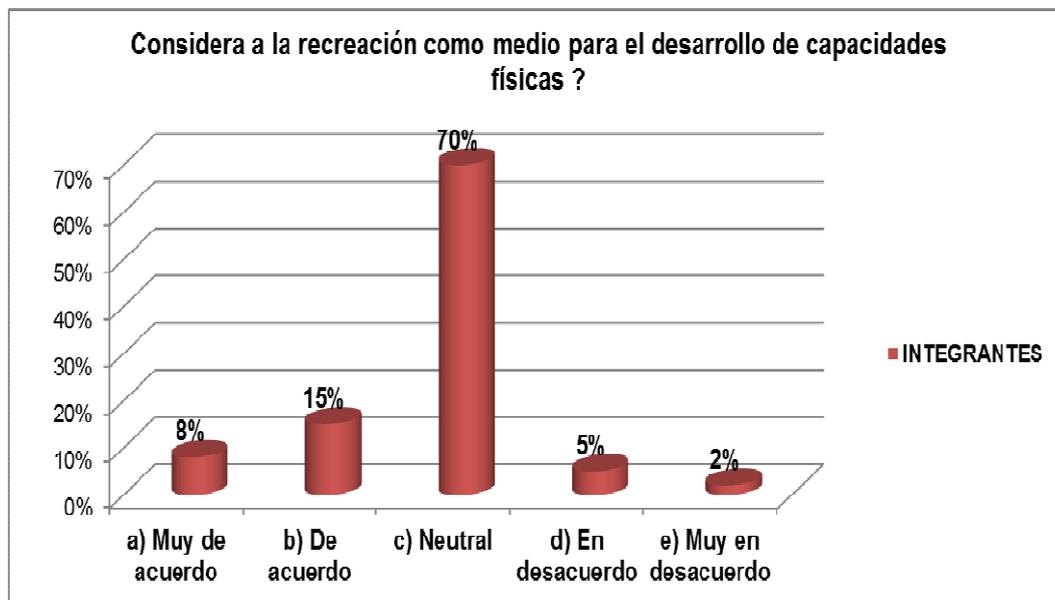


Gráfico No 7 Resultados de la pregunta No 6

Fuente: Aspirantes de la UPMA

TABLA. No 8 ANÁLISIS GENERAL PRE-PRUEBA DE LA PRÁCTICA DE LAS DIFERENTES ÁREAS (Junio 2013)

ANÁLISIS GENERAL PRE-PRUEBA DE LA PRÁCTICA DE LAS DIFERENTES ÁREAS (junio 2013)					
No	Área	Ha realizado actividades físicas - recreativas de las diferentes áreas durante los últimos seis meses			
		1-3 veces	4- 6 veces	7-9 veces	10 o +
1	Área física deportiva	55%	26%	4%	15%
2	Área manual	80%	11%	6%	3%
3	Área de la salud	80%	10%	0%	10%
4	Área lúdica	73%	20%	2%	5%
5	Área al aire libre	79%	18%	3%	0%
6	Área acuática	65%	25%	0%	10%
7	Área social y cultura	58%	32%	10%	0%
8	Área artística	79%	10%	10%	1%

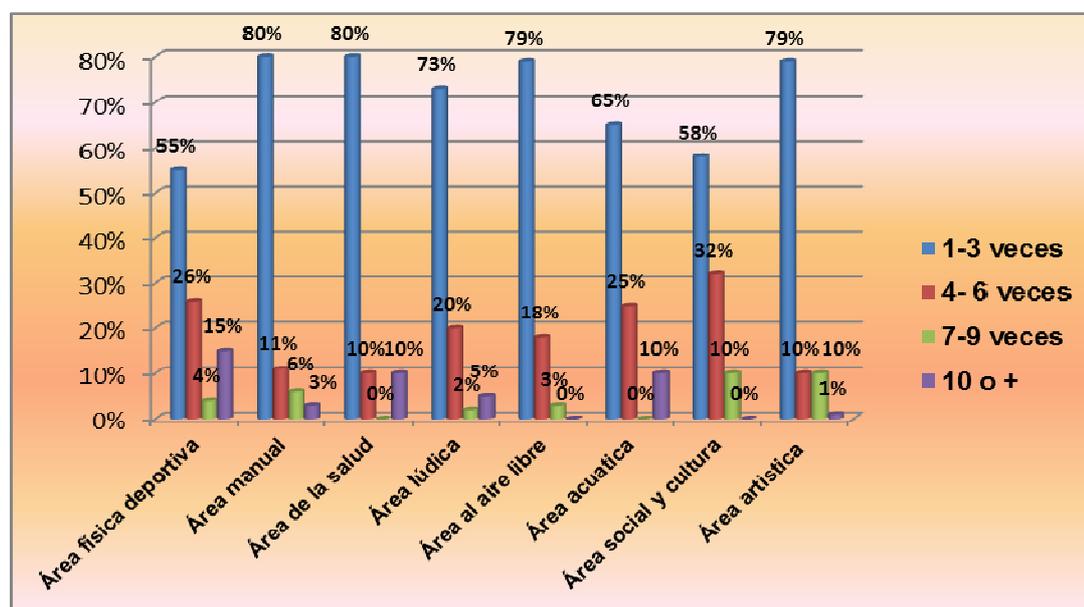


Gráfico No 8. Resultados generales de la práctica de diferentes áreas

Fuente: Aspirantes de la UPMA

4.2. RESULTADOS PRE TEST DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Tabla No 9. Funciones para la evaluación inicial de la resistencia (test de Cooper 12 m)

FUNCIÓN	D/R. m
PROMEDIO	2.685
MÁXIMO	3.670
MÍNIMO	1.800
RANGO	467,5

Fuente: Aspirantes de la UPMA

Tabla No 10. Baremos de calificación de la evaluación inicial de la resistencia (test de Cooper 12 m)

BAREMOS	METROS	ASPIRANTES
EXCELENTE	$\geq 3.202,5$	12
MUY BUENO	2.735	77
BUENO	2.267,5	83
REGULAR	≤ 1.800	22
TOTAL		194

Fuente: Aspirantes de la UPMA

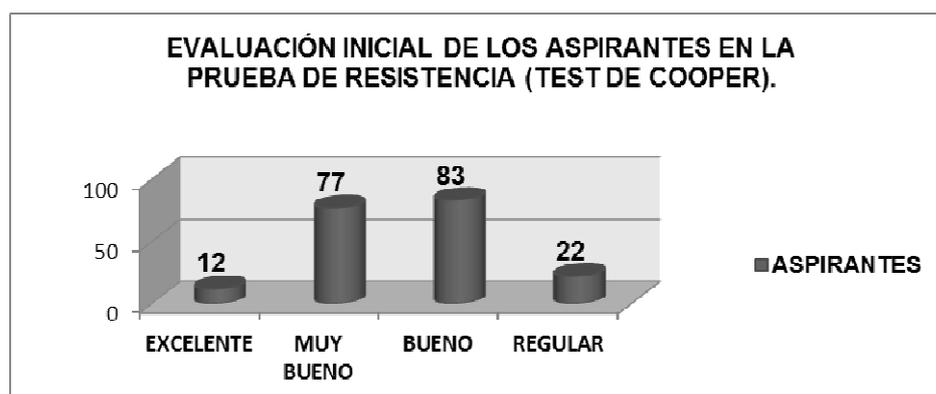


Gráfico No 9. Resultados de la evaluación de la resistencia

Fuente: Aspirantes de la UPMA

Tabla No 11. Funciones para la evaluación inicial de la fuerza abdominal 60"

FUNCIÓN	REPETICIONES
PROMEDIO	44,81
MÁXIMO	58,00
MÍNIMO	30,00
RANGO	7,00

Fuente: Aspirantes de la UPMA

Tabla No 12. Baremos de calificación de la evaluación inicial de la fuerza abdominal 60"

BAREMOS	RESPETICIONES	ASPIRANTES
EXCELENTE	≥ 51	14
MUY BUENO	44	108
BUENO	37	69
REGULAR	≥ 30	3
TOTAL		194

Fuente: Aspirantes de la UPMA

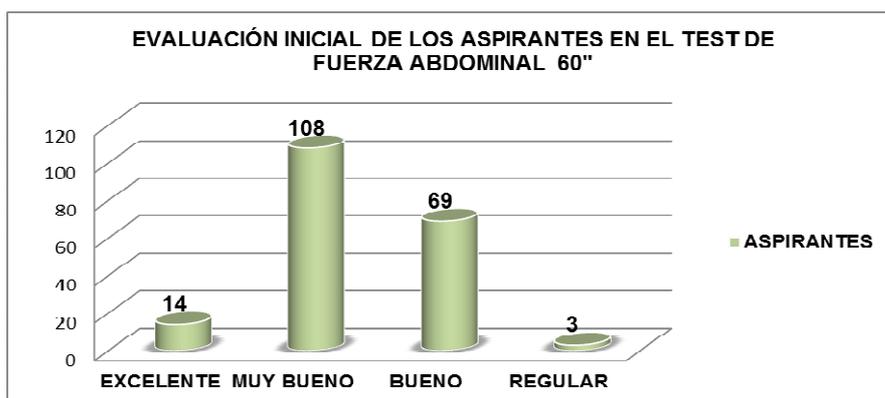
**Gráfico No 10.** Resultados de la evaluación de la fuerza abdominal
Fuente: Aspirantes de la UPMA

Tabla No 13. Función para la evaluación inicial de la natación

CATEGORÍA	TIEMPO/SEGUNDOS
PROMEDIO	28,13
MÁXIMO	49,55
MÍNIMO	16,89
RANGO	8.17

Fuente: Aspirantes de la UPMA

Tabla No 14. Parámetros de calificación de la evaluación inicial de la natación

BAREMOS	SEGUNDOS	ASPIRANTES
EXCELENTE	<=25.055	1
MUY BUENO	33.22	105
BUENO	41.385	79
REGULAR	<=49,55	9
TOTAL		194

Fuente: Aspirantes de la UPMA

**Gráfico No 11.** Resultados de la evaluación de nado.

Fuente: Aspirantes de la UPMA

Tabla No 15. Función para la evaluación inicial de la velocidad

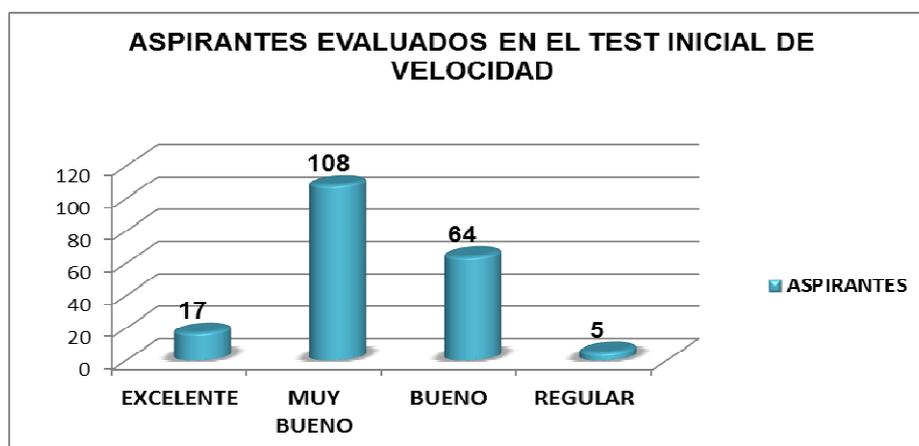
FUNCIÓN	TIEMPO/SEGUNDOS
PROMEDIO	10,96
MÁXIMO	13,83
MINIMO	8,65
RANGO	1,30

Fuente: Aspirantes de la UPMA

Tabla No 16. Parámetros de calificación de la velocidad

BAREMOS	TIEMPO/SEGUNDO	ASPIRANTES
EXCELENTE	$\leq 9,95$	1
MUY BUENO	11,24	41
BUENO	12,54	139
REGULAR	$> 13,83$	13
TOTAL		194

Fuente: Aspirantes de la UPMA

**Gráfico No. 12.** Resultados de la evaluación de velocidad

Fuente: Aspirantes de la UPMA

4.3. ANÁLISIS IMC. INICIAL EN LAS ASPIRANTES A POLICIAS DE LA UPMA.

Tabla No 17. Evaluación del IMC en las aspirantes a Policías de la "UPMA"

EVALUACIÓN DEL IMC EN LAS ASPIRANTES A POLICIAS DE LA "UPMA"	
CATEGORÍA	INTEGRANTES
OBESIDAD	0
SOBREPESO O PREOBESIDAD	61
PESO NORMAL	132
BAJO PESO	1
TOTAL	194

Fuente: Aspirantes de la UPMA

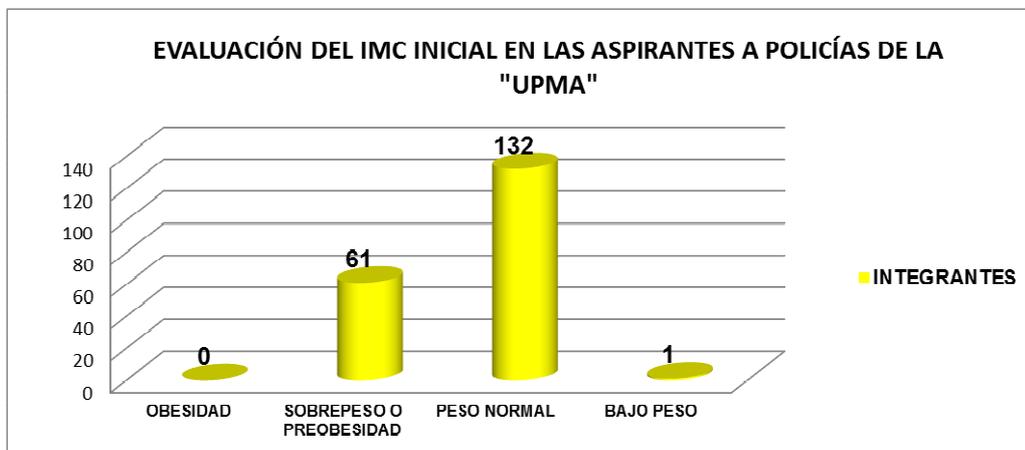


Gráfico No. 13. Resultados iniciales del IMC. En las aspirantes de la UPMA

Fuente: Aspirantes de la UPMA

4.4. ANÁLISIS DE RESULTADOS PRES TEST Y POS TEST

4.4.1. ANÁLISIS DE RESULTADOS PRE Y POS TEST DEL RECONOCIMIENTO DE LA RECREACIÓN

Tabla No 18. Resultados pre y pos test de la pregunta No 1

PREGUNTAS No 1	CONSIDERACIÓN	INTEGRANTES	
		PRE TEST	POS TEST
Reconoce cualidades y aportes de la recreación a la formación profesional?	a) Si	25%	35%
	b) No	29%	24%
	c) Neutral	46%	41%
TOTAL		100%	100%

Fuente: Aspirantes de la UPMA



Gráfico No. 14 Resultados pre y pos test del reconocimiento de la recreación pregunta 1

Fuente: Aspirantes de la UPMA

ANÁLISIS. Una vez aplicada la encuesta tanto el pre test como el pos test a las aspirantes a policías de la UPMA, se observa que existe una mejoría del 10% en la respuesta que **SI** en la pregunta 1, mientras que existe una disminución del 5% en la respuesta **NO** y de igual manera la disminución del 5% en la respuesta neutra lo que significa un mejoramiento del grupo encuestado.

Tabla No 19. Resultados pre y pos test de la pregunta No 2

PREGUNTAS No 2	CONSIDERACIÓN	INTEGRANTES	
		PRE TEST	POS TEST
Considera a la recreación como fuente de desarrollo ético a su formación profesional?	a) Muy de acuerdo	10%	35%
	b) De acuerdo	31%	34%
	c) Neutral	52%	27%
	d) En desacuerdo	1%	1%
	e) Muy en desacuerdo	6%	3%
TOTAL		100%	100%

Fuente: Aspirantes de la UPMA



Gráfico No. 15 Resultados pre y pos test de la pregunta 2

Fuente: Aspirantes de la UPMA

ANÁLISIS. Una vez aplicada la encuesta tanto el pre test como el pos test a las aspirantes a policías de la UPMA, se observa que existe una mejoría del 25% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un aumento del 3%, mientras que en la respuesta **neutral** disminuye en un 25% lo que es positivo frente a esta interrogante y en **desacuerdo** se mantiene el porcentaje no así en la respuesta **muy en desacuerdo** disminuye el 3% en relación al pre test realizado.

Tabla No 20. Resultados pre y pos test de la pregunta No 3

PREGUNTAS No 3	CONSIDERACIÓN	INTEGRANTES	
		PRE TEST	POS TEST
Cree que la recreación aportaría condiciones para el mejoramiento de la autoestima y motivación?	a) Muy de acuerdo	14%	35%
	b) De acuerdo	15%	21%
	c) Neutral	53%	27%
	d) En desacuerdo	10%	10%
	e) Muy en desacuerdo	8%	7%
TOTAL		100%	100%

Fuente: Aspirantes de la UPMA

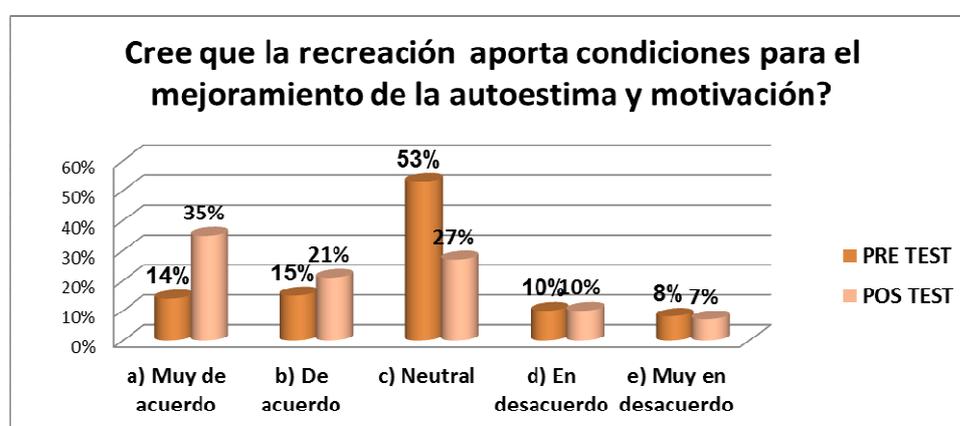


Gráfico No. 16 Resultados pre y pos test de la pregunta 3

Fuente: Aspirantes de la UPMA

ANÁLISIS. Se observa los resultados en la encuesta tanto el pre test como el pos test a las aspirantes a policías de la UPMA, que existe una mejoría del 21% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un aumento del 6%, mientras que en la respuesta **neutral** disminuye en un 26% lo que esto representa que reconocen el aporte de la recreación en la autoestima y motivación mientras que en **desacuerdo** se mantiene el porcentaje del 10% y en la respuesta **muy en desacuerdo** disminuye el 1% en relación al pre test realizado.

Tabla No 21. Resultados pre y pos test de la pregunta No 4

PREGUNTAS No 4	CONSIDERACIÓN	INTEGRANTES	
		PRE TEST	POS TEST
Considera a la recreación como medio para el desarrollo del trabajo en equipo?	a) Muy de acuerdo	15%	31%
	b) De acuerdo	10%	19%
	c) Neutral	65%	27%
	d) En desacuerdo	31%	20%
	e) Muy en desacuerdo	4%	3%
TOTAL		100%	100%

Fuente: Aspirantes de la UPMA

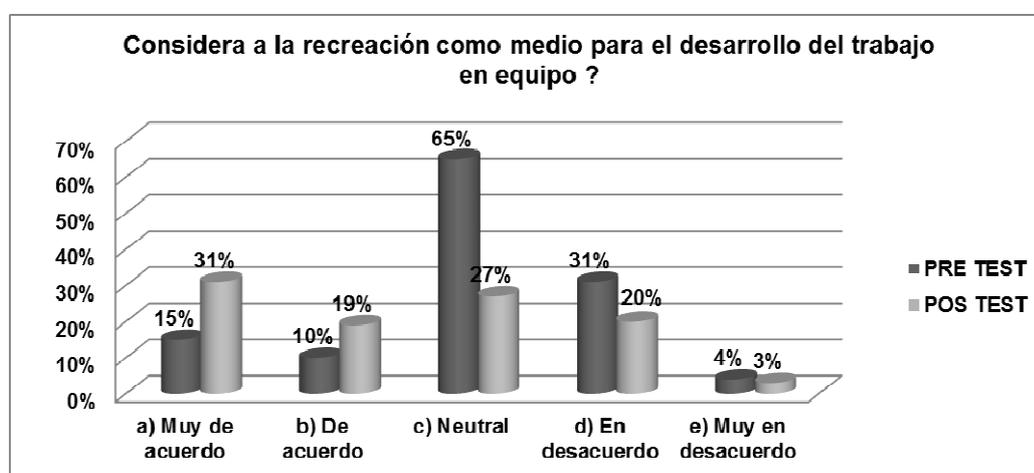


Grafico No. 17 Resultados pre y pos test de la pregunta 4

Fuente: Aspirantes de la UPMA

ANÁLISIS. Se observa los resultados en la encuesta tanto el pre test como el pos test a las aspirantes a policías de la UPMA, que existe una mejoría del 16% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un aumento del 9%, mientras que en la respuesta **neutral** disminuye en un 38% lo que esto representa que al final del trabajo aplicado, reconocen el aporte de la recreación para el desarrollo del trabajo en equipo, mientras que en **desacuerdo** se observa una disminución del 11% y en la respuesta **muy en desacuerdo** disminuye el 1% en relación al pre test realizado, representado datos positivos.

Tabla No 22. Resultados pre y pos test de la pregunta No 5

PREGUNTAS No 5	CONSIDERACIÓN	INTEGRANTES	
		PRE TEST	POS TEST
Considera que el plan de trabajo diario institucional debe considerar la recreación como contenido curricular?	a) Muy de acuerdo	32%	61%
	b) De acuerdo	25%	28%
	c) Neutral	32%	7%
	d) En desacuerdo	5%	1%
	e) Muy en desacuerdo	6%	3%
TOTAL		100%	100%

Fuente: Aspirantes de la UPMA

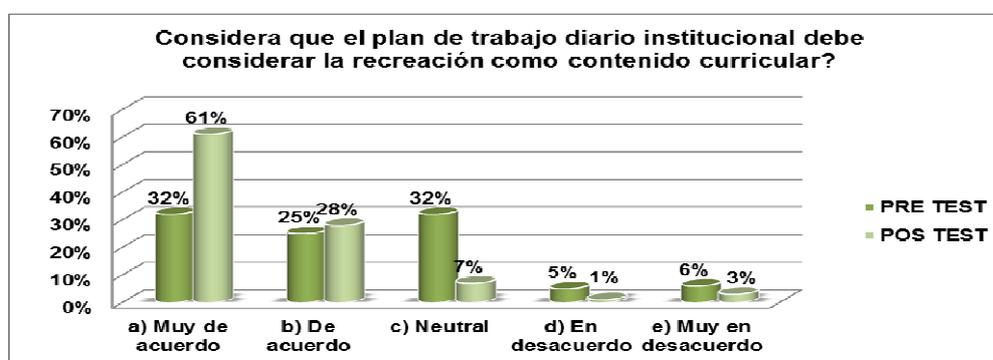


Gráfico No. 18 Resultados pre y pos test de la pregunta 5

Fuente: Aspirantes de la UPMA

ANÁLISIS. Se observa los resultados en la encuesta tanto el pre test como el pos test a las aspirantes a policías de la UPMA, que existe una mejoría del 29% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un aumento del 3%, mientras que en la respuesta **neutral** disminuye en un 25% lo que esto representa que al final del trabajo aplicado, consideran que deben considerar en el plan curricular diario a la recreación, mientras que en **desacuerdo** se observa una disminución del 4% y en la respuesta **muy en desacuerdo** disminuye el 3% en relación al pre test realizado, representado datos positivos.

Tabla No 23. Resultados pre y pos test de la pregunta No 6

PREGUNTAS No 6	CONSIDERACIÓN	INTEGRANTES	
		PRE TEST	POS TEST
Considera a la recreación como medio para el desarrollo de la condición físicas?		8%	45%
	b) De acuerdo	15%	30%
	c) Neutral	70%	22%
	d) En desacuerdo	5%	1%
	e) Muy en desacuerdo	2%	2%
TOTAL		100%	100%

Fuente: Aspirantes de la UPMA

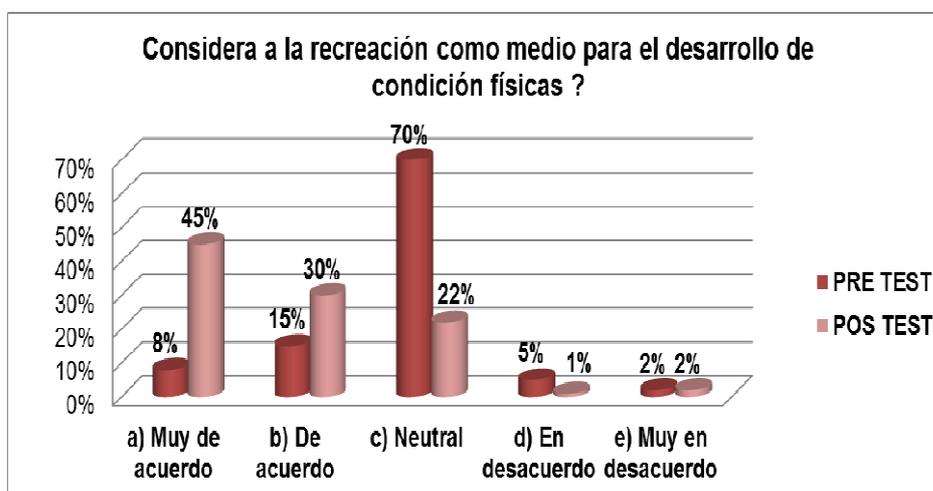


Gráfico No. 19 Resultados pre y pos test de la pregunta 6

Fuente: Aspirantes de la UPMA

ANÁLISIS. Una vez realizada la encuesta tanto el pre test como el pos test a las aspirantes a policías de la UPMA, se observa que existe una mejoría del 37% en la respuesta de estar **muy de acuerdo**, en la respuesta **de acuerdo** se observa un aumento del 15%, mientras que en la respuesta **neutral** disminuye en un 48% lo que esto representa que al final del trabajo aplicado consideran los evaluados a la recreación como un medio para el desarrollo de la condición física, mientras que en **desacuerdo** se observa una disminución del 4% y en la respuesta **muy en desacuerdo** valorándose como positivo.

TABLA No 24. ANÁLISIS GENERAL PRE Y POST TEST DE LA PRÁCTICA DE LAS DIFERENTES ÁREAS

No	Área	Ha realizado actividades físicas - recreativas durante los últimos seis meses							
		PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
		1-3 veces	1-3 veces	4- 6 veces	4- 6 veces	7-9 veces	7-9 veces	10 o +	10 o +
1	Área física deportiva	55%	40%	26%	15%	4%	10%	15%	35%
2	Área manual	80%	50%	11%	13%	6%	19%	3%	18%
3	Área de la salud	80%	55%	10%	17%	0%	15%	10%	13%
4	Área lúdica	73%	58%	20%	18%	2%	9%	5%	15%
5	Área al aire libre	79%	45%	18%	25%	3%	15%	0%	15%
6	Área acuática	65%	53%	25%	19%	0%	12%	10%	16%
7	Área social y cultura	58%	49%	32%	29%	10%	15%	0%	7%
8	Área artística	79%	56%	10%	12%	10%	20%	1%	12%

ANÁLISIS GENERAL PRE Y POST TEST DE LA PRÁCTICA DE LAS DIFERENTES ÁREAS

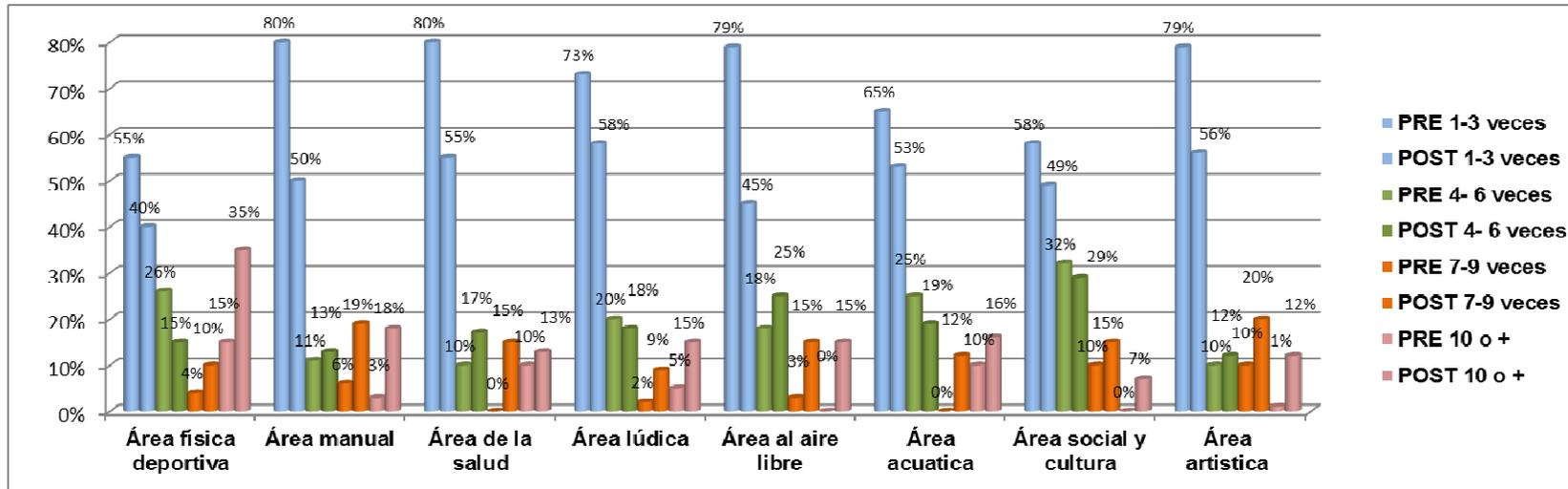


Grafico No. 20 Resultados general de la práctica de las diferentes áreas.

Fuente: Aspirantes de la UPMA

Análisis.- Se observa con mayor realce que en el área física las aspirantes obtuvieron un 20% de mejoría en relación a realizar más de 10 veces en los meses posteriores al trabajo físico- recreativo aplicado lo que presenta un resultado positivo, mientras que en el área, manual una mejoría del 15%, el área lúdica presenta un 10% de mejoría en la respuesta de realizar más de 10 veces después de aplicado el programa, las demás áreas de igual manera presentan datos positivos de desarrollo lo que significa la reflexión y determinación del trabajo activo mediante las mencionadas actividades.

4.4.2. ANÁLISIS DE RESULTADOS PRE Y POS TEST DE LA CONDICIÓN FÍSICA

TABLA No 25. PRUEBAS PRE TEST Y POS TEST DE RESISTENCIA (TEST DE COOPER)

ASPIRANTES		
CALIFICACIÓN	PRE TEST	POS TEST
EXCELENTE	12	14
MUY BUENO	77	77
BUENO	83	87
REGULAR	22	16
TOTAL	194	194

Fuente: Aspirantes de la UPMA

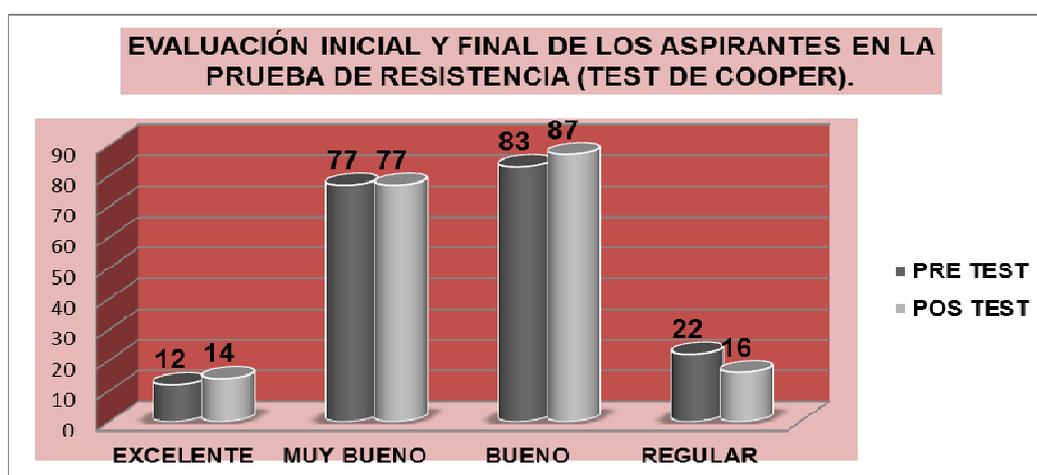


Gráfico No. 21 Resultados pre test y pos test de la prueba de resistencia

Fuente: Aspirantes de la UPMA

ANÁLISIS. Una vez realizada las pruebas de resistencia tanto en el pre test como el pos test de las aspirantes a policías de la UPMA, se observa que en la calificación de **excelente** existe una superación de 2 aspirantes, en la calificación de **muy bueno** no existe modificación, en la calificación de **bueno** se observa un aumento de 4 integrantes, mientras que en la calificación de **regular** disminuye en un 6 integrantes lo que esto representa ser positivo determinando que al final de la propuesta aplicada existen cambios positivos.

TABLA No 26. PRUEBAS PRE TEST Y POS TEST DE LA FUERZA ABDOMINAL

ASPIRANTES		
BAREMOS	PRE TEST	POS TEST
EXCELENTE	14	20
MUY BUENO	108	156
BUENO	69	17
REGULAR	3	1
TOTAL	194	194

Fuente: Aspirantes de la UPMA

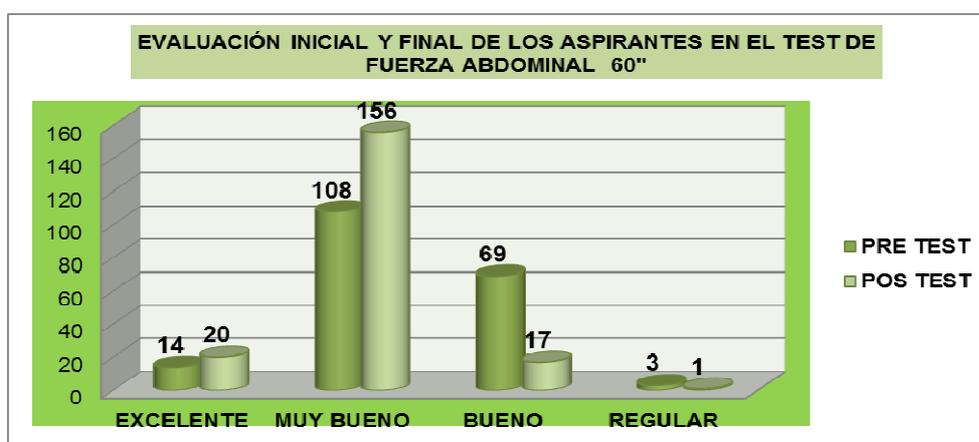


Gráfico No. 22 Resultados pre test y pos test de la fuerza abdominal 60"

Fuente: Aspirantes de la UPMA

ANÁLISIS. Una vez realizada las pruebas de Fuerza Abdominal tanto en el pre test como el pos test de las aspirantes a policías de la UPMA, se observa que en la calificación de **excelente** existe una superación de 6 aspirantes, en la calificación de **muy bueno** una mejoría de 48 integrantes, en la calificación **de bueno** se observa una disminución de 52 integrantes, mientras que en la calificación de **regular** disminuye con 2 integrantes lo que representa las dos últimas calificaciones ser positivo en el trabajo aplicado.

TABLA No 27. PRUEBAS PRE TEST Y POS TEST DE NATACIÓN

ASPIRANTES		
BAREMOS	PRE TEST	POS TEST
EXCELENTE	67	69
MUY BUENO	92	91
BUENO	31	32
REGULAR	4	2
TOTAL	194	194

Fuente: Aspirantes de la UPMA

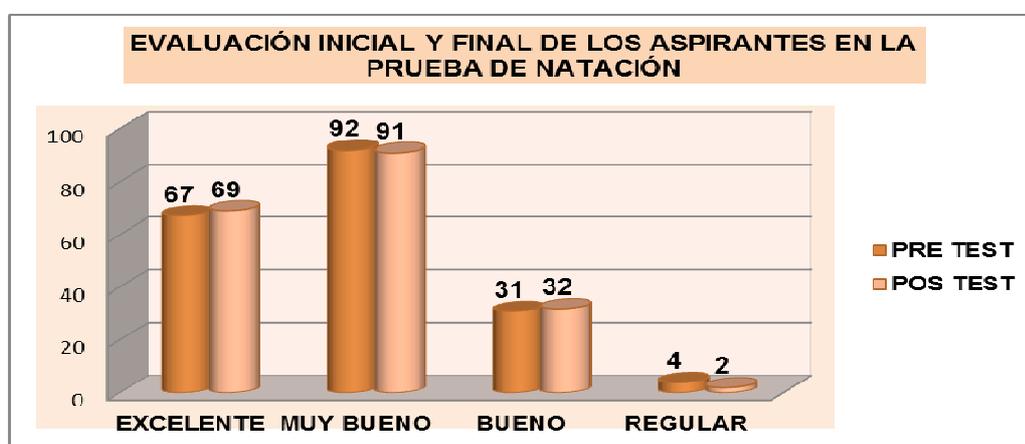


Gráfico No. 23 Resultados pre test y pos test de la prueba de natación

Fuente: Aspirantes de la UPMA

ANÁLISIS. Una vez realizada las pruebas de nado tanto en el pre test como el pos test de las aspirantes a policías de la UPMA, se observa que en la calificación de **excelente** existe una superación de 2 aspirantes, en la calificación de **muy bueno** una disminución de 1 integrantes, en la calificación **de bueno** se observa un aumento de 1 integrante, mientras que en la calificación de **regular** disminuye con 2 integrantes lo que representa la última calificación ser positiva frente al trabajo aplicado.

TABLA No 28. PRUEBAS PRE TEST Y POS TEST DE VELOCIDAD

ASPIRANTES		
BAREMOS	PRE TEST	POS TEST
EXCELENTE	17	75
MUY BUENO	108	98
BUENO	64	18
REGULAR	5	3
TOTAL	194	194

Fuente: Aspirantes de la UPMA

**Gráfico No. 24** Resultados pre test y pos test de la prueba de velocidad

Fuente: Aspirantes de la UPMA

ANÁLISIS. Una vez realizada las pruebas de velocidad tanto en el pre test como el pos test de las aspirantes a policías de la UPMA, se observa que en la calificación de **excelente** existe una superación de 58 aspirantes calificación significativa, en la calificación de **muy bueno** una disminución de 10 integrantes, en la calificación **de bueno** se observa una disminución de 46, mientras que en la calificación de **regular** disminuye con 2 integrantes lo que representa ser positiva estos resultados ya que la mayor mejoría se obtiene en la calificación de excelente

4.4.3. ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL INDICE DE MASA COORPORAL INICIAL Y FINAL.

TABLA No 29. PRUEBAS PRE TEST Y POS DEL IMC

EVALUACIÓN DEL IMC INICIAL EN LOS ASPIRANTES A POLICÍAS DE LA "UPMA"

CATEGORÍA	INTEGRANTES	
	PRE TEST	POS TEST
OBESIDAD	0	0
SOBREPESO O PREOBESIDAD	61	56
PESO NORMAL	132	136
BAJO PESO	1	2
TOTAL	194	194

Fuente: Aspirantes de la UPMA

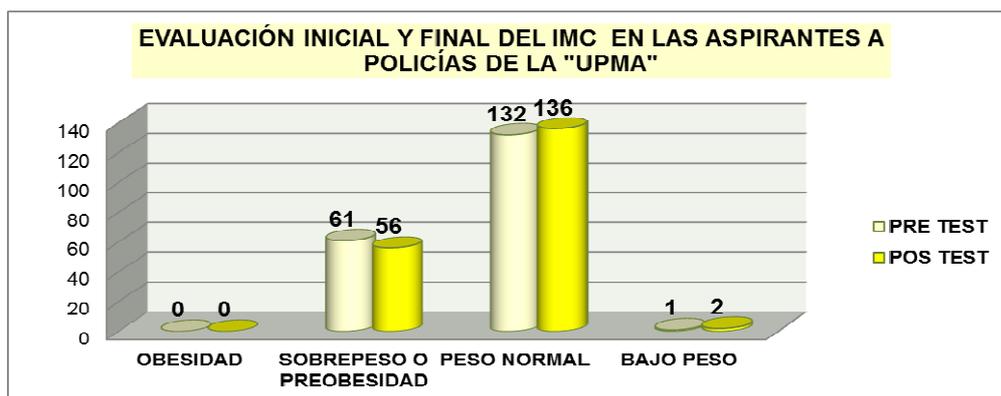


Gráfico No. 25 Resultados pre test y pos test del IMC

Fuente: Aspirantes de la UPMA

ANÁLISIS. Al finalizar la evaluación del IMC tanto en el test inicial como final se observa en la categoría de **obesidad** no existe modificación, en la categoría de **sobrepeso o preobesidad** se observa una disminución de 5 integrantes, en la categoría de **peso normal** se observa un aumento de 132 integrantes a 136 siendo así una mejoría de 4 integrantes, mientras que en la categoría de **bajo peso** se aumentó 1 integrante.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Se comprueba la hipótesis de trabajo donde la aplicación de actividades físico recreativas mejorar la condición física del personal de Policías de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA), de la provincia de Pichincha.
- Se determina que las aspirantes a policías de la UPMA mantienen su preparación de la condición física mediante el programa institucional, la cual es desarrollado por los aspirantes de forma rutinaria y sin mayor interés y motivación.
- El programa no cuenta con una propuesta innovadora ni tampoco con contenidos recreativos, lo cual no se cumplen a cabalidad los objetivos planteados en el programa institucional considerando los nuevos resultados del personal de aspirantes que el 61% del 100% de encuestados estar muy de acuerdo que contenga el programa un plan recreativo.
- Se determina que mantienen un gran desconocimiento de los aportes de la recreación, obteniendo el 10% de mejoría entre la encuesta inicial y final luego de la propuesta física-recreativa aplicada.
- Al finalizar las encuestas de la recreación se ve reflejado mejoría del 21% en la respuesta de estar muy de acuerdo, que la recreación aporta significativamente en la autoestima y motivación en ya que permite el desarrollo social y grupal.

- Al concretar la relación en las evaluaciones iniciales y finales realizados a las policías de la UPMA, se observa que existe una mejoría del 37% en la respuesta de estar muy de acuerdo donde la recreación es un medio para el desarrollo de la condición física, en la respuesta de acuerdo un aumento del 15%, mientras que en la respuesta neutral disminuye en un 48% valorándose como positivo la aplicación del programa.
- En relación a los test físicos inicial y final realizados se observa en el test de resistencia en la calificación de excelente existe una superación de 2 aspirantes, en la calificación de muy bueno no existe modificación, en la calificación de bueno se observa un aumento de 4 integrantes, mientras que en la calificación de regular disminuye 6 integrantes lo que representa la mantención de la condición física y en algunos de los casos el desarrollo.
- Una vez aplicado el programa recreativo y valorado los resultados observamos que la fuerza abdominal cuenta con un mejoramiento considerable, en la calificación de excelente existe una superación de 6 aspirantes, en la calificación de muy bueno una mejoría de 48 integrantes, en la calificación de bueno se observa una disminución de 52 integrantes, mientras que en la calificación de regular disminuye con 2 integrantes lo que representa ser positivo.
- Al ser analizado las evaluaciones de la natación una vez aplicado el programa recreativo se observa una superación de 2 aspirantes en la calificación de excelente, en la calificación de muy bueno una

disminución de 1 integrantes, en la calificación de bueno se observa un aumento de 1 integrante, mientras que en la calificación de regular disminuye con 2 integrantes lo que representa la última calificación ser positiva frente al trabajo aplicado.

- En la prueba de velocidad podemos encontrar que finalizado el programa recreativo la calificaciones de todas las aspirantes han sido positivas considerando a la calificación más significativa de excelente una superación de 58 aspirantes, de muy bueno una disminución de 10 integrantes, bueno se observa una disminución de 46, mientras que en la calificación de regular disminuye con 2 integrantes lo que representa ser positiva estos resultados ya que la mayor mejoría se obtiene en la calificación de excelente
- Se considera que el programa recreativo aplicado si cuenta con efectividad ya que el IMC en los test finales se observa en la categoría de obesidad no existe modificación, en la categoría de sobrepeso o preobesidad una disminución de 5 integrantes, en la categoría de peso normal un aumento de 4 integrantes, mientras que en la categoría de bajo peso se aumentó 1 integrante.

5.2. RECOMENDACIONES

- Proponer un plan recreativo en todas las instituciones policiales ya que las mismas mantienen un desarrollo integral, facilitando de esta manera la motivación y el desenvolvimiento individual y grupal consolidando cualidades propias de la institución policial.
- Considerar en el programa curricular de la institución contenidos para el mejoramiento de las capacidades físicas ya que permite un desarrollo menos tedioso y que permite cumplir los objetivos que es el desarrollo físico o mantención de los niveles de condición física.
- Utilizar a la recreación como medio fundamental en el desarrollo de talleres con fines de socialización, trabajo en equipo y control del estrés en situaciones complejas.
- Dar prioridad a las actividades recreativas para el desarrollo de la capacidad física de velocidad, ya que el estímulo propio de las actividades mejoran notablemente esta capacidad y coadyuvar actividades que tenga un desarrollo en las diferentes capacidades como la resistencia y actividades acuáticas para el mejoramiento de la misma
- Proporcionar las condiciones favorables en infraestructura, recursos didácticos y económicos para la utilización en todas las actividades recreativas ya que estas son fundamentales en la efectividad y desenvolvimiento de los programas.
- Ampliar programas recreativos direccionados a mejorar las condiciones de los aspirantes a policías como la formación integral

tanto de valores como principios que rijan su comportamiento profesional.

- Omitir contenidos tediosos que desfavorecen el comportamiento a largo plazo del futuro profesional ya que no permiten concientizar la importancia de mantener un estilo de vida activa para el desarrollo o mantención de su condición física y de cualidades fundamentales de un estado de salud óptimo.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA.

6.1. TEMA DE LA PROPUESTA.

Aplicación de programa de actividades Físico-Recreativas para el desarrollo de la Condición Física de las mujeres aspirantes a Policías de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA), de la provincia de Pichincha.

6.2. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.

El programa institucional para el desarrollo de la condición física de las aspirantes mujeres a Policías de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA) de la provincia de Pichincha, no cuenta con un programa físico-recreativo que facilite el aprendizaje significativo y alcance la motivación e interés por parte de las aspirantes a conformar filas policiales, presentando de esta manera una condición física desfavorable para el desarrollo y funcionalidad de su programa profesional y de esta manera la efectividad del currículo.

6.3. JUSTIFICACIÓN.

Las aspirantes a policías son de diversos partes del país quienes cuentan con condiciones favorables para el ingreso a la Unidad Policial pero de un 100% de policías aspirantes el 29% no conoce las cualidades que favorece las actividades recreación al perfil profesional el 25% reconoce y el 46% mantiene una respuesta neutra lo que determina el total desconocimiento de la funcionalidad con la que cuenta las actividades físicas- recreativas al momento de ser aplicada.

Las actividades físico-recreativas no solo son ejercicios de desgaste energético la aplicación de estas llegan mucho más ya que desarrollan cualidades como la constancia, la perseverancia, el trabajo en equipo, la colaboración, control del estrés para situaciones complejas y muchas más que son requeridas en el futuro profesional.

Las actividades físico-recreativas permiten un desarrollo multifacético con una amplia gama de cualidades físicas a desarrollarse de una forma indirecta y con alto grados de motivación y satisfacción lo que una aspirante a policía requeriría por su extenuante exigencia psíquica y física en este tipo de programas.

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

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

6.4. OBJETIVOS

6.4.1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la condición física de las aspirantes mujeres a Policías de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA) de la provincia de Pichincha a través de las actividad físico-recreativas.

6.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

6.5. METODOLOGÍA

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

- **HISTÓRICO-LÓGICO:** fue de gran utilidad para determinar los antecedentes de las actividades físicas y recreativas para las aspirantes a policías de la UPMA, así como su aplicación en los diferentes programas de enseñanza y su nivel de implementación en la actualidad.
- **INDUCCIÓN - DEDUCCIÓN:** permitió hacer reflexiones durante las entrevistas realizadas a las aspirantes de la UPMA y llegar a conclusiones.
- **ANÁLISIS – SÍNTESIS:** sirvió para valorar las particularidades y características de las aspirantes a policías y precisar aspectos esenciales de la problemáticas existentes en su proceso de formación.
- **MÉTODOS EMPÍRICOS:**
- **Observación:** la utilización de éste método sirvió para detectar los problema en el proceso y desarrollo de la propuesta.
- **Encuestas:** posibilitó conocer las características del adulto mayor, las condiciones reales y la vida social de la comunidad.
- **MÉTODOS ESTADÍSTICOS:**
- **Estadístico.** En el procesamiento de los datos se utilizarán gráficos y tablas para mostrar los resultados de la investigación como el comportamiento de las aspirantes de forma cuantitativa.

- El programa se realizará durante 4 meses, alternando los días, en los horarios que se adecuen a las actividades propuestas por los participantes.

6.6. RECURSOS

Humanos y Técnicos

Personal Administrativo y técnico de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA). Departamento de Educación Física de la de la Policía Nacional del Ecuador

Investigador Mayor. Thelmo Pesantez

6.7. INDICADORES DE CONTROL

Se considerará el personal de apoyo y directivos encargados del departamento de educación física de la UPMA y el Departamento de actividad física de la Dirección de Educación de la Policía Nacional los mismo que evidencia el normal desenvolvimiento y el conocimiento de novedades a encontrarse en el proceso de aplicación del programa y de esta manera reforzar y evaluar para la aplicación en otras unidades

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

Las evaluaciones a realizarse cuentan con los indicadores óptimos para determinar el grado de condición en la que se encuentran las

aspirantes y fichas de control en el desenvolvimiento de las actividades recreativas nos permitirán determinar y diagnosticar el normal desenvolvimiento individual y grupal de trabajo mediante estas áreas.

6.8. RESULTADOS ESPERADOS.

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

6.9. ESTRUCTURACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

Las Actividades físico-recreativas se estructuro en áreas de aprensión y desarrollo físico mediante áreas las misma que cuenta con un bagaje de actividades alternativas las misma que nos permitirá desarrollar capacidades físicas tanto en relación a la fuerza como, resistencias y velocidad, el trabajo realizado también permite un aprendizaje de otras capacidades como las

capacidades coordinativas ya que mediante las actividades físico-recreativas podemos encontrar otras cualidades de desarrollo que indirectamente se ven inmersas y que son estimulas.

Las áreas de desarrollo físicas recreativas tenemos:

Área física-deportiva, Área manual, Área de la salud, Área lúdica, Área al aire libre, Área acuática, Área artística y Área social y cultura,

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

Estas áreas de acción se complementan a través de las actividades físicas dirigidas a las aspirantes a policías, teniendo en cuenta las características de los mismos.

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

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

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

TABLA NO 30. ASIGNACIÓN DE LAS ÁREAS

No	ÁREAS	SESIONES
1	Área física-deportiva	7
2	Área manual	5
3	Área de la salud	3
4	Área lúdica	5
5	Área al aire libre	3
6	Área acuática	4
7	Área social y cultura	2
8	Área artística.	1
TOTAL		30

TABLA NO 31. PROGRAMACIÓN MENSUAL JULIO

MES JULIO					
DÍAS/FECHA	Martes 2 Jueves 4	Martes 9 Jueves 11	Martes 16 Jueves 18	Martes 23 Jueves 25	Martes 30
ACTIVIDAD	Bailoterapia Manualidades	Baloncesto, fútbol y voleibol	Ecuavóley dinámico	Juegos Tradicionales	Waterpolo
		Actividad dinámica el estilo de vida de la mujer	Construcción de una escultura con material reciclable	Caminata parque las cuadras	

TABLA NO 32. PROGRAMACIÓN MENSUAL AGOSTO

MES AGOSTO					
DIAS/FECHA	Martes 1	Martes 6 Jueves 8	Martes 13 Jueves 15	Martes 20 Jueves 22	Martes 27 Jueves 29
ACTIVIDAD	Balónmano	Globoflexia Origami	Aquaeróbic	Baile tropical	Juegos tradicionales
		Bailoterapia	Escondidas y cogidas	Voleibol loco	Danza folklórica

TABLA NO 33. PROGRAMACIÓN MENSUAL SEPTIEMBRE

MES SEPTIEMBRE				
DÍAS/FECHA	Martes 3 Jueves 5	Martes 10 Jueves 12	Martes 17 Jueves 19	Martes 24 Jueves 26
ACTIVIDAD	Beisbol	Aquaeróbic	Juegos tradicionales	Las mejores decisiones.
	Corramos a pintar	Olimpiada atlética	Adivina el personaje	Corramos a crear una figura

TABLA NO 34. PROGRAMACIÓN MENSUAL OCTUBRE

MES		OCTUBRE			
DÍAS/FECHA	Martes 1 Jueves3	Martes 8 Jueves10	Martes 15 Jueves 17	Martes 22 Jueves 24	
	Juegos tradicionales	Caminata de la raya	parque Bailoterapia Manualidades	Baloncesto, futbol y voleibol	
ACTIVIDAD	Orientación	Waterpolo		Actividad dinámica el estilo de vida de la mujer	

PLANIFICACIÓN DIARIA No 1

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA : AREA DE LA SALUD -BAILOTERAPIA		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar de la resistencia a través de la bailoterapia mediante movimientos básicos combinados coordinativos con diferentes ritmos musicales.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: el vecino De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
PRINCIPAL	Se combinara pasos básicos con la mezcla de diferentes ritmos tropicales para motivar a las integrantes en el desarrollo de la actividad.	35 min	FILAS COLUMNAS CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma -Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 2

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA : ÁREA MANUAL – MANUALIDADES		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Crear de pulseras collares y anillos a través de la utilización de fideos de diferentes colores y tamaños para potencializar la creatividad y contrarrestar el estrés de las integrantes del grupo.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: Estatuas grupales Divisoras de juegos: Un barco viene cargado de ¿?.	15 min	CUADRADO	-Espacio amplio e iluminado.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se organizan grupos competitivos de 10 integrantes Se realizara las actividades manuales para crear pulseras y collares con la utilización de los diferentes clases de fideos, en grupos donde deben correr cada integrante una distancia de 20 metros cada vez que ingresan un video en la cuerda, donde deben correr alternadamente una vez que ingresan el fideo, formando un collar por cada 2 integrantes	35 min	CIRCULO	-Equipos de Audio y Sonido. - Fideos grandes de diferentes colores y tamaños. - Mesas - Sillas - Hilos de 50 cm	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo respeto y solidaridad entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: Síntesis reflexiva del comportamiento de las aspirantes de forma individual y grupal frente a la solidaridad , respeto y compañerismo	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 3

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA FÍSICO DEPORTIVA – BALONCESTO, FUTBOL y VOLEIBOL			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Desarrollar unas Olimpiadas deportivas: baloncesto, futbol, voleibol, a través de la modificación de sus reglas dándoles un enfoque recreativo para producir disfrute y dinamismo en las participantes.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Organización de los grupos. Calentamiento – Juego de las cogidas, Congeladas y el Sambenenito Estiramiento.	15 min	CIRCULO	- Canchas del Barrio. - Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se realizara 6 grupos de 5 personas los cuales se mantendrán para los deportes de Voleibol, Futbol y baloncesto. Se enfrentaran todos contra todos. Se jugara con la pelota de Pilates. Grupos: 1 vs 2, 3 vs 4, 5 vs 6.	35 min 10 min x Partido.	GRUPOS DE TRABAJO.	- Equipos de Audio y Sonido. - Canchas del Barrio.	Observar que todas las chicas participen en la actividad y disfruten de la misma. Motivar al grupo constantemente.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: - Análisis del respeto a las reglas impuestas para la funcionalidad del juego y aplicación de las aspirantes - La colaboración como ente primordial en el trabajo en equipo	10 min.	CIRCULO	- Espacio abierto	- Evaluación sobre la actitud frente al desenvolvimiento, interés y motivación de trabajo..

PLANIFICACIÓN DIARIA No 4

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA DE LA SALUD – ACTIVIDAD DÍNAMICA DEL ESTILO DE VIDA DE LA MUJER			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Desarrollar la concientización de la importancia de realizar actividad física “LA MUJER Y LA ACTIVIDAD FÍSICA” a través de una obra teatral y la exigencia física desarrollando la velocidad y resistencia.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: El padrino Divisoras de juegos: Piedra papel o tijera.	15 min	CIRCULO	Espacio abierto – Limitado	Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Obra teatral Se propone el escogimiento de 10 aspirantes para conformar grupo de teatro donde crean un drama de las características de una mujer sin actividad física para lo cual deben conseguir ropa para el vestuario de los actores en diferentes lugares Considerando: - Beneficios - 30" minutos diarios - Estilos de vida	40 min	GRUPOS	- Espacio cerrado-grande. - Ropa vieja - Casa barrial. - Computadora - Audio - Sillas - Lápices - Hojas	Atención y el respeto en las actividades realizadas por las compañeras. Motivar al grupo constantemente. Responder todas sus dudas frente al tema expuesto.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	5 min.	CIRCULO	- Espacio amplio e iluminado - Equipos de Audio y Sonido - Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 5

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA FÍSICO DEPORTIVA – ECUA VOLEY DINÁMICO			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Desarrollar unas Olimpiadas deportivas: baloncesto, futbol, voleibol, a través de la modificación de sus reglas dándoles un enfoque recreativo para producir disfrute y dinamismo en las participantes.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Organización de los grupos. Calentamiento – Juego de las cogidas, Congeladas la serpiente. Estiramiento.	15 min	CIRCULO	- Canchas del Barrio. - Equipos de Audio y Sonido.	- Control general del grupo mediante capitanes asignados para el cumplimiento de reglas y trabajo de grupos
PRINCIPAL	Se dispone a organizar grupos acordes a afinidades, características personales, ojos, cabello y otros se juegas en mini torneo formando lemas propios de equipo, nombre. Reglas establecidas: 1 solo toque, Diferentes segmentos de contactos, diferentes puestos de funcionalidad	35 min 10 min x Partido.	GRUPOS DE TRABAJO.	- Canchas de vóley o básquet - Cuerdas - Conos - Platos	Observar el cumplimiento de las reglas establecidas por jueces Participación por parte de todas las aspirantes. Motivar al grupo constantemente.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: - El respeto a las condiciones individuales de los integrantes de grupo - Fortalecimiento y ayuda por parte del menos efectivo.	10 min.	CIRCULO	- Espacio abierto	- Evaluación sobre la actitud frente al desenvolvimiento, interés y motivación de trabajo.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 6

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA MANUAL – CONSTRUCCION DE UNA ESCULTURA CON MATERIAL RECICLABLE			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Crear una escultura a través del uso de material reciclable para potencializar la creatividad de las participantes y el desarrollo de la capacidad física en la búsqueda del material de trabajo.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: El juego la casa y el inquilino, Establecer la integración de grupos a través del juego para fortalecer relaciones sociales y el rey manda	15 min	CIRCULO	- Espacio amplio e iluminado. - Equipos de Audio y Sonido.	- La participación activa y dinámica - Asignaciones de jefes de grupo acordes al desenvolvimiento
PRINCIPAL	Se trabajara en grupos ya que ellas deberán realizar el retrato de una compañera en la escultura, la elección será libre y el material se lo conseguirán den diferentes lugares dirigiéndose todos juntos a conseguir el material La escultura debe ser original y creativa.	35 min	PAREJAS GRUPOS	- Espacio amplio e iluminado. - Plastilina de diferentes colores - Papel comercio	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad. - Compañerismo entre ellas. - Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: Vuelta a la calma - Análisis crítico de las inferencias cognitivas en la tarea - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.	10 min.	CIRCULO	- Equipos de Audio	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 7

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA LÚDICA: JUEGOS TRADICIONALES			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar diferentes juegos tradicionales a través de diversas actividades para mejora estilos de vida y mantener las costumbres ecuatoriana.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN Alcanzar la atención entre los participantes mediante un lenguaje comunicativo de acuerdo a cada uno de sus componentes: verbal, gestual, y tónico.	15 min	CIRCULO	- Espacio amplio e iluminado. - Equipos de Audio y Sonido.	- Movimientos espontáneos y naturales más no sean mecanizados y repetitivos.
PRINCIPAL	En esta actividad se realizara grupos donde se rotara de juego al haber terminado el juego. Grupo uno : La rayuela Grupo dos: El elástico Grupo tres :Trompos	35 min	INDIVIDUAL GRUPOS	- Espacio de césped a abierto - Equipos de Audio y Sonido. - Trompos - Elásticos - Tizas	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Respeto a la cultura, tradiciones y nuestra gente valorando nuestra identidad	10 min.	CIRCULO	- Espacio amplio e iluminado - Equipos de Audio y Sonido - Música	- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 8

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA AL AIRE LIBRE – CAMINATA PARQUE LAS CUADRAS			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Realizar una caminata en el parque de las Cuadras “Quito” para mejorar estilos de vida y contrarrestar el estrés.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Enunciar el objetivo de la caminata, disposiciones y condiciones de la actividad Revisar hidratación y cantos de motivación.	5 min	CIRCULO	- Espacio abierto - Entorno adecuado y ruta de caminata	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	La salida será a las 7 am del barrio, la reunión será en la casa barrial. En todo el recorrido habrá zonas de hidratación En cada 10 minutos habrá pausas y explicaciones. Juegos: las cogidas, el gato y el ratón, las congeladas.	40 min	INDIVIDUAL GRUPOS	- Espacio amplio e iluminado. - Hidratación. - Pelotas.	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. - Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Análisis de la constancia y colaboración. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	- Espacio amplio e iluminado - Equipos de Audio y Sonido - Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 9

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA ACUATICA – WATERPOLO			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Desarrollar la resistencia y la fuerza resistencia en el agua mediante un torneo de waterpolo, modificando reglas dándoles un enfoque recreativo y estimulando el trabajo grupal.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Organización de los grupos. Calentamiento – Juego de las cogidas en el medio acuático, el casa recompensas.	15 min	CIRCULO	- Espacio abierto - Piscina con agua temperada	- Control general de la predisposición al trabajo en grupo e individual.
PRINCIPAL	Se dispone a organizar grupos equiparando condiciones para la competencia establecidas Encuentros de 5 x 5 tiempos de 5 minutos torneo participativo, reglas adaptadas a la actividad recreativa y participativa.	35 min 5 min x Partido.	GRUPOS DE TRABAJO.	- Piscina municipal	Observar el cumplimiento de las reglas establecidas por jueces Participación por parte de todas las aspirantes. Motivar al grupo constantemente.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: - El respeto a las condiciones individuales de los integrantes de grupo - Fortalecimiento y ayuda por parte del menos efectivo.	10 min.	CIRCULO	- Espacio abierto	- Evaluación sobre la actitud frente al desenvolvimiento, interés y motivación de trabajo.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 10

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA FÍSICO DEPORTIVA – BALONMANO			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Desarrollar unas Olimpiadas deportivas: Balonmano para estimular, motivar a la participación individual y colectiva bajo reglas para producir un disfrute y dinamismo en las participantes.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Organización de los grupos. Calentamiento – Juego a llegado un telegrama Estiramiento.	15 min	CIRCULO	- Canchas del Barrio. - Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se realizara 6 grupos de 5 personas los cuales se mantendrán para los deportes de Voleibol, Futbol y baloncesto. Se enfrentaran todos contra todos. Las reglas del futbol serán que con cada gol que recibamos del contrario debemos hacer una imitación, y al hacer un pase hay que hacer el meneío. Grupos: 1 vs 2, 3 vs 4, 5 vs 6.	35 min 10 min x partido.	GRUPOS DE TRABAJO.	- Espacio amplio e iluminado. - Equipos de Audio y Sonido. - Canchas del Barrio.	Observar que todas las chicas participen en la actividad y disfruten de la misma. Motivar al grupo constantemente.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Análisis de la colaboración y compañerismo requerimiento fundamentales en esta actividad	10 min.	CIRCULO	Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	Predisposición a la participación activa y dinámica.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 11

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA : ÁREA MANUAL – GLOBOFLEXIA ORIGAMI		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Crear diferentes figuras a través de la globoflexia y origami para potencializar la creatividad y contrarrestar el estrés de las integrantes del grupo, desarrollando estaciones de desarrollo físico.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: Juego el buen doctor para establecer la integración de grupos para facilitar la dinámica	15 min	CIRCULO	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio e iluminado. - Equipos de Audio y Sonido. 	Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se desarrollara un taller de globoflexia donde se les enseñara a realizar objetos sencillos con los globos. Se desarrollara figuras a través de la técnica del Origami, por cada segmento que se arme se realizara una estación establecida de saltos, flexiones de codo, velocidad, abdominal y trote en grupos de trabajo	35 min	FILAS COLUMNAS CIRCULO	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio e iluminado. - Equipos de Audio y Sonido. - Fideos de diferentes colores y tamaños. - Papel periódico - Globos 	<ul style="list-style-type: none"> - Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. - Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma -Análisis la capacidad de crear una figura. -Somos todos entes productivos.	10 min.	CIRCULO	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio e iluminado - Equipos de Audio y Sonido - Música 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 12

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA : AREA DE LA SALUD - BAILOTERAPIA		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar la clase de bailoterapia a través de movimientos básicos combinados con diferentes ritmos musicales para mejorar estilos de vida.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: Mira quien soy De organización: A llegado un telegrama Divisoras de juegos: El padrino	15 min	CIRCULO	- Espacio amplio e iluminado. - Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se combinara pasos básicos de bailes tradicionales, folklóricos y para alcanzar la coordinación individual y grupal	35 min	FILAS COLUMNAS CIRCULO	- Espacio amplio e iluminado. - Equipos de Audio y Sonido. - Música	- Trabajar los pasos básicos de los diferentes bailes, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	- Espacio amplio e iluminado - Equipos de Audio y Sonido - Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 13

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA : ÁREA ACUÁTICA – AQUAERÓBIC		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar la clase de aeróbicos en piscina a través de ejercicios aeróbicos para el desarrollo de la fuerza resistencia					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Calentamiento: Juego el Submarinos y las quemadas con pelotas suaves para la adaptación del cuerpo a las exigencias física	10 min	LIBRES	- Piscinas con agua temperada	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se combinara pasos básicos dentro del agua manteniendo una exigencia básica y progresiva, con la mezcla de diferentes ritmos tropicales para motivar a las integrantes en el desarrollo de la actividad.	45 min	FILAS COLUMNAS CIRCULO	- Piscinas con agua temperada - Equipos de Audio y Sonido. - Música	- Trabajar los pasos básicos del aeróbico, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma -Análisis de la constancia y perseverancia en las diferentes actividades acuáticas. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	5 min.	CIRCULO	- Espacio amplio e iluminado.	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 14

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA : ÁREA AL AIRE LIBRE- ESCONDIDAS Y COGIDAS		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar actividades lúdicas en un entorno natural para mejorar la imaginación y socialización dentro del grupo de aspirantes como el desarrollo de la velocidad.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: MATATENA De organización: Perros y venados Divisoras de juegos: El arco iris.	15 min	CIRCULO	- Espacio amplio e iluminado. - Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Las chicas participaran de las escondidas con la consigna de búsqueda de 2 personas y las cogidas con la consigna de 10 personas, realizando una penitencia a las integrantes que son vistas y cogidas primeras	45 min	LIBRE	- Parque amplio e irregular con vegetación y arboles	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Análisis del respeto y solidaridad valores éticos y morales en la vida cotidiana el funcionario policial.	10 min.	CIRCULO	- Espacio amplio e iluminado.	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 15

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA: AREA SOCIAL Y CULTURAL- BAILE TROPICAL		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar los diferentes estilos de bailes, mediante movimientos básico de cada uno de los estilo para el mejoramiento de la coordinación motora con motivación y entusiasmo					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: Muslos, palmas clic clac. De organización: Ali ba ba y los 40 ladrones	15 min	CIRCULO	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio e iluminado. - Equipos de Audio y Sonido - Música 	<ul style="list-style-type: none"> - Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se combinara pasos básicos con la mezcla de diferentes ritmos tropicales para motivar a las integrantes en el desarrollo de la actividad.	35 min	FILAS COLUMNAS CIRCULO	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio e iluminado. - Equipos de Audio y Sonido. - Música 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación sobre el valor del respeto a las condiciones individuales. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto 	10 min.	CIRCULO	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio e iluminado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 16

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA FÍSICO DEPORTIVA – VOLEIBOL LOCO			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Desarrollar unas Olimpiadas deportivas: baloncesto, futbol, voleibol, a través de la modificación de sus reglas dándoles un enfoque recreativo para producir disfrute y dinamismo en las participantes.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Organización de los grupos. Calentamiento – Juego de las cogidas, Congeladas. Estiramiento.	15 min	CIRCULO	- Canchas del Barrio. - Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se realizara 6 grupos de 5 personas los cuales se mantendrán para los deportes de Voleibol Se enfrentaran todos contra todos en espacios abierto y amplios Se jugara con fundas y las pelotas serán globos con agua.	35 min 10 min x Partido.	GRUPOS DE TRABAJO.	- Espacio amplio e iluminado. - Equipos de Audio y Sonido. - Canchas del Barrio.	Observar que todas las chicas participen en la actividad y disfruten de la misma. Motivar al grupo constantemente.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	- Espacio amplio e iluminado - Equipos de Audio y Sonido - Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 17

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA LÚDICA: JUEGOS TRADICIONALES			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar diferentes juegos tradicionales a través de diversas actividades para mejora estilos de vida y mantener las costumbres ecuatoriana.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: El elefante Divisoras de juegos: La ensalada de frutas.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e Iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	En esta actividad se realizara grupos donde se rotara de juego al haber terminado el juego. Gato y el ratón El Florón Arroz con Leche Quemadas Ponga la Cola al Burro	35 min	INDIVIDUAL GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Pelotas - Pañuelos	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Reflexión de los valores éticos en la sociedad. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 18

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA SOCIAL Y CULTURAL: DANZA FOLKLORICA			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar una charla de actividad física "LA NUTRICIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA" a través de una presentación química de los alimentos y videos par mejor estilos de vida en las integrantes.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	De organización: Los trabalenguas Divisoras de juegos: El rey manda	15 min	CIRCULO	- Casa barrial - Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	En esta actividad se realizara todo el trabajo de forma general, permitiendo el trabajo y participación dinámica de todos los participantes y se podrá proponer pasos básicos para la danza folklórica agrupando y formando una series para presentar al final de la practica	35 min	CIRCULO	- Casa barrial. - Computadora - Audio - Pañuelos - Chamaras	Observar que todas las chicas participen en la actividad y disfruten de la misma. Motivar al grupo constantemente. Responder todas sus dudad frente al tema expuesto.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: - Realizar una conversación con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 19

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA : ÁREA FISICA DEPORTIVA – BEISBOL		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar de la velocidad mediante actividades físico deportivas el beisbol para el mejoramiento de la capacidad física de fuerza, desarrollo armónico y dinámico de los grupos de trabajo.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Calentamiento: aplicación del juego el líder para la ejercitación y adaptación del cuerpo a la exigencia física. Divisoras de juego: Ensaladas de frutas.	5 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se dividirá al grupo en dos equipos los cuales irán rotando durante 5 minutos se realiza los impactos a la pelota con las extremidades superiores o inferiores El equipo ganador realizara un baile y el equipo perdedora cantara y bailara.	45 min	GRUPALES	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas. .
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Análisis de la competitividad en la globalización - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 20

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA MANUAL – CORRAMOS A PINTAR			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Crear una pintura a través del uso de temperas para potencializar la creatividad de las participantes y desarrollar la velocidad y resistencia.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se trabajara en cuartetos ya deberán realizar el retrato de una compañera en el papel periódico, la elección será libre. La pintura debe ser original y creativa con ejercicios físicos multifacéticos en trote o velocidad. Por cada aporte de un integrante deben correr 30 metros hasta terminar el retrato escogido.	35 min	PAREJAS GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Temperas - Pinceles	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: - Análisis de los principios de trabajo en equipo para el cumplimiento de tareas	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 21

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA : ÁREA ACUÁTICA – AQUAERÓBIC		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar la clase de aeróbicos en el interior de la piscina a través de ejercicios aeróbicos para contrarrestar el estrés y cambiar estilos de vida.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Calentamiento dirigido bajo el juego del rey manda para poder realizar exigencia física. -Divisora de juegos: Las quemadas	5 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se organizara grupos de trabajo, donde cada integrante propondrá un ejercicios y acoplado en la serie para una presentación de equipo se puede combinar diferentes estilos y ritmos musicales	45 min	GRUPAL	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	- Trabajar los pasos básicos de del aeróbico, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Análisis de la participación individual y el aporte personal para a la presentación coreográfica. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 22

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA : FISICA DEPORTIVA – OLIMPIADA ATLETICA		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollo de la resistencia mediante una competencia atlética, con reglas modificadas para el mejoramiento de la voluntad, entusiasmo y creatividad.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: Un limón Medio limón De organización: El rey manda Divisoras de juegos: El arco iris.	5 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
PRINCIPAL	Se organizaran grupos de competencia modificando las reglas del atletismo, Todo el grupo debe llegar junto, un recorrido de 200 metros tienen que subirse uno en cima de otro en caballito, 200 metros deben trabajar en tríos cargando 2 a 1 y al llegar a la meta deben dar el grito de guerra (lema de grupo) tres veces	45 min	GRUPAL	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Análisis de condiciones básicas para el trabajo de grupo y efectividad de objetivos.	5 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 23

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA: ÁREA LÚDICA: JUEGOS TRADICIONALES		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Recuperar las costumbres y juegos tradicionales mediante para el mejoramiento de la capacidad física de fuerza					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: el juego estatuas Divisoras de equipos: Un puente se ha caído	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Competencia de ensacadas de forma individual y grupal para el mejoramiento de la fuerza Caballos y Jinetes y las cogidas con reglas modificadas y factibles a las necesidades del grupo de trabajo.	35 min	GRUPAL	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Participación dinámica por partes de todas las aspirantes.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Análisis de valor de la obediencia y cumplimiento de reglas como el esfuerzo personal y grupal. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 24

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA : ÁREA ARTÍSTICA – ADIVINA EL PERSONAJE		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar una danza de nuestro país para mejorar estilos de vida y contrarrestar el estrés.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: el vecino De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	5 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Las chicas trabajaran en grupos de 10 personas donde cada grupo debe dramatizar a un personaje de nuestro país. Se enfrentaran entre grupos para hacer dramatizar el grupo que no acierte tendrá que correr en velocidad una distancia de 30 metros. Los grupos serán rotativos en su participación	45 min	GRUPOS COLUMNAS CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	-Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. -Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 25

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA: ÁREA LUDICA: LAS MEJORES DECISIONES.			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar diferentes juegos de mesa con variantes y asignación de penitencias en miras al desarrollo muscular localizado.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	- Espacio amplio e iluminado. - Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se realizara juegos de Damas chinas, Ajedrez, Damas, Domino Mediante grupos de trabajo, equipo que pierde paga una penitencia realizando ejercicios de fuerza abdominal, lumbar, de bíceps y de gemelos.	35 min	INDIVIDUAL GRUPOS	- Espacio amplio e iluminado. - Equipos de Audio y Sonido. - Juegos de mesa	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Realizar un análisis del comportamiento de policías en conflictos y la trascendencia de las decisiones	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 26

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA : ÁREA MANUAL – CORRAMOS A CREAR UNA FIGURA		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Crear diferentes figuras de madera barcos, carros y etc., para potencializar la creatividad, imaginación y desarrollar la condición física de la resistencia.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: El gato y el ratón en diferentes grupos Divisoras de juegos: La sombrilla	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se realizara actividades manuales en la creación de diferentes figuras carros, barcos, muñecos, súper héroes, y otros; para la creación de las figuras se utilizara diferentes maderas de reciclaje los cuales se conseguirá en diferentes lugares, trabajo en conjunto para el logro de la figura perfecta.	35 min	FILAS COLUMNAS CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Maderas de reciclaje -Pintura -Cuerdas -Clavos -Goma	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Análisis de la creatividad para superar problemas. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 27

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA LÚDICA: JUEGOS TRADICIONALES			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar diferentes juegos tradicionales a través de diversas actividades para mejora estilos de vida y mantener las costumbres ecuatoriana.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: ¡HAO¡ para lograr la atención del grupo mediante el movimiento corporal y sus variantes Divisoras de juegos:	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- El desarrollo de los movimientos en forma inmediata y natural, con la mayor cantidad de variantes posibles.
PRINCIPAL	En esta actividad se realizara grupos donde se rotara de juego al haber terminado el juego. Grupo uno : Ensacados Grupo dos: Planchas Grupo tres :La cuerda	35 min	INDIVIDUAL GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Sacos - Cuerdas - Monedas	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Análisis y reflexión de las costumbres y tradiciones para el mejoramiento de los estilos de vida	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 28

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA : : FISICA DEPORTIVA – ORIENTACIÓN		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar de la resistencia a través de la participación en la disciplina de orientación logrando la exigencia física, entusiasmo y motivación en este tipo de actividades deportivas					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: Asignación de grupos de trabajo y de competencia como la exposición de reglas. Divisoras de juegos: El Rey manda	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo
PRINCIPAL	Se realizaran grupos de trabajo y se expondrán las reglas de la actividad deportiva en un campo abierto existirán direcciones para desplazarse, distancias, asignaciones de trabajo mediante carta topográficas.	35 min	GRUPOS	-Espacio abierto un parque amplio y terreno desigual -Equipos de Audio y Sonido.	- Cumplimiento de reglas establecidas para el normal desenvolvimiento de los participantes
FINAL	REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Análisis de las condiciones que favorezcan el logro de objetivos competitivos	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 29

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : ÁREA AL AIRE LIBRE – CAMINATA PARQUE DE LA RAYA			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Realizar una caminata en el parque de la Raya “Quito” para mejorar estilos de vida y contrarrestar el estrés.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Enunciar el objetivo de la caminata Revisar hidratación a las chicas.	5 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	La salida será a las 7 am del barrio, la reunión será en la casa barrial. En todo el recorrido habrá zonas de hidratación En cada 10 minutos habrá pausas y explicaciones.	40 min	INDIVIDUAL GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. Hidratación. Pelotas.	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Análisis el interés por la colaboración al más necesitado.	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

PLANIFICACIÓN DIARIA No 30

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMÁTICA : ÁREA ACUÁTICA – WATERPOLO		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar el área acuática a través del waterpolo para mejorar estilos de vida, disfrute y dinamismo.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: : Las quemadas Divisoras de juegos: El Rey manda	10 min	CUADRADO	- Una piscina temperada - Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se dividirá en diferentes equipos los cuales irán rotando durante las participaciones del juego. Se realizara una competencia de los equipos ganadores asignando diferentes reglas de juego.	45 min	FILAS COLUMNAS CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	5 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Bibliografía

ANTIGUA, J. (2008). La animación hotelera y los valores culturales autóctonos. Retos Turísticos, Todas.

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

Clarke, H. (1967). Application of measurement to health and physical education. . London: Prentice Hall.

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

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

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

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

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

LINEAS WEB

e-educativa.catedu.e. (lunes de Noviembre de 2013). http://e-educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio//1000/1112/html/1_beneficios_del_ejercicio_fisico_sobre_los_sistemas_y_aparatos.html.

Aranda, C.R.(12 de Octubre de 2013).

<http://www.wanceulen.com/revista/index.html>.

CONADE, S. (12 de Diciembre de 2013).

<http://www.conade.gob.mx/biblioteca/documentos/articulo03.pdf>.

Actividad física beneficiosa para la salud, 2-6.

Galeon. (02 de Diciembre de 2013).

<http://www.trabcolprepa.galeon.com/enlaces2128793.html>.

Hora, L. (20 de Diciembre de 2013).

<http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/403492/->

[1/Conozca_a_los_guardianes_del_medio_ambiente_.html#.UxldKYU6suQ](http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/403492/-1/Conozca_a_los_guardianes_del_medio_ambiente_.html#.UxldKYU6suQ).

Mbordera.org. (13 de Noviembre de 2013). Obtenido de

<http://www.mbordera.org/images/entrenamiento.pdf>.

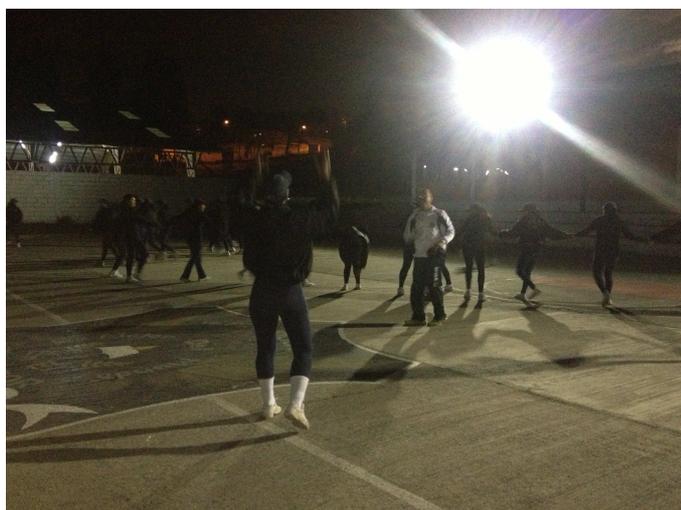
ANEXOS

A)

TEST DE PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS Ubique con una x según considere usted? Usted ha realizado las diferentes actividades físicas-recreativas durante los últimos seis meses?			
1	Área física deportiva	SI	NO
	Futbol		
	Básquet		
	Orientación		
	Natación		
	Balonmano		
2	Área manual		
	Pinturas		
	Collares		
	Manillas		
	Esculturas		
3	Área de la salud		
	Charlas- dinámica		
	Bailoterapia		
	Bailes contemporáneos		
4	Área lúdica		
	Juegos tradicionales		
	Juegos de ida y vuelta		
	Juegos de control reflejo		
5	Área al aire libre		
	Caminatas		
	Excursiones		
	Escondidas y cogidas		
6	Área acuática		
	Waterpolo		
	Juegos en el agua		
7	Área social y cultura		
	Danza Folklórica		
	Las mejores decisiones		
	Baile tropical		
8	Área artística		
	Esculturas		
	Adivina el personaje		
Total			

C). ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN.



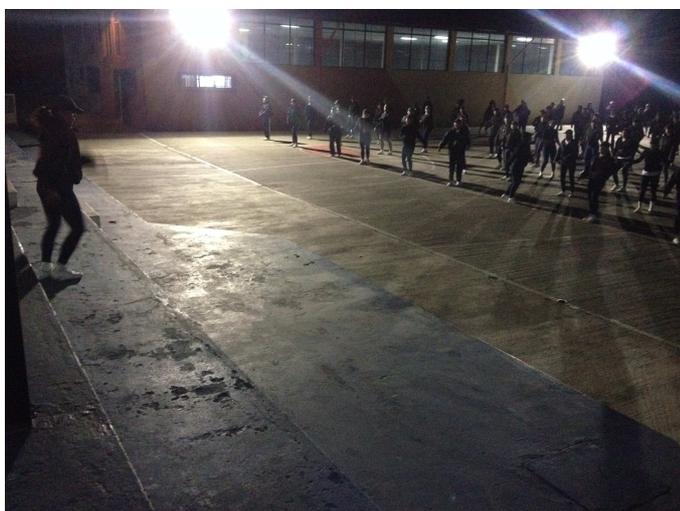


D) ACTIVIDADES EN EL PARQUE BICENTENARIO





E) BAILOTERAPIA







F) OLIMPIADAS DEPORTIVAS





G) ACTIVIDADES LÚDICAS



