



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y  
TECNOLÓGICAS  
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**Título**

“El método continuo intensivo y la influencia en la perseverancia en adolescentes”

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado de  
Pedagogía de actividad física y deportes**

**Autor:**

Jairo Omar Lema Castillo

**Tutor:**

MgSc. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo

**Riobamba, Ecuador. 2024**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Jairo Omar Lema Castillo**, con cédula de ciudadanía **0605233527**, autor del trabajo de investigación titulado: **El método continuo intensivo y la influencia en la perseverancia de los adolescentes**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 28 de marzo del 2024.



---

Jairo Omar Lema Castillo

C.I: 0605233527

## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo** catedrático adscrito a la **Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnológicas**, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de **El método continuo intensivo y la influencia en la perseverancia de los adolescentes**, bajo la autoría de **Jairo Omar Lema Castillo**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 27 días del mes de marzo de 2024



---

Mg. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo  
C.I: 0603012964



## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **“El método continuo intensivo y la influencia en la perseverancia en los adolescentes”**, presentado por **Lema Castillo Jairo Omar** con CC: **0605233527**, bajo la tutoría de Mgs. Henry Gutiérrez; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 26 de marzo del 2024

Mgs. Susana Paz V.  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Carmen Navas  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs Vinicio Sandoval  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez  
TUTOR

FIRMA



# CERTIFICACIÓN

Que, **Lema Castillo Jairo Omar** con CC: **0605233527** estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **El método continuo intensivo y la influencia en la perseverancia en los adolescentes**", cumple con el 9%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 12 de marzo de 2024

Mgs. Henry Gutiérrez  
TUTOR(A)

## **DEDICATORIA**

Esta tesis está dedicada a mis padres quienes con su apoyo y dedicación hacia mis hermanos y a mí hemos logrado superarnos en la vida, es gracias a su esfuerzo y sacrificio que hoy mis hermanos y yo somos personas de bien.

A mis abuelos que desde pequeño me han inculcado, valores me han demostrada que todo lo bueno bien con el esfuerzo y trabajo duro, corrigiéndome en los caminos que he tomado.

A todos mis maestros que he tenido a lo largo de mi vida, por todos los conocimientos y la sabiduría que me han trasmitido con sus enseñanzas, no solo con conocimiento también con valores y ejemplos de vida.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco primeramente a Dios por el regalo de la vida y por permitirme seguir descubriendo nuevas verdades, por lo bueno y lo malo pues todo me han forjado hasta el día de hoy.

Agradezco a mis padres por el apoyo incondicional, que me han brindado a lo largo de mi vida.

A la UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO por permitirme ser parte de su comunidad educativa, formándome con los conocimientos y valores para la vida profesional.

A mis amigos y personas que he conocido a lo largo de mi formación con su buena vibra, consejos, apoyo siendo una parte fundamental de mi motivación que me han forjado.

# ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I ..... 16

1. INTRODUCCIÓN..... 16

1.1. Planteamiento del Problema ..... 17

1.2. Justificación ..... 19

1.3. Objetivos ..... 20

1.3.1. General ..... 20

1.3.2. Específicos ..... 20

CAPÍTULO II..... 21

2. MARCO TEÓRICO..... 21

2.1. Antecedentes .....	21
2.1.1. Método continuo intensivo.....	22
2.1.2. Fartlek.....	23
2.1.3. Beneficios.....	23
2.1.4. Intensidad .....	24
2.1.5. Perseverancia.....	24
2.1.6. Características de la perseverancia.....	26
2.1.7. Beneficios de la perseverancia .....	27
2.1.8. ¿Cómo se llega a ser perseverante?.....	28
2.1.9. Determinación .....	29
2.1.10. Disciplina .....	29
2.1.11. Motivación .....	30
2.1.12. Beneficios de la motivación .....	31
2.1.13. La alegría y la perseverancia.....	32
2.1.14. La tristeza y la perseverancia .....	32
2.1.15. Test de tiempo limite.....	33
CAPÍTULO III. ....	35
3. METODOLOGÍA.....	35
3.1. Recursos humanos .....	35
3.2. Recursos digitales .....	35
3.3. Tipo de Investigación.....	35
3.4. Diseño de Investigación.....	35

3.5.	Técnicas de recolección de Datos .....	36
3.6.	Población de estudio y tamaño de muestra .....	36
3.6.1.	Población.....	36
3.6.2.	Muestra.....	36
3.7.	Hipótesis .....	37
3.8.	Métodos de análisis, y procesamiento de datos .....	37
CAPÍTULO IV. ....		38
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	38
4.1.	Resultado general de todo el curso de PRIMERO DE BGU “A”.....	38
4.2.	Discusión .....	41
4.3.	Discusión .....	44
4.4.	Estudiantes con mejores resultados que cumplieron el objetivo propuesto	
	45	
CAPÍTULO V. ....		46
5.	CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES .....	46
5.1.	Conclusiones:.....	46
5.2.	Recomendaciones: .....	46
CAPÍTULO VI. ....		48
6.	PROPUESTA .....	48
6.1.	Introducción .....	49
6.2.	Propuesta.....	49
6.3.	Justificación .....	49

6.4. Objetivos .....	50
6.4.1. Objetivo general .....	50
6.4.2. Objetivos específicos.....	50
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>76</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>84</b>

## ÍNDICE DE TABLAS.

<b>Tabla 1</b> .....	38
<b>Tabla 2</b> .....	39
<b>Tabla 3</b> .....	40
<b>Tabla 4</b> .....	41
<b>Tabla 5</b> .....	42
<b>Tabla 6</b> .....	43
<b>Tabla 7</b> .....	44
<b>Tabla 9</b> .....	45

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> .....	38
<b>Figura 2</b> .....	39
<b>Figura 3</b> .....	40
<b>Figura 4</b> .....	40
<b>Figura 5</b> .....	42
<b>Figura 6</b> .....	43
<b>Figura 7</b> .....	43

## RESUMEN

Esta investigación con el tema de “El método continuo intensivo y la influencia en la perseverancia en los adolescentes” se llevó a cabo con estudiantes de primero de Bachillerato General Unificado con la intención de lograr saber cómo un esfuerzo continuo intensivo y la influencia del estado emocional puede ayudarles a lograr alcanzar sus objetivos siendo perseverantes.

Para lograr saber esto se utilizó el siguiente test “Test de tiempo límite” donde se estableció un objetivo a cumplir. Ambos test fueron aplicados en tres ocasiones para evaluar su progreso al momento de cumplir con el objetivo a alcanzar. Donde 27 estudiantes de primero de Bachillerato General Unificado, debían mostrar motivación, disciplina y determinación.

Para lograr la meta propuesta se realizó entrenamientos de fuerza, resistencia aeróbica, flexibilidad, como recursos necesarios que debían usar a su favor para alcanzar la meta propuesta. Siendo necesario una planificación de entrenamiento con las cargas necesarias para el calentamiento, la parte principal y la vuelta a la calma.

La investigación está orientada a saber cuan perseverantes son los adolescentes a la hora de lograr cumplir con un objetivo que se han propuesto, usando a su favor los recursos y su estado emocional para hacerlo.

**Palabras claves:** Perseverancia, Estado emocional, Continuo intensivo, Adolescentes

## **ABSTRACT**

This research on the topic of "The continuous intensive method and its influence on perseverance in adolescents" was carried out with first-year students of Unified General Baccalaureate with the intention of understanding how continuous intensive effort and the influence of emotional state can help them achieve their goals by being perseverant. To understand this, the "Time Limit Test" was used, where a specific goal was set. Both tests were administered three times to assess progress in achieving the goal. Twenty-seven first-year students of Unified General Baccalaureate were required to demonstrate motivation, discipline, and determination.

To achieve the proposed goal, strength training, aerobic endurance, and flexibility exercises were conducted as necessary resources to be used in their favor. A training plan with appropriate warm-up, main workout, and cooldown was necessary.

The research aims to determine how perseverant adolescents are when it comes to achieving a goal, they have set for themselves, utilizing their resources and emotional state to do so.

**Keywords:** Perseverance, Emotional state, Continuous intensive, Adolescents



Reviewed by:  
Mgs. Maritza Chávez Aguagallo  
**ENGLISH PROFESSOR**  
c.c. 0602232324

## **CAPÍTULO I.**

### **1. INTRODUCCIÓN.**

La presente investigación se ha realizado en conocer como los adolescentes por medio del método continuo intensivo pueden lograr desarrollar la perseverancia al momento de cumplir un objetivo propuesto, para lograr esto se ha utilizado el test de tiempo límite que establece un tiempo máximo de seis minutos a sus máximas velocidades aeróbicas. Este es el objetivo que los estudiantes deberán cumplir a lo largo de la intervención de las doce semanas de intervención, donde solo se aplicara tres veces para verificar su progreso las otras semanas serán utilizadas para entrenamiento de sus capacidades físicas como la fuerza, la resistencia aeróbica, y la flexibilidad habilidades necesarias para fortalecer sus cuerpos. Esto vendría siendo los recursos que en nuestra vida para lograr un objetivo usamos dinero, tiempo, contactos para lograr cumplir el objetivo de nuestras vidas.

Para desarrollar estas habilidades que son los recursos para lograr el objetivo se planifico actividades específicas para desarrollar cada una de ellas con sus debidas cargas. También se destaca el estado emocional en como nuestras emociones, nos pueden ayudar a cumplir con nuestros objetivos y cuál de todas ellas nos motiva todavía más a la hora de cumplir con ellos.

A continuación, se muestra como esta conforma la investigación:

CAPITULO I: encontraremos la introducción, el planteamiento del problema, justificación, objetivos. Todo en por qué se desarrolló la presente investigación con los adolescentes.

CAPITULO II: se desarrolla la formación del marco teórico con las dos variables de la investigación que son el método continuo intensivo y la perseverancia. Realizando una investigación bibliográfica para sustentar la investigación.

CAPITULO III: se manifiesta la metodología que se generó en la presente indagación siendo la investigación Cuasi-Experimental. Los recursos utilizados para llevar la recopilación de datos.

CAPITULO IV: se desarrolla la interpretación de los resultados obtenidos de los datos del pre test y del post test haciendo uso de Excel, Minitab y SPSS.

CAPITULO V: se encuentran las conclusiones y recomendaciones que dieron respuesta los objetivos de la investigación.

CAPITULO VI: se lleva a cabo la propuesta para realizar la investigación. Donde se ejecutó un programa de entrenamiento con el método continuo intensivo con los estudiantes, para desarrollar sus capacidades físicas, para la aplicación del test de tiempo límite.

### **1.1.Planteamiento del Problema**

Hoy en día los adolescentes tienden a ser más sedentarios, debido a la globalización, el avance tecnológico que ha encerrado la vida de muchos de estos jóvenes como en los juegos electrónicos, redes sociales por lo que su físico no se desarrolla de manera adecuada. Además, a esto se puede sumar la mala alimentación a la que diariamente se someten todo esto hacen hincapié a dejar las actividades que rigen esfuerzos físicos.

Existen otros factores que se puede mencionar como; lesiones a nivel muscular u óseo, lo cual limita sus capacidades físicas, también la baja autoestima, otras de las causas sino la más crucial que afecta a la realización de actividad física algo necesario para una mejor calidad de vida. Todo esto afecta a su personalidad, perdiendo su motivación de querer salir adelante dando por terminado cualquier actividad donde se requiera el esfuerzo y la dedicación, abandonando sus objetivos trazados. Optando por caminos fáciles que no requieran ningún esfuerzo, sin tener la satisfacción de superarse a sí mismos a través de la determinación, la disciplina, la motivación fortalecen su perseverancia de lograr algo que nunca pensaron ser capaces de lograr. Para mejorar los estados de ánimo y que estos sean

los adecuados, permitiendo la motivación, disciplina, determinación y perseverancia se trazaran un objetivo claro mediante la utilización del Test de Tiempo Límite, donde se pondrá a prueba las capacidades físicas de los adolescentes, para evaluar su estado de ánimo después de la actividad física demostrando que mediante la aplicación de objetivos claros y los tres aspectos mencionados logran que sean personas perseverantes. Capaces de lograr sus metas con el esfuerzo y trabajo duro.

En Ecuador en la investigación realizada por Brito Parra, (2015) “muestra una regresión positiva en sus variables de investigación como la motivación intrínseca un aspecto importante para tener una mejor perseverancia en los adolescentes logrando que tengan mejores objetivos de vida.”

Se debe tener en cuenta muchos estudiantes ecuatorianos no realizan actividades físicas por varias causas las principales serían: la falta de conocimiento sobre los beneficios que tienen en la salud y en la existencia dentro de los diferentes escenarios deportivos, como aquellos que requieren un alto rendimiento. Por otro lado se puede considerar que la desmotivación origina una adherencia en la práctica deportiva. La inoportuna distribución del tiempo libre llega a componer otro restrictivo, se evidencia porque los estudiantes fundamentan que no poseen suficiente tiempo, debido a que su tiempo lo están dedicando a sus estudios (Bonito & Torres, 2021).

En la ciudad de Riobamba según Arias Andrade, (2023) dice que existe una relación positiva baja entre la ansiedad cognitiva con la motivación extrínseca y la no motivación, así como con la autoconfianza con la motivación intrínseca y la motivación extrínseca en las se ha podido evidenciar una correlación, baja. Es decir que la motivación de los adolescentes es baja para lograr una perseverancia adecuada, que permita que los adolescentes puedan cumplir con sus objetivos trazados.

## **1.2. Justificación**

El abandono a ciertos objetivos propuestos en la vida por adolescentes durante su etapa de transición hacia una vida adulta se ve reflejada a en el entorno social, debido a que ciertos factores pueden influir de manera errónea en sus pensamientos optando por abandonar metas que se hayan propuesto o busquen algún camino fácil y sencillo para poder lograrlo. Como puede ser puede ser el avance tecnológico, que ha cambiado la vida de muchas personas, los malos hábitos cotidianos en la vida diaria, como la falta de actividades recreativas, físicas que exijan un esfuerzo total de su potencial físico y mental.

La finalidad del estudio es demostrar como una actividad física y un objetivo establecido puede mejorar la conducta emocional de los adolescentes a lograr sus objetivos, por medio de un esfuerzo y trabajo constante hasta llegar a la meta propuesta entendiendo que todo objetivo puede ser realizado si hay disciplina, motivación, determinación y sobre todo perseverancia. Según dice Jeffers, (2007) “Sienta el miedo... y hágalo igual” nos dice que en cualquier nuevo campo desconocido para nosotros el miedo, las inseguridades estarán presentes, pero que estas irán poco a poco desapareciendo conforme vamos adaptándonos a nuestro nuevo ambiente.

El tema planteado para esta investigación tiene relevancia ya que se orienta en demostrar a los adolescentes como su esfuerzo y dedicación puede cambiar su vida, pensamientos entendiendo que todo lo que nos propones puede ser alcanzado con la perseverancia da saber podemos dar más de lo que son o creen que son capaces de dar.

Los beneficiarios de esta investigación son 27 estudiantes de PRIMERO BGU de la Unidad Educativa “José María Román Freile” de la ciudad de Riobamba provincia de Chimborazo. El presente trabajo es factible porque existe la facilidad de aplicación de los materiales bibliográficos a utilizarse en la indagación.

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. General**

- Determinar la influencia del método continuo intensivo en los adolescentes de primero de bachillerato como un indicador de perseverancia.

#### **1.3.2. Específicos**

- Analizar la perseverancia en los adolescentes de primero de BGU “A” de la Unidad Educativa José María Román Freile.
- Relacionar los resultados del test de tiempo límite, para la perseverancia en los adolescentes en el pre test y post test durante la intervención de la investigación.
- Desarrollar un programa de entrenamiento físico basado en el método continuo que permita el desarrollo de la perseverancia en los adolescentes.

## **CAPÍTULO II.**

### **2. MARCO TEÓRICO.**

#### **2.1. Antecedentes**

Hay logros que pasarán a la historia por su especial significado. Rafael Nadal es un ejemplo de deportista que logró resultados extraordinarios tras lesiones y penurias que habrían obligado a cualquier otro deportista a dejar de fumar. Tanto a través de su comportamiento como de sus declaraciones, este deportista dejó claro que la pasión, la determinación y la determinación son las claves para superar las dificultades y conseguir las metas que se ha formulado (Barriopedro et al. 2018).

Según Leyton-Román et al, (2019) dicen que, las formas de motivación más autodefinidas se asociaron positiva y significativamente con las BPP (necesidades psicológicas básicas), hábitos de alimentación, descanso y actividad física, y negativamente con variables no saludables (tabaco y alcohol).

Según Tavernier Morga et al, (2021) dice que, al conocer las formas de motivación más autodefinidas se asociaron positiva y significativamente con las BPP (necesidades psicológicas básicas), hábitos de alimentación, descanso y actividad física, y negativamente con variables no saludables (tabaco y alcohol).

Según González-Calvo et al, (2017) dicen Es importante fomentar el compromiso de los jóvenes con la actividad física y desarrollar actitudes positivas hacia ella. Por lo tanto, el foco debe estar en la intervención, el vigor y la importancia de las labores presentadas. Se genera una actitud positiva hacia la salud, el placer y el bienestar que refuerce hábitos saludables de ejercicio.

Según Cando Brito et al, (2017) dicen que, también se observó que los resultados de los atletas mejoraron gradualmente después de 29 sesiones de entrenamiento. Esto se debe a

los resultados presentados en los concursos interuniversitarios, en los que participaron estudiantes de las facultades educativas y mejoraron sus puntajes en diversos juegos.

Otros estudios realizados en relación con la actividad física y el estado emocional según de la Cruz et al, (2011) dice que realizar actividades físicas programadas con una rutina de tiempo, dosis e intensidad puede mejorar las diferentes partes emocionales y psicológicas, que protegen a las personas de sufrir cuadros de depresión, ansiedad por lo que es favorable tener rutinas de actividades físicas durante tiempos de ocio reduciendo las emociones negativas. En los resultados conseguidos en el estudio se muestra como los estudiantes con una tristeza baja no logran tener perseverancia adecuada encontrándose por debajo de la media en los resultados del test de tiempo límite.

Otras revisiones teóricas hechas por Ramírez et al, (2004) evidencian de forma teórica como el ejercicio físico posee una alta incidencia en los estados emocionales, como la tristeza, ansiedad y la reducción del estrés demostrando resultados positivos de los estados de ánimo de las personas. En esta investigación se muestra como estudiantes con emociones positivas como la alegría, muestran mejores resultados de perseverancia al superar la media de los resultados del test de tiempo límite.

### **2.1.1. Método continuo intensivo**

Según Caparrós, (2008) este método La duración es de 30 minutos a 1 hora 30 minutos. FC entre 140 y 180. Mejorar umbral anaeróbico, aumentar VO<sub>2</sub>max, mantener alta intensidad y capitalización muscular. Mejora el metabolismo del glucógeno.

Según Weineck, (2005) dice que, Activa continuamente el metabolismo de la glucosa y logra un rápido agotamiento de almacenamiento de glucógeno, con el umbral anaeróbico en un nivel de lactato de 4 mmol/l (pág. 157)

Se realizan en zonas entre el umbral láctico y el máximo estado estable de lactato implicando el metabolismo anaeróbico y aeróbico, donde su duración variara entre los 10 y 60 minutos a una intensidad de 75% y 90 % según los objetivos que tengamos (Sala, 2020).

### **2.1.2. Fartlek**

Este tipo de métodos posee diversas características a diferencia de los métodos variables continuos, en el apesadumbrado que se desarrolla en la continua preparación pues posee variaciones de fuerza durante su preparación. Sin embargo, el patrón carácter es que la fuerza de los cambios establece el potencial para poder cumplir un reto. Se considera que los cambios de la fuerza se ven afectados por algunos accidentes de ámbitos (diferidos ascendentes ya descendentes, ámbito llano, etc.), lo cual puede impactar en la potencia del atleta en cuanto al ritmo de migración a obedecer en establecido tramo. Los ímpetus que se pueden activar música proporcionado amplias, desde Regenerativo a VO<sub>2</sub>máx., y los volúmenes aún música variables, luego de movimiento que van a rozar proporcionados afines con la fuerza que prevalezca en el tiempo de la preparación del trabajo (Moyano, 2023).

#### **Características del método continuo intensivo**

Según Mario Berzosa Carrasco, (2015) el método continuo extensivo tiene las siguientes características: Su intensidad siempre será alta

- ✓ Su trabajo está en el nivel super aeróbico.
- ✓ Se trabaja entre un 90% y 95% de la frecuencia cardiaca máxima
- ✓ Su tiempo de duración es de entre 30 y 60 minutos

### **2.1.3. Beneficios**

Los beneficios del método continuo intensivo son los siguientes:

- ✓ Genera un mejor manejo del metabolismo del glucógeno
- ✓ Permite tener una mejor velocidad de las condiciones de umbral anaeróbico

- ✓ Ampliación del consumo de oxígeno máximo.
- ✓ Hipertrofia cardiaca.
- ✓ Mejora de la producción y remoción del lactato
- ✓ Permite tener una mayor de ímpetu en esfuerzos extensos

#### **2.1.4. Intensidad**

La intensidad en la parte aeróbica ayuda a mantener una buena actividad diaria de la vida de las personas al ser beneficioso para la salud, por lo tanto, siempre hay que tener una intensidad necesaria que se adapte a las necesidades físicas de los individuos de esta forma logran desarrollar sus capacidades físicas (Bayas Machado et al. 2017).

La intensidad debe ser controlada por el entrenador a cargo de las sesiones de entrenamiento, con el propósito de reducir el riesgo de cansancio al hacer esfuerzos extenuantes que les imposibilite continuar con el entrenamiento por lo que es recomendable tener una escala de valorización de la intensidad con la que se trabaja (Paz-Viteri et al. 2020).

#### **2.1.5. Perseverancia**

Es aquel hábito de perseverar frente al infortunio, independientemente de los desafíos y problemas que uno encuentre. Los individuos persistentes poseen una meta clara, saben lo que quieren obtener, se involucran con sus metas y no descansan hasta lograrlas (Román, 2020).

Perseverancia ser constante hasta conseguir lo que se desea, cuando nos proponemos algo cuando nuestra meta es clara e iniciamos el camino hacia ella. Es un esfuerzo continuo el cual se relaciona con la disciplina y el tiempo en lo cual repiten los ejercicios, pues el

posee una tenacidad no sirve si no desarrollan una adecuada constancia (La Ciencia de la Conciencia, 2018).

La perseverancia es un rasgo universalmente valorado que se refiere a acciones repetidas y diligentes o pensamientos específicos para lograr un objetivo específico (González, 2022).

Tener un objetivo propuesto sea este a un tiempo corto, mediano o largo plazo es un factor importante, para asegurarse un futuro exitoso y para asegurar ese objetivo los jóvenes deben tener características esenciales como motivación, disciplina, determinación y sobre todo perseverancia logrando que se comprometan en tiempo completo a cumplir dicho objetivo (Espinoza & González, 2014).

Una carrera profesional, planes de vida siempre presenta un desafío constante de superarse así mismo, por ende, la perseverancia de ser parte fundamental en los principios de cada individuo, para afrontar cada obstáculo, desafío por pequeño o grande que sea para lograr lo que nos hemos propuesto (Ladu Riquelme, 2020).

Se ha podido identificar que la capacidad de adaptación llega a favorecer y contribuir la perseverancia de lo que está relacionado en particular con la adecuada modalidad del estudio el cual es el principal factor para poder perseverar, seguid de ello se encuentra la motivación intrínseca, y el deseo de superación, el apoyo familiar y las relaciones sociales, estos factores esenciales favorecen la perseverancia por cumplir el objetivo propuesto (García Treviño, 2016).

Según Berenguer et al, (2012) dicen que la perseverancia forma uno de los valores que más llega a incidir en el éxito de la solución de conflictos que pueden presentarse en la vida diaria al atenuar que los estudiantes generen una persistencia en el estudio, diligencias físicas y en la actividad resolutoria, a la vez que proporcionar la retención de conocimientos, estrategias y habilidades para elegir y llevar una solución de manera eficiente.

### 2.1.6. Características de la perseverancia

Según Martínez, (2020) hay siete características de la perseverancia, que son:

- **Tienen objetivos claros.** – el tener una adecuada visión permitirá alcanzar el destino deseado, debido a que, por medio de la claridad de los objetivos establecidos, la motivación como la perseverancia serán puntos fundamentales en el logro de las metas.

- **Tienen confianza en sí mismos.** – los individuos que son perseverantes llegan a creer en sí mismos, pues posee una confianza en sus habilidades lo cual les permitirán alcanzar sus propósitos planteados, resolviendo los obstáculos que se lleguen a presentar.

- **Mantienen actitud positiva.** – los pensamientos positivos llegan a beneficiar la creación de perspectivas nuevas ante un contexto; por otro lado, los pensamientos negativos llegan arruinar la persistencia.

- **Una persona persistente tiene la capacidad de adaptarse.** – aquellos que son perseverante llegan a tener una conciencia sobre la necesidad de generar una adaptación a las diversas situaciones generando una solución que implique el poder adquirir conocimientos nuevos.

- **Aprendizaje y crecimiento continuo.** – el tener un conocimiento sobre cómo hacer las cosas de mejor manera es un aprendizaje. Es lo que se precisa para perseverar, perfeccionar,

- Formarse de los errores.
- Qué cambios se necesitan hacer.
- Qué herramientas ayudan a avanzar.

El aprendizaje y el crecimiento continuo van de la mano.

- **El miedo que nos rodea influye.** – las complicaciones o dificultades llegan en los momentos menos esperados es por ello que es necesario obtener una adecuada motivación y escuchar palabras de aliento como sigue adelante, tu puedes, las mismas que son percibidas por otras personas que son consistentes.

**Patrones de pensamiento.** – los individuos que poseen una mentalidad perseverante necesitan conocer como explotar y compensar sus fortalezas para poder generar un ambiente de oportunidades.

### 2.1.7. Beneficios de la perseverancia

Según Muñoz, Palacios Contador, (2019) dice que:

- La perseverancia acrecienta la posibilidad de conseguir metas dificultosas.
- La perseverancia favorece la valoración de más los logros conseguidos, puesto que los individuos por lo general llegan a valorar aquello que más difícil se los hace alcanzar.
- Favorece la mejora de las habilidades de los individuos y su capacidad, además admite desplegar nuevas metodologías para superar inconvenientes y educarse de los errores.
- La perseverancia ayuda en el desarrollo de la sensación de auto-eficacia cuando tienes éxito. La auto-eficacia involucra que un individuo se considerada como idóneo de practicar control y proceder de manera segura para obtener lo que desea.
- Esforzarnos en trabajar nuestros objetivos nos brinda un propósito definido y el sentimiento de tener control sobre nuestras vidas.

- Perseguir nuestros objetivos nos contribuye distribución y sentido a nuestra vida diaria. Nos aporta plazos y oportunidades para alcanzar nuevos compromisos.
- Ser firmes en los propósitos ayuda a aprender a controlar nuestro uso del tiempo, reconocer objetivos primordiales, y subdividirlos en pequeñas metas.
- Tener objetivos determinados acrecienta nuestra autoestima, animando los sentimientos de confianza y eficaces con relación a propósitos. Al mismo tiempo que se desarrolla un acercamiento a las metas, acrecienta el ánimo y orgullo, originado un esfuerzo por conseguir las cosas.

### **2.1.8. ¿Cómo se llega a ser perseverante?**

“La perseverancia, como la mayoría de las virtudes que requieren un esfuerzo constante, rara vez es un don natural. Ganar resistencia requiere dos tipos de esfuerzo: esfuerzo moral y esfuerzo físico” (Besser, 2021).

Para prepararse físicamente a la victoria sobre la perseverancia, es útil adecuar la mente a las exigencias de la voluntad, la serenidad, la razón y todas las cualidades que juntas forman el pedestal sobre el que se levanta la perseverancia, hija de la esperanza, se está construyendo. . uno de El principal enemigo de la perseverancia es la necesidad de ilusiones, que aqueja a muchas personas. Pocas personas saben contentarse con el presente sin añadir deseos que nada tienen que ver con su situación actual. Dicen que valoran los ideales y eso es suficiente para vivir siempre en barrios quiméricos porque no entienden del todo el significado de la palabra ideal.

El verdadero ideal, dice, no es una meta definida que, una vez alcanzada, calme la mente. Es un afán constante de deseo que nos promete realidades tangibles, pero nos da el

coraje de perseverar. Es un esfuerzo constante por el todo, cuyos logros parciales nos dan satisfacción e inspiración.

### **2.1.9. Determinación**

La determinación es un valor a partir del cual una persona toma decisiones con un alto nivel de confianza, seguridad y compromiso. Este es un compromiso duradero con una meta a la que te apegarás, un compromiso de principio a fin que no romperás bajo ninguna circunstancia (Prosperidad360, 2021) .

Según Danilo Montero, (2019) dice que la capacidad de los jóvenes decir yo no me quedo donde estoy, yo tengo que llegar, no tengo que dejar las cosas tiradas. Decir en su corazón, yo voy a cumplir lo que Dios tiene preparado para mí, a donde quiere que llegue.

La determinación actúa más de lo que piensa, es decir, estamos decididos a hacer algo porque ya lo estamos pensando, analizando, investigando y pidiendo consejo. Una persona decidida se apega a sus elecciones a pesar de las deficiencias, lo que permite a quienes las tienen alcanzar sus sueños mirando siempre hacia adelante y nunca hacia atrás (La Ciencia de la Conciencia, 2018).

### **2.1.10. Disciplina**

Estado mental incorporada en nuestro ser esta tan integrada que no puedes entender tu vida sin ella, es decir es nuestra propia naturaleza. Pues esta la que define el éxito de una persona. “si tienes un hijo no te preocupes por su inteligencia, enséñale autodisciplina y triunfará” (Samsó, 2019).

#### **La disciplina positiva**

“Construir una relación de mutuo respeto mediante una comunicación clara para dar soluciones y obtener habilidades a largo plazo” (Joan E. Durrant, 2016).

#### **Disciplina y formación**

“El ser humano se ha formado un carácter, un espíritu, un modo de ser después de un proceso de maduración, que se consigue con la disciplina. Somos nosotros quienes tomamos las decisiones en el transcurso de nuestra vida” (Ospina H, 2004).

### **Habilidades que requiere desarrollar un individuo para ser disciplinado en el mundo de hoy**

- Autoconocimiento y Autoestima. - Se encuentra sometido a la actualidad con el objetivo de diferenciarse de los demás, de las propias metas y particularidades personales, así como de las fortalezas y debilidades para desempeñarse en beneficio de una colectividad con la que se comparten objetivos.
- Conciencia y juicio moral. - La habilidad de observar a sí mismo, consciente de los enfoques adoptados en lo moral, las estrategias poco efectivas ejecutadas y los comportamientos que derivan de ellos.
- La empatía. – La respuesta afectiva se encuentra en la habilidad de experimentar junto a otros, sus emociones y emociones.
- Toma de perspectiva social. - Se refiere a entender lo que piensan otros.
- La autorregulación. - Se relaciona con un esfuerzo personal por mantener la autonomía en la autodirección de la propia conducta, lo cual implica un esfuerzo enorme por resistir las presiones externas.
- Formación valórica. - Una persona disciplinada actúa guiada por valores orientadores de su conducta. Desde el punto de vista cognitivo, nos ayuda a entender y a orientar nuestra conducta hacia acciones específicas, no a otras (Banz, 2015).

#### **2.1.11. Motivación**

“Personas motivadas son más involucradas en las actividades a desarrollarse, son más capaces de sobreponerse a los fracasos y se esfuerza más ante las adversidades buscando alternativas para lograrlo” (Correa Romero et al. 2015).

“La motivación es un proceso mental que determina cómo se planifica y actúa un sujeto. Esto ayuda a motivarse a hacerlo con interés y diligencia” (Huertas J. A., 1997).

La motivación es una forma de sentirse feliz tanto para ti mismo como para los demás. A pesar de que existen diversos sistemas motivacionales que tienen una naturaleza de aprendizaje. La tristeza, el hambre, la angustia y el castigo son fuentes de motivación constante (Soriano, 2001).

Muchos (pero no todos) los motivos se dividen en cuatro etapas:

- Anticipación. - El individuo posee una perspectiva específica respecto al acontecimiento y la complacencia de un motivo.
- Activación y dirección. - El propósito es impulsado por un estímulo intrínseco o extrínseco.
- Conducta activa y retroalimentación (*feedback*) del rendimiento. - El individuo hace cosas que le permiten acercarse a algo que le gusta o distanciarse de algo que le gusta.
- Resultado. - el individuo vive las consecuencias de la satisfacción del motivo (si el motivo no está satisfecho, entonces persistirá la conducta).

#### **2.1.12. Beneficios de la motivación**

Según Antiques, (2021) dice que la relevancia de la motivación en nuestras vidas se encuentra más allá de alcanzar nuestros objetivos. A pesar de que la motivación es el factor que nos impulsará hacia el éxito, también nos proporciona beneficios excepcionales que nos permiten ser más conscientes, perseverantes y seguras. Muchos de estos beneficios son:

**Aclara nuestros objetivos.** – saber en qué estamos trabajando, para mejorar, descartar o reforzar nuestro plan de trabajo para lograr nuestro objetivo.

**Nos ayuda a establecer prioridades en nuestras vidas.** – al tener un objetivo claro se convertirá en prioridad lo cual hará comprometernos con nosotros mismos para cumplirlo.

**Evita que nos rindamos.** – en el camino podremos flaquear, pero la motivación por cumplir nuestro objetivo nos impulsara a continuar e intentar cuantas veces sea necesario, aprendiendo así a ser perseverantes.

**Nos enseña a combatir nuestros miedos.** – la motivación nos enseña a tener coraje eliminando el miedo al fracaso por nuestras ganas de cumplir nuestros objetivos mirando más allá de nuestros miedos y obtener los resultados deseados.

**Nos eleva la autoestima.** – cada logro por pequeño que sea nos hace sentir que no hay nada imposible, nos invita a ser más desafiantes e imparables en nuestro camino.

### **2.1.13. La alegría y la perseverancia**

La alegría es una emoción, un multiplicador muy potente ante una experiencia intensa que afecta nuestra parte mental como física una reacción a un hecho o evento externo y de corta duración. Por ejemplo, al lograr cumplir un objetivo, ganamos una competición nos alegramos de sobre manera en general es vivaz. Intensa, exuberante, nos sacude, nos toma, se apodera de nuestro cuerpo, toma el control (Lenoir, 2017).

### **2.1.14. La tristeza y la perseverancia**

La tristeza es la imperfección del hombre un síntoma de debilidad opuesta a la fortaleza que debía tener un estoico al tener las tres buenas pasiones: voluntad en vez de concupiscencia, alegría en lugar de gozo y cautela en lugar de miedo. La tristeza es física y espiritual que nos debilita porque la tristeza repugna a la vida humana como a la especie de su movimiento destruyendo cualquier esperanza, fe, felicidad y nuestra paz interior. Destruyéndose a sí mismo a lo que el ser humano construye para tener una vida agradable para sí mismo (NICUESA, 2010).

La tristeza en el deportista es un desgaste emocional y psicológico que causa una mala preparación física y mental al no sentirse seguro de sus propias capacidades durante todo el proceso de entrenamiento y competición, lo que genera frustración al no cumplir con las expectativas propuestas en el tiempo, generando una mala respuesta (CABRERA VÁSCONEZ, 2023).

#### **2.1.15. Test de tiempo límite**

Según Billat, (2002) dice que “la prueba del tiempo límite (tiempo de mantenimiento) a VMA, para la verificación de la velocidad máxima aeróbica, se obtiene durante pruebas progresivas en pista. Ésta puede realizarse en cinta rodante, con o sin extracción de los gases espirados y, sin embargo, útiles para el cálculo de la diferencia, entre las etapas, de las economías de carrera, a fin de evaluar la parte del metabolismo anaeróbico a VMA y el tiempo real de mantenimiento al  $V \cdot O_2^{\text{máx}}$ .”

“El protocolo rectangular indica cuánto tiempo dura el consumo máximo de oxígeno. Este protocolo se llama "velocidad máxima" o "velocidad máxima aeróbica máxima" (VAM) o "velocidad máxima aeróbica (VMA)” (Billat, 2002) .

Cuando se consume igual de oxígeno, hay dos tipos de personas: las que pueden mantener su esfuerzo a tener más de 6 minutos para lograr el máximo consumo de oxígeno, y las que no pueden.

#### **Los principales conocimientos del tiempo límite a $vV \cdot O_2^{\text{máx}}$ . son los siguientes:**

- El lapso de tiempo de mantenimiento del dispositivo  $V \cdot O_2^{\text{máx}}$  es de aproximadamente un año, puede ser reproducido en un individuo específico de la disciplina deportiva, a lo largo de una semana a otra.
- Los intervalos temporales oscilan entre 4 y 11 minutos, que se dividen en una media de seis minutos, lo que permite verificar cualquier valor del  $V \cdot O_2^{\text{máx}}$ .

- El tiempo límite de límite al  $\dot{V}O_2$  máximo. a fin de individualizarlo de la manera más precisa posible de la manera más precisa posible.
- El lapso límite de velocidad aeróbica se emplea para evaluar el entrenamiento, con el propósito de optimizar el consumo máximo de oxígeno.
- Los mecanismos de la fatiga a  $v\dot{V}O_2$  máx., a potencias o velocidades límites (90-105% de  $v\dot{V}O_2$  máx.), son muestra de la función pulmonar.

## **CAPÍTULO III.**

### **3. METODOLOGÍA.**

Para desarrollar este proyecto de investigación de tesis se necesitó de los siguientes recursos que se detallan a continuación:

#### **3.1. Recursos humanos**

En este estudio los recursos humanos fueron 27 estudiantes de PRIMERO “BGU A” de la Unidad Educativa José María Román Freile. De la ciudad de Riobamba ubicada en la provincia de Chimborazo.

Al igual que el investigador Jairo Omar Lema Castillo estudiante de la Universidad Nacional De Chimborazo de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

#### **3.2. Recursos digitales**

En este caso se utilizó los Smartphone, para la recolección de datos de velocidad, tiempo y distancia. También se utilizó una laptop para el almacenamiento de información obtenida.

#### **3.3. Tipo de Investigación**

Investigación Cuasi-Experimental

La investigación cuasi experimental se usa en la psicología y en la ciencia sociales. En esta investigación, se enfoca en investigaciones que se enfocan en la investigación experimental y observacional. En realidad, muchos autores no la consideran científica, aunque presenta notables ventajas. La investigación se centra en analizar la influencia de una variable independiente (VI) (o más) en otra variable, denominada variable dependiente (o más) en la variable dependiente (VD) (o más) en la variable dependiente (o más) (Mitjana, 2019).

#### **3.4. Diseño de Investigación**

La investigación cuasi-experimental estudia cómo los tratamientos o procesos de cambio afectan a las personas o grupos de observación (Fernández García, et al. 2014).

La principal ventaja de la investigación cuasi experimental radica en la posibilidad de seleccionar grupos accesibles y debidamente formados; además, en ocasiones es difícil localizar grupos que cumplan con todos los requisitos para participar en un experimento (de acuerdo con un diseño experimental).

### **3.5. Técnicas de recolección de Datos**

**Test de tiempo límite:** Según Billat, (2002) dice “Durante pruebas progresivas en pista, se verifica la velocidad máxima aeróbica. Esto puede ser hecho en cinta rodante con o sin extracción de gases espirados. Pero puede ser útil para calcular la diferencia entre las etapas y las economías de carrera. Esto ayuda a evaluar cómo se metabolismo anaeróbico y cómo se mantiene el  $V'O_2$ máx.”

**Sportractive:** es una aplicación la Smartphone Android con más de treinta actividades para escoger donde se puede personalizar los resultados de tiempo, distancia, velocidad, cambios de elevación, calorías entre otras.

**Adidas Running:** es una aplicación tanto para Android o iPhone donde se muestra actividades para correr, mostrando resultados como la velocidad, tiempo, distancia, calorías.

### **3.6. Población de estudio y tamaño de muestra**

#### **3.6.1. Población**

Estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa José María Román Freile.

#### **3.6.2. Muestra**

Se ha seleccionado 27 estudiantes de PRIMERO DE BACHILLERATO paralelo A de la Unidad Educativa José María Román Freile.

<b>ESTUDIANTES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Hombres	14	51,85%
Mujeres	13	48,15%
Total	27	100%

### **3.7. Hipótesis**

La hipótesis se basa en como un estímulo u objetivo trazado influyen en la perseverancia de los adolescentes durante la intervención de doce semanas y como juega su estado de ánimo para lograr alcanzarlo.

### **3.8. Métodos de análisis, y procesamiento de datos**

Para esta investigación se tomar en cuenta los 27 estudiantes de primero de Bachillerato de la Unidad Educativa José María Román Freile. Los datos obtenidos serán analizados en Excel, donde se realizará las tablas con todos los resultados obtenidos de los estudiantes como:

La velocidad aeróbica máximos, tiempo, distancia. Obtenidos por medio de las aplicaciones de Sportractive y Adidas Running

## CAPÍTULO IV.

### 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. Resultado general de todo el curso de PRIMERO DE BGU "A"

**Figura 1**

*Resultado de VAM (velocidad aeróbica máxima) de primero de BGU A*



**Fuente:** Programa Excel

**Elaborado por:** Jairo Lema

**Tabla 1**

*Velocidad Aeróbica Máxima de Primero de BGU "A"*

Velocidad Aeróbica Máxima (VAM) Km/h	
N	27
Valor Max	19,2
Valor Min	6,1
Media Aritmética	9,51
Mediana	7,6
Moda	7,5
Desviación Estándar	3,72

**Fuente:** Programa Excel

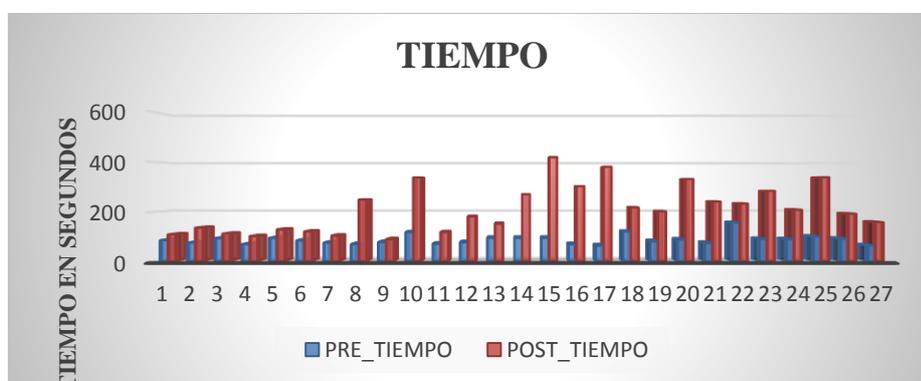
**Elaborado por:** Jairo Lema

La tabla muestra que 27 estudiantes participaron de la investigación obteniendo las velocidades aeróbicas máximas, siendo la más alta de 19,2 km/h y la más baja de 6,1km/h. con una media aritmética de 9,51 km/h donde solo 8 estudiantes sobrepasan la media aritmética y una desviación estándar de 3,72 km/h. En la investigación de Díaz, (2015) donde

aplico un estudio de tiempo limite a la velocidad con atletas la (VAM) los resultados distan mucho de los obtenidos en esta investigacion ya que las velocidades van de 13 km/h hasta los 18 km/h con una muestra de 14 sujetos una media de 16,1 km/h y una desviacion estandar de 1,66 km/h. La figura muestra las velocidades aeróbicas máximas obtenidas de los estudiantes de primero de bachillerato, misma que se usaron para realizar la aplicación durante la intervención de la investigación usando el test de tiempo límite.

**Figura 2**

*Resultado de tiempo en segundos del pre y post test de primero de BGU A*



**Fuente:** Programa Excel

**Elaborado por:** Jairo Lema

**Tabla 2**

*Resultados de Tiempo de Pre Test y Post de Primero de BGU "A"*

<b>Tiempo (seg) Pre Test</b>		<b>Tiempo (seg) Pos Test</b>	
N	27	N	27
Valor Max	156	Valor Max	420
Valor Min	64	Valor Min	89
Media Aritmética	87,67	Media Aritmética	211,81
Mediana	86	Mediana	201
Moda	95	Moda	S/N
Desviación Estándar	19,76	Desviación Estándar	95,08

**Fuente:** Programa Excel

**Elaborado por:** Jairo Lema

**Tabla 3**

*Prueba de Normalidad de Tiempo*

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_tiempo	0,207	27	0,004	0,849	27	0,001
pos_tiempo	0,122	27	,200*	0,932	27	0,079

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

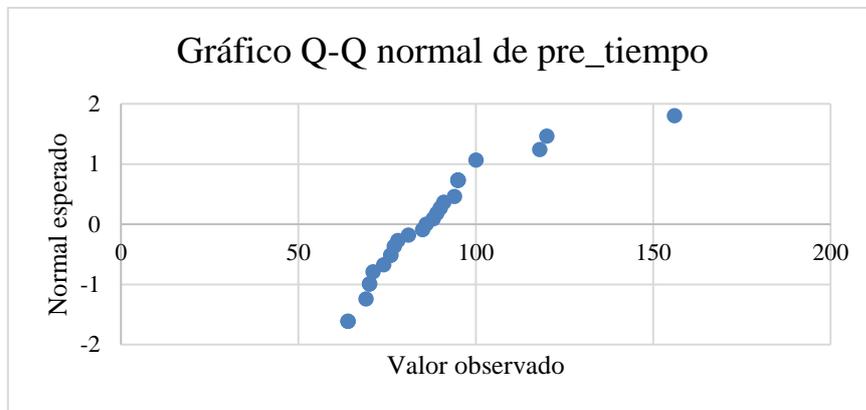
a. Corrección de significación de Lilliefors

**Fuente:** Programa estadístico SPSS

**Elaborado por:** Jairo Lema

**Figura 3**

*Gráfico Q-Q Normal de Pre\_Tiempo*

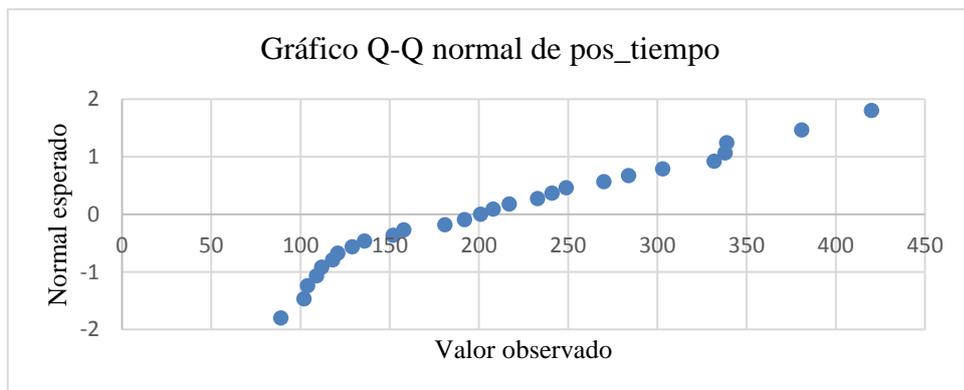


**Fuente:** Programa estadístico SPSS

**Elaborado por:** Jairo Lema

**Figura 4**

*Gráfico Q-Q Normal de Pos\_Tiempo*



**Fuente:** Programa estadístico SPSS

**Elaborado por:** Jairo Lema

**Tabla 4***Diferencias Emparejadas de Pre y Pos Tiempo*

	Media	Desv. estándar	Diferencias emparejadas		t	gl	Significación		
			Media de error estándar	95% de intervalo de			P de un factor	P de dos factores	
				Inferior					Superior
pre_tiempo - pos_tiempo	-124,148	93,236	17,943	-161,031	-87,265	-6,919	26	0,000	0,000

**Fuente:** Programa estadístico SPSS**Elaborado por:** Jairo Lema

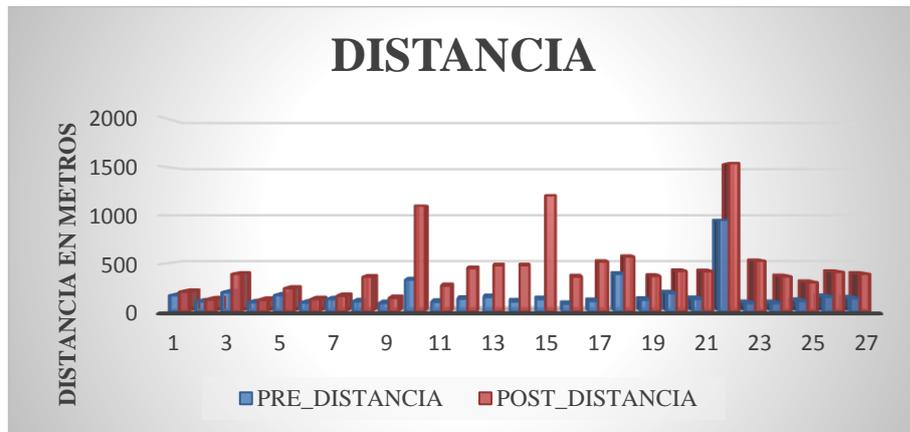
#### 4.2. Discusión

De acuerdo con Díaz, (2015) en su investigación titulada "Tiempo límite de mantenimiento asociado al consumo máximo de oxígeno en jóvenes atletas del municipio de Chía, Colombia", se ha constatado que el límite de mantenimiento asociado a la velocidad asociada al consumo máximo de oxígeno en jóvenes atletas del municipio de Chía, Colombia, se alcanzó en 343 segundos, con una muestra de 14 participantes en una semana. Se ha constatado que el tiempo límite de mantenimiento asociado a la velocidad aeróbica máxima.

En la investigación, 27 estudiantes participaron en una investigación durante 12 semanas. En el test previo, el lapso máximo de tiempo se encuentra en 154 segundos y el mínimo de 64 segundos, con una media de 87,67 segundos y una desviación estándar de 19,76 se registra. En el ensayo de pos test, el máximo valor se encuentra en 420 segundos y el mínimo en 89 segundos, y una media aritmética de 221,81 segundos y una desviación estándar de 95,08 segundos. El límite establecido para la aplicación de la medida de medidas (VAM) se encuentra en los seis minutos. Se utilizó un estadístico no paramétrico mostrando una Sig de  $p=0,001$  en el pre\_tiempo y una Sig de  $p=0,079$  en el pos tiempo. En la prueba de normalidad, usamos un estadístico no paramétrico para mostrar una Sig de  $p=0,001$  en el pre\_tiempo y una Sig de  $p=0,079$ . Es muy importante encontrarse en el 5% (0,05).

**Figura 5**

*Resultado de distancia en mts obtenidos en el pre y post test de primero de BGU "A"*



**Fuente:** Programa Excel

**Elaborado por:** Jairo Lema

**Tabla 5**

*Resultado de Distancia en Metros del Pre y Post Test de los Estudiantes de Primero de BGU "A"*

<b>Distancia (mts) Pre Test</b>		<b>Distancia (mts) Post Test</b>	
N	27	N	27
Valor Max	952	Valor Max	1540
Valor Min	77	Valor Min	120
Media Aritmética	171,15	Media Aritmética	446
Mediana	127	Mediana	390
Moda	86	Moda	390
Desviación Estándar	171,56	Desviación Estándar	334.53

**Fuente:** Programa Excel

**Elaborado por:** Jairo Lema

**Tabla 6**

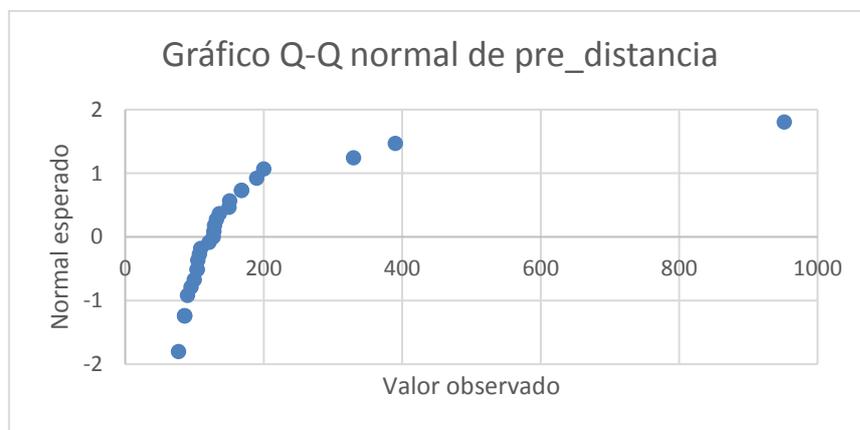
*Pruebas de Normalidad de Distancia de Pre y Pos Distancia*

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_distancia	0,322	27	0,000	0,487	27	0,000
pos_distancia	0,257	27	0,000	0,753	27	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

**Figura 6**

*Gráfico Q-Q Normal de Pre\_Distancia*

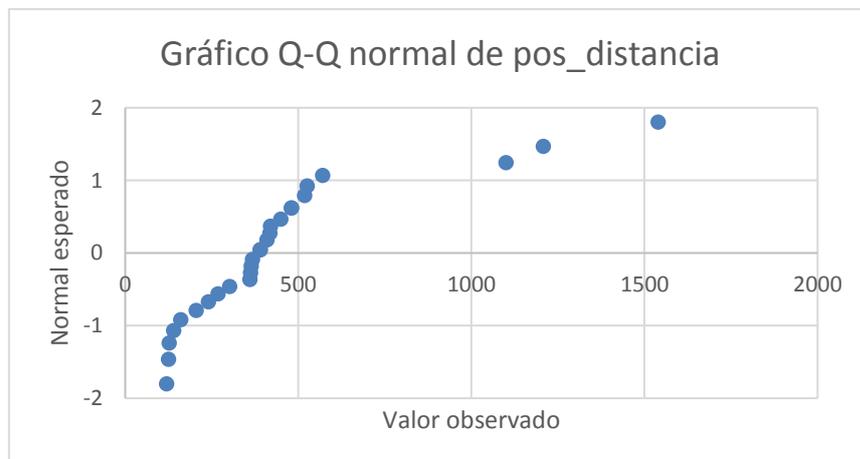


**Fuente:** Programa estadístico SPSS

**Elaborado por:** Jairo Lema

**Figura 7**

*Gráfico Q-Q normal de pos\_distancia*



**Fuente:** Programa estadístico SPSS

**Elaborado por:** Jairo Lema

**Tabla 7***Correlaciones Entre Pre\_Distancia Y Pos\_Distancia*

<b>Correlaciones</b>			
		pre_distancia	pos_distancia
pre_distancia	Correlación de Pearson	1	,736**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	27	27
pos_distancia	Correlación de Pearson	,736**	1
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	27	27

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Fuente:** Programa estadístico SPSS

**Elaborado por:** Jairo Lema

### 4.3.Discusión

Según García et al, (2017) en la investigación titulada "Evaluación de la resistencia aeróbica mediante el tiempo límite evaluado en campo en ambos sexos" se indica que se describen las características de la muestra y los valores obtenidos en el campo. El grupo de hombres tenía una velocidad de desplazamiento de 13 a 18 km/h-1, y la velocidad de desplazamiento de la velocidad fue de 213,0 a 661,0 segundos, y la dirección de la velocidad fue de 828,3 a 3121,0 metros. En el grupo de mujeres, la velocidad de la actividad fue de 10 a 14 km/h-1, y en el grupo de mujeres, entre 237,0 y 523,0 segundos, y en la D-Lim, entre 769,4 y 1743,3 metros. Las correlaciones obtenidas entre la VFA y el T-Lim se evidenciaron en todos los casos, donde se pudo constatar que en el grupo masculino se pudo hallar  $r= 0,29$  ( $p>0,035$ ), en el grupo femenino se pudo hallar  $r= 0,24$  ( $p<0,112$ ), y en el grupo femenino se pudo hallar  $r= 0,27$  ( $p<0,196$ ). La VFA y la D-Lim tuvieron una relación entre ambos casos: hombres y mujeres  $r= 0,64$  ( $p<0,001$ ), y mujeres  $r= 0,56$  ( $p<0,0027$ ). Las relaciones entre el T-Lim y la D-Lim se realizaron en todos los casos; para todos los casos,  $r= 0,92$  ( $p<0,001$ ) y para las mujeres  $r= 0,95$  ( $p<0,001$ ). La correlación es alta porque la D-Lim depende del T-Lim. Si la carrera dura más tiempo, la distancia será más larga, independientemente de la VFA que tuviesen.

En la investigación realizada en relación de la distancia en metros del pre test y post test donde la muestra es de 27 estudiantes evaluados, durante 12 semanas en el pre test el valor máximo es de 952 mts y el mínimo de 77 mts, una media de 171,15 mts y una desviación estándar de 171,56 mts. Donde no existe mucha dispersión ya que se mantiene cerca de la media aritmética. En el pos test el valor máximo es de 1540 mts el mínimo de 120 mts, una media de 446 mts y una desviación estándar de 334,53 mts. Al ser una muestra <30 se utilizó una estadística no paramétrica con Shapiro-Wilk donde se muestra la Sig de pre\_distancia de  $p=0,000$  y la pos\_distancia de  $p=0,000$  siendo un resultado muy significativo encontrando correlación en ambas variables de pre\_distancia y pos\_distancia.

Al ser una muestra <30 se utilizó una estadística no paramétrica con Shapiro-Wilk donde se muestra la Sig de pre distancia de  $p=0,000$  y la pos\_distancia de  $p=0,000$  siendo un resultado muy significativo encontrando correlación en ambas variables de pre\_distancia y pos\_distancia. En el resultado de correlación de pre\_distancia y pos\_distancia con una muestra <30 se usó una estadística no paramétrica, donde el valor de  $p=0,000$  existe una correlación bilateral. Se uso una correlación de Pearson.

#### 4.4. Estudiantes con mejores resultados que cumplieron el objetivo propuesto

**Tabla 8**

*Mejores Resultados Obtenidos de los Estudiantes*

<b>Sujeto</b>	<b>VAM</b>	<b>Tiempo (Seg)</b>	<b>Distancia (Mts)</b>
Sujeto 10	15,3km/H	338	1100
Sujeto 15	10,4km/H	420	1208
Sujeto 17	7,2km/H	381	518
Sujeto 23	19,2km/H	350	1540

Nota. Representación de los mejores resultados obtenidos.

## **CAPÍTULO V.**

### **5. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones:**

- Al analizar perseverancia, durante la intervención de 12 semanas, los adolescentes, estudiantes de primero de BGU “A” de la Unidad Educativa José María Román Freile muestran un crecimiento en perseverar al superar sus tiempos y distancias obtenidos en el pre test de tiempo límite. Pese que solo 4 estudiantes de 27 lograron cumplir con la meta de 360 segundos y una distancia superior de 1100 mts manteniendo un esfuerzo continuo como es su velocidad aeróbica máxima (VAM).

- Los datos analizados obtenidos del test de tiempo límite muestran una relación importante para lograr el objetivo propuesto, para saber la perseverancia de los estudiantes a través del método continuo intensivo. La base de datos al usar Shapiro Wilk en el test de tiempo límite dieron un resultado con un valor  $p < 0,001$ .

- El programa de entrenamiento basado en el método continuo intensivo realizado, para fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes, durante las 12 semanas de intervención como son: la velocidad, resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad controlada por tiempos, repeticiones y descansos lograron mejorar sus capacidades físicas del pre test manteniendo un esfuerzo continuo intensivo como es su velocidad aeróbica máxima teniendo una perseverancia más alta.

#### **5.2. Recomendaciones:**

- Realizar una investigación más profunda sobre el tema de proyecto en como el método continuo intensivo con metas claras, más complejas y desafiantes influyen en la perseverancia no solo en los adolescentes, también en jóvenes adultos ayudándolos a lograr alcanzar sus objetivos.

- Proceder con una evaluación estadística que permita una resolución más específica al relacionar los datos obtenidos del test de tiempo límite que favorezca a los adolescentes con resultados positivos de la investigación.

- Se recomienda crear o mejorar el programa de entrenamiento basado en el método continuo intensivo aplicado en la investigación, con tiempos de trabajo y descansos, que permita el desarrollo de sus capacidades físicas para desarrollar la perseverancia. De esta forma hacerles conscientes, de cómo una meta clara siendo continuos e intensivos se logra la perseverancia de las personas.

### **5.3. Limitaciones de estudio**

- Durante la investigación al tener disponible un espacio como lo son las canchas deportivas escolares, donde al tener ángulos cerrados provoca una disminución de la velocidad y la distancia que se puede obtener impidiendo el desarrollo de sus capacidades físicas, a su vez impidiendo logra la meta propuesta.

- Al usar celulares, para la obtención de datos como tiempo y distancia algunos estudiantes no tenían acceso a ellos, por lo que se obtuvo por pedir prestado a otros estudiantes para la obtención de datos.

## **CAPÍTULO VI.**

### **6. PROPUESTA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION HUMANAS Y  
TEGNOLOGIAS**

**PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES**

**TEMA**

**EL MÉTODO CONTINUO INTENSIVO Y LA INFLUENCIA EN LA  
PERSEVERANCIA EN LOS ADOLESCENTES**

**NOMBRE**

**JAIRO OMAR LEMA CASTILLO**

**TUTOR:**

**MGSC. HENRY RODOLFO GUTIÉRREZ CAYO**

**RIOBAMBA, ECUADOR. 2023**



## **6.1. Introducción**

Cuando se habla de perseverancia en los adolescentes, la definimos como la capacidad tanto física y mental para hacer una actividad deportiva durante cierto periodo de tiempo, sin embargo, no solo se limita a una capacidad física en alguna actividad deportiva, sino también sino también en el ámbito de la vida diría de una persona con los objetivos personales que nos trazamos a lo largo de la vida. Siendo la parte emocional un rol importante para el cumplimiento de este objetivo, por ello se utilizó un test físico con un objetivo claro que debe ser cumplido usando la parte emocional para llegar hasta él. A través del método continuo intensivo se descubrirá como los adolescentes pueden conocer sus límites y poder superarlos, con esfuerzo, motivación, determinación y disciplina puntos importantes que nos pueden ayudar a lograr con el objetivo de vida. Este trabajo tiene como objetivo desarrollar los cuatro aspectos mencionados anteriormente y usar la parte psicológica para lograr cumplir con el objetivo que los adolescentes tienen.

## **6.2. Propuesta**

La presente investigación se realizó con el fin de realizar una temporada de entrenamientos físicos tanto de fuerza, resistencia aeróbica y flexibilidad para lograr llegar con el objetivo propuesto en el test de tiempo límite de un grupo en específico y así, poder mejorar sus capacidades físicas y mentales para lograr la perseverancia.

## **6.3. Justificación**

La perseverancia es una de las cualidades más importantes de las personas, para lograr mantenerse en los caminos que se han escogido, para lograr que esta cualidad se fortalezca debidamente es necesario desarrollar otros aspectos necesarios que ayuda al fortalecimiento de la perseverancia como lo es la motivación, la determinación y la disciplina. Teniendo claro el objetivo y los aspectos anteriores se compensará la perseverancia de los adolescentes, para lograr aquello se utilizar el método continuo

intensivo donde se establecerá un objetivo a lograr, en cual los adolescentes solo contarán con sus propias capacidades físicas y mentales para lograr cumplirlo afrontando los grandes esfuerzos que deben realizar para lograr llegar al objetivo. Usando a su favor el estado emocional para lograr superar cualquier limite que se encuentren, es decir, podemos usar a nuestro favor nuestro estado emocional para lograr alcanzar lo que se han propuesto. Debido a esto se ha realizado, este proyecto, que busca desarrollar la perseverancia a través del método continuo intensivo, haciendo énfasis en el campo deportivo mediante el desarrollo de las capacidades individuales llegando a alcanzar resultados positivos después de la aplicación de la propuesta.

#### **6.4.Objetivos**

##### **6.4.1. Objetivo general**

- Desarrollar y aplicar un plan de entrenamiento con el método continuo intensivo que ayude a fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes de primero de BGU “A” sirviendo como recurso necesario para lograr desarrollar la perseverancia.

##### **6.4.2. Objetivos específicos**

- Contribuir al mejoramiento de la perseverancia, desarrollando un plan de entrenamiento en el cual se logren satisfacer las necesidades de los mismos.
- Elaborar actividades físicas, en el cual intervengan parámetros adecuados que permitan fortalecer sus cuerpos y mentes
- Fomentar la participación de los estudiantes a realizar cualquier actividad física mediante el plan de entrenamiento.

## Plan de entrenamiento

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO					
FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS					
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE					
<b>Numero de planificación:</b>	1	<b>Semana:</b>	1		
<b>Nombre del estudiante:</b>	Jairo Omar Lema Castillo	<b>Semestre:</b>	Primero BGU “A”		
<b>Nombre del tutor:</b>	Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo	<b>Fecha:</b>	07 de abril 2023		
<b>Lugar de aplicación:</b>	Unidad Educativa José María Román Freile	<b>Curso:</b>	Primero de Bachillerato “A”		
<b>Objetivo:</b>	Establecer la velocidad aeróbica máxima mediante la aplicación de una prueba física a los estudiantes de primero de bachillerato “A”				
<b>Frase motivacional:</b>	NO ERES LO QUE LOGRAS, ERES LO QUE SUPERAS.				
Partes	Contenido	Repetición	Tiempo/ Series	Descanso	
Lubricación	➤ Movimientos de cabeza		30 seg	10 seg	
	➤ Movimientos de hombros.		30 seg	10 seg	
	➤ Rotación de core.		30 seg	10 seg	
	➤ Flexión extensión de piernas.		30 seg	10 seg	
	➤ Rotación de cadera izquierda derecha.		30 seg	10 seg	
	➤ Flexión y extensión de tobillos		30 seg	10 seg	
	Calentamiento específico				
	➤ Rodillas al pecho.			1 min	30 seg
	➤ Talones.			1 min	30 seg
	➤ Sentadillas	15		4 series	30 seg
➤ Fondo de piernas	15		4 series	30 seg	

	➤ Flexiones al cuadrar 4 series de 15 repeticiones	15	4 series	30 seg
	➤ Saltos de tijeras	100		30 seg
	➤ Sentadilla estática.		1 min	30 seg
	➤ Burpees		2 min	1,2 min
Principal	➤ Establecer un tiempo de 15 minutos para la obtención de la velocidad aeróbica máxima, por medio del test de tiempo límite.			
	➤ División de estudiantes por grupos de acuerdo al género.			
	➤ Utilización de la aplicación SPORTRACTIVE para la obtención de la velocidad aeróbica máxima.			
Final	➤ Estiramiento de piernas		30 seg	10 seg
	➤ De pie tocar punta de pies		30 seg	10 seg
	➤ Pierna inclina y pierna estirada hacia atrás		30 seg	10 seg
	➤ Glúteos sobre una pierna y la otra estirada		30 seg	10 seg
	➤ Acostados girar las piernas hacia un lado y los brazos abiertos		30 seg	10 seg

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO</b>			
<b>FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS</b>			
<b>PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES</b>			
<b>Numero de planificación:</b>	2	<b>Semana:</b>	2
<b>Nombre del estudiante:</b>	Jairo Omar Lema Castillo	<b>Semestre:</b>	Primero BGU "A"
<b>Nombre del tutor:</b>	Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo	<b>Fecha:</b>	14 de abril 2023
<b>Lugar de aplicación:</b>	Unidad Educativa José María Román Freile	<b>Curso:</b>	Primero de Bachillerato "A"

<b>Objetivo:</b>	Obtener el primer límite establecido por los estudiantes de primero de bachillerato “A” usando la velocidad aeróbica máxima obtenida previamente y aplicar el test de EVEA antes y después de la actividad			
<b>Frase motivacional:</b>	SI TE CANSAS APRENDE A DESCANSAR NO A RENUNCIAR			
<b>Partes</b>	<b>Contenido</b>	<b>Repetición</b>	<b>Tiempo/Series</b>	<b>Descanso</b>
Lubricación	➤ Movimientos de cabeza		30 se	10 seg
	➤ Movimientos de hombros.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de core.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión extensión de piernas.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de cadera izquierda derecha.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión y extensión de tobillos		30 seg	10 seg
	<b>Calentamiento específico</b>			
	➤ Rodillas al pecho.		1 min	30 seg
	➤ Talones.		1 min	30 seg
	➤ Sentadillas	15	4 series	30 seg
	➤ Fondo de piernas	15	4 series	30 seg
	➤ Flexiones al cuadrar 4 series de 15 repeticiones	15	4 series	30 seg
	➤ Saltos de tijeras	100		1 min
	➤ Sentadilla estática.		1 min	30 seg
➤ Burpees		2 min	1,2 min	
Principal	➤ Establecer un tiempo de 15 minutos para la obtención de la velocidad aeróbica máxima, por medio del test de tiempo límite.			
	➤ División de estudiantes por grupos de acuerdo al género.			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Utilización de la aplicación SPORTRACTIVE para la obtención de la velocidad aeróbica máxima.</li> <li>➤ El tiempo establecido usado por el test de tiempo límite de seis minutos como objetivo para los estudiantes.</li> </ul>			
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramiento de piernas</li> </ul>		30 seg	10 seg
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ De pie tocar punta de pies</li> </ul>		30 seg	10 seg
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pierna inclina y pierna estirada hacia atrás</li> </ul>		30 seg	10 seg
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Glúteos sobre una pierna y la otra estirada</li> </ul>		30 seg	10 seg
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Acostados girar las piernas hacia un lado y los brazos abiertos</li> </ul>		30 seg	10 seg

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS</b> <b>PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES</b>				
<b>Numero de planificación:</b>	3	<b>Semana:</b>	3	
<b>Nombre del estudiante:</b>	Jairo Omar Lema Castillo	<b>Semestre:</b>	Primero BGU "A"	
<b>Nombre del tutor:</b>	Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo	<b>Fecha:</b>	21 de abril 2023	
<b>Lugar de aplicación:</b>	Unidad Educativa José María Román Freile			
<b>Objetivo:</b>	Establecer ejercicios para el fortalecimiento del cuerpo especialmente enfocados en piernas mediante la aplicación de ejercicios isométricos para superar el primer límite establecido por los estudiantes de primero de bachillerato "A"			
<b>Frase motivacional:</b>	LA UNICA BATALLA ES LA QUE SE PIERDE ES LA QUE ABANDONAS			
<b>Partes</b>	<b>Contenido</b>	<b>Repetición</b>	<b>Tiempo/ Series</b>	<b>Descanso</b>
Lubricación	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Movimientos de cabeza</li> </ul>		30 se	10 seg

	➤ Movimientos de hombros.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de core.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión extensión de piernas.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de cadera izquierda derecha.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión y extensión de tobillos		30 seg	10 seg
<b>Calentamiento específico</b>				
	➤ Rodillas al pecho.		1 min	30 seg
	➤ Talones.		1 min	30 seg
	➤ Sentadillas	15	4 series	30 seg
	➤ Fondo de piernas	15	4 series	30 seg
	➤ Flexiones al cuadrar 4 series de 15 repeticiones	15	4 series	30 seg
	➤ Saltos de tijeras	100		30 seg
	➤ Sentadilla estática.		1 min	30 seg
	➤ Burpees		2 min	1,2 min
Principal	➤ Flexiones de pecho	10	4 series	30 seg
	➤ Press de fondo	10	4 series	30 seg
	➤ Flexiones isométricas	4	30 seg	30 seg
	➤ Sentadilla	10	4 series	30seg
	➤ Flexiones al cuadrar	10	4 series	30seg
	➤ Fondos de piernas	10	4 series	30seg
	➤ Sentadilla estática	2	1 min	30 seg
	➤ Saltos de tijera	50		30 seg
	➤ Abdominales	10	4 series	30 seg
	➤ Plancha abdominal		1 minuto	30 seg
Final	➤ Estiramiento de piernas		40 seg	20 seg
	➤ De pie tocar punta de pies		40 seg	20 seg

	➤ Pierna inclina y pierna estirada hacia atrás		40 seg	20 seg
	➤ Glúteos sobre una pierna y la otra estirada		40 seg	20 seg
	➤ Acostados girar las piernas hacia un lado y los brazos abiertos		40 seg	20 seg

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS</b> <b>PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES</b>				
<b>Numero de planificación:</b>	4	<b>Semana:</b>	4	
<b>Nombre del estudiante:</b>	Jairo Omar Lema Castillo	<b>Semestre:</b>	Primero BGU "A"	
<b>Nombre del tutor:</b>	Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo	<b>Fecha:</b>	28 de abril 2023	
<b>Lugar de aplicación:</b>	Unidad Educativa José María Román Freile			
<b>Objetivo:</b>	Establecer ejercicios aeróbicos para fortalecimiento del sistema cardiovascular mediante una rutina de ejercicios para superar el primer límite establecido por los estudiantes de primero de bachillerato "A"			
<b>Frase motivacional:</b>	NO SE TRATA DE SER MEJOR QUE OTRA PERSONA, SE TRATA DE SER MEJOR QUE AYER			
<b>Partes</b>	<b>Contenido</b>	<b>Repetición</b>	<b>Tiempo/Series</b>	<b>Descanso</b>
Lubricación	➤ Movimientos de cabeza		30 se	10 seg
	➤ Movimientos de hombros.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de core.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión extensión de piernas.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de cadera izquierda derecha.		30 seg	10 seg

	➤ Flexión y extensión de tobillos		30 seg	10 seg
	<b>Calentamiento específico</b>			
	➤ Rodillas al pecho.		1 min	30 seg
	➤ Talones.		1 min	30 seg
	➤ Sentadillas	15	4 series	30 seg
	➤ Fondo de piernas	15	4 series	30 seg
	➤ Flexiones al cuadrar 4 series de 15 repeticiones	15	4 series	30 seg
	➤ Saltos de tijeras	100		30 seg
	➤ Sentadilla estática.		1 min	30 seg
	➤ Burpees		2 min	1,2 min
Principal	➤ Movimientos de brazos hacia atrás, abriendo y cerrando las piernas-	30	4 series	1 min
	➤ Levantamiento de hombros, abriendo y cerrando las piernas	30	4 series	1 min
	➤ Levantamiento de brazos a los lados con piernas abiertas.	30	4 series	1 min
	➤ Lanzamiento de puños hacia los lados con piernas abiertas.	30	4 series	1 min
	➤ Abertura de brazos y piernas.	30	4 series	1 min
	➤ Levantamiento de un brazo arriba y otro abajo con movimientos de piernas.	30	4 series	1 min

	➤ Levantamiento de rodillas cruzar ente los codos.	30	4 series	1 min
	➤ Levantamiento de rodillas con el codo contrario cuarenta repeticiones	40	4 series	1 min
Final	➤ Estiramiento de piernas		40 seg	20 seg
	➤ De pie tocar punta de pies		40 seg	20 seg
	➤ Pierna inclina y pierna estirada hacia atrás		40 seg	20 seg
	➤ Glúteos sobre una pierna y la otra estirada		40 seg	20 seg
	➤ Acostados girar las piernas hacia un lado y los brazos abiertos		40 seg	20 seg

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS</b> <b>PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES</b>				
<b>Numero de planificación:</b>	5	<b>Semana:</b>	5	
<b>Nombre del estudiante:</b>	Jairo Omar Lema Castillo	<b>Semestre:</b>	Primero BGU "A"	
<b>Nombre del tutor:</b>	Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo	<b>Fecha:</b>	05 de mayo 2023	
<b>Lugar de aplicación:</b>	Unidad Educativa José María Román Freile			
<b>Objetivo:</b>	Establecer una rutina de entrenamiento Hit de veinte y cinco minutos para superar el primer límite establecido por los estudiantes de primero de bachillerato "A"			
<b>Frase motivacional:</b>	NUNCA DEJES QUE TUS MIEDOS OCUPEN EL LUGAR DE TUS SUEÑOS			
<b>Partes</b>	<b>Contenido</b>	<b>Repetición</b>	<b>Tiempo/Series</b>	<b>Descanso</b>

Lubricación	➤ Movimientos de cabeza		30 se	10 seg
	➤ Movimientos de hombros.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de core.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión extensión de piernas.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de cadera izquierda derecha.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión y extensión de tobillos		30 seg	10 seg
	<b>Calentamiento específico</b>			
	➤ Rodillas al pecho.		1 min	30 seg
	➤ Talones.		1 min	30 seg
	➤ Sentadillas	15	4 series	30 seg
	➤ Fondo de piernas	15	4 series	30 seg
	➤ Flexiones al cuadrar 4 series de 15 repeticiones	15	4 series	30 seg
	➤ Saltos de tijeras	100		30 seg
	➤ Sentadilla estática.		1 min	30 seg
	➤ Burpees		2 min	1,2 min
Principal	➤ Skipping		90 seg	30 seg
	➤ Levantamiento de piernas con desplazamientos de a ambos lados.		90 seg	30 seg
	➤ Alternación de piernas adelante-atrás con lanzamiento de golpes		90 seg	30 seg

	➤ Skipping con ganchos ascendentes		90 seg	30 seg
	➤ Levantamiento de piernas cruzando entre los brazos		90 seg	30 seg
	➤ Carrera de corta distancia “10 paso” tocar el piso y lanzar dos golpes		90 seg	30 seg
	➤ Levantamiento de pierna con encuentro de brazo.		90 seg	30 seg
	➤ De pie tocar los pies “mano derecha – pie izquierdo y viceversa”		90 seg	30 seg
	➤ Adoptar la posición de calambre chino al aplauso levantarse saltar y volver a la posición inicial		90 seg	30 seg
	➤ Carrera de diez pasos dar un salto alto con piernas contraídas		90 seg	30 seg
	➤ Skipping en el mismo lugar con lanzamientos de golpes		90 seg	30 seg
	➤ Adoptar posición de plancha mover la cintura a ambos lados al aplauso levantarse y levantar las piernas		90 seg	30 seg
Final	➤ Estiramiento de piernas		40 seg	20 seg

	➤ De pie tocar punta de pies		40 seg	20 seg
	➤ Pierna inclina y pierna estirada hacia atrás		40 seg	20 seg
	➤ Glúteos sobre una pierna y la otra estirada		40 seg	20 seg
	➤ Acostados girar las piernas hacia un lado y los brazos abiertos		40 seg	20 seg

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO				
FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS				
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES				
<b>Numero de planificación:</b>	6	<b>Semana:</b>	6	
<b>Nombre del estudiante:</b>	Jairo Omar Lema Castillo	<b>Semestre:</b>	Primero BGU "A"	
<b>Nombre del tutor:</b>	Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo	<b>Fecha:</b>	12 de mayo 2023	
<b>Lugar de aplicación:</b>	Unidad Educativa José María Román Freile			
<b>Objetivo:</b>	Obtener el segundo límite establecido por los estudiantes de primero de bachillerato "A" usando la velocidad aeróbica máxima obtenida previamente. Superando el primer limite establecido2			
<b>Frase motivacional:</b>	HAZLO, SI TE DA MIEDO HAZLO CON MIEDO			
<b>Partes</b>	<b>Contenido</b>	<b>Repetición</b>	<b>Tiempo/ Series</b>	<b>Descanso</b>
Lubricación	➤ Movimientos de cabeza		30 se	10 seg
	➤ Movimientos de hombros.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de core.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión extensión de piernas.		30 seg	10 seg

	➤ Rotación de cadera izquierda derecha.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión y extensión de tobillos		30 seg	10 seg
<b>Calentamiento específico</b>				
	➤ Rodillas al pecho.		1 min	30 seg
	➤ Talones.		1 min	30 seg
	➤ Sentadillas	15	4 series	30 seg
	➤ Fondo de piernas	15	4 series	30 seg
	➤ Flexiones al cuadrar 4 series de 15 repeticiones	15	4 series	30 seg
	➤ Saltos de tijeras	100		30 seg
	➤ Sentadilla estática.		1 min	30 seg
	➤ Burpees		2 min	1,2 min
Principal	➤ División de estudiantes por grupos de siete estudiantes por orden de lista.			
	➤ Utilización de la aplicación SPORTRACTIVE para la obtención de la distancia y tiempo alcanzados por los estudiantes usando su velocidad aeróbica máxima obtenida previamente.			
	➤ El tiempo establecido usado por el test de tiempo límite de seis minutos como objetivo para los estudiantes.			
	➤ Recolección de datos de cada estudiante en tiempo y distancia.			
	➤ Descanso de la actividad y toma de frecuencia cardiaca al final del ejercicio.			
Final	➤ Estiramiento de piernas		40 seg	20 seg
	➤ De pie tocar punta de pies		40 seg	20 seg
	➤ Pierna inclina y pierna estirada hacia atrás		40 seg	20 seg
	➤ Glúteos sobre una pierna y la otra estirada		40 seg	20 seg
	➤ Acostados girar las piernas hacia un		40 seg	20 seg

	lado y los brazos abiertos			
--	----------------------------	--	--	--

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS</b> <b>PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES</b>					
<b>Numero de planificación:</b>	7	<b>Semana:</b>	7		
<b>Nombre del estudiante:</b>	Jairo Omar Lema Castillo	<b>Semestre:</b>	Primero BGU "A"		
<b>Nombre del tutor:</b>	Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo	<b>Fecha:</b>	19 de mayo 2023		
<b>Lugar de aplicación:</b>	Unidad Educativa José María Román Freile				
<b>Objetivo:</b>	Establecer ejercicios de resistencia aeróbica para los estudiantes de primero de bachillerato "A" para superar el segundo límite establecido por los estudiantes				
<b>Frase motivacional:</b>	LA VIDA NO SE MIDE POR LAS VECES QUE RESPIRAS SINO POR LOS MOMENTOS QUE TE DEJAN SIN ALIENTO				
<b>Partes</b>	<b>Contenido</b>	<b>Repetición</b>	<b>Tiempo/Series</b>	<b>Descanso</b>	
Lubricación	➤ Movimientos de cabeza		30 se	10 seg	
	➤ Movimientos de hombros.		30 seg	10 seg	
	➤ Rotación de core.		30 seg	10 seg	
	➤ Flexión extensión de piernas.		30 seg	10 seg	
	➤ Rotación de cadera izquierda derecha.		30 seg	10 seg	
	➤ Flexión y extensión de tobillos		30 seg	10 seg	
	<b>Calentamiento específico</b>				
	➤ Rodillas al pecho.			1 min	30 seg
	➤ Talones.			1 min	30 seg
	➤ Sentadillas		15	4 series	30 seg

	➤ Fondo de piernas	15	4 series	30 seg
	➤ Flexiones al cuadrar 4 series de 15 repeticiones	15	4 series	30 seg
	➤ Saltos de tijeras	100		30 seg
	➤ Sentadilla estática.		1 min	30 seg
	➤ Burpees		2 min	1,2 min
Principal	➤ Apertura de brazos y piernas.		1 min	30 seg
	➤ Sentadilla con salto.		1 min	30 seg
	➤ Mountain climbing con salto		1 min	30 seg
	➤ Burpees con velocidad. Realizar 4 burpees y correr una distancia de 10 metros y repetir los cuatro burpees.	4	5 series	3 min
	➤ Flexiones al cuadrar con desplazamiento hacia delante..		5 series	3 min
Final	➤ Estiramiento de piernas		40 seg	20 seg
	➤ De pie tocar punta de pies		40 seg	20 seg
	➤ Pierna inclina y pierna estirada hacia atrás		40 seg	20 seg
	➤ Glúteos sobre una pierna y la otra estirada		40 seg	20 seg
	➤ Acostados girar las piernas hacia un lado y los brazos abiertos		40 seg	20 seg

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO					
FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS					
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES					
<b>Numero de planificación:</b>	8	<b>Semana:</b>	8		
<b>Nombre del estudiante:</b>	Jairo Omar Lema Castillo	<b>Semestre:</b>	Primero BGU "A"		
<b>Nombre del tutor:</b>	Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo	<b>Fecha:</b>	26 de mayo 2023		
<b>Lugar de aplicación:</b>	Unidad Educativa José María Román Freile				
<b>Objetivo:</b>	Establecer ejercicios de flexibilidad de piernas, para los estudiantes de primero de bachillerato "A" para superar el segundo límite establecido por los estudiantes				
<b>Frase motivacional:</b>	EL FRACASO NO ES RAZÓN PARA ABANDONAR ALGO EN LO QUE CREES				
<b>Partes</b>	<b>Contenido</b>	<b>Repetición</b>	<b>Tiempo/ Series</b>	<b>Descanso</b>	
Lubricación	➤ Movimientos de cabeza		30 se	10 seg	
	➤ Movimientos de hombros.		30 seg	10 seg	
	➤ Rotación de core.		30 seg	10 seg	
	➤ Flexión extensión de piernas.		30 seg	10 seg	
	➤ Rotación de cadera izquierda derecha.		30 seg	10 seg	
	➤ Flexión y extensión de tobillos		30 seg	10 seg	
	<b>Calentamiento específico</b>				
	➤ Rodillas al pecho.			1 min	30 seg
	➤ Talones.			1 min	30 seg
	➤ Sentadillas		15	4 series	30 seg
	➤ Fondo de piernas		15	4 series	30 seg

	➤ Flexiones al cuadrar 4 series de 15 repeticiones	15	4 series	30 seg
	➤ Saltos de tijeras	100		30 seg
	➤ Sentadilla estática.		1 min	30 seg
	➤ Burpees		2 min	1,2 min
Principal	➤ Ejercicio de mariposa	4	30 seg	15 seg
	➤ De pie con las piernas juntas dejar caer el tronco y tocar la punta de los pies con las manos.	4	30 seg	15 seg
	➤ Flexionar una rodilla y estirar la otra hacia otro lado.	4	30 seg	15 seg
	➤ Doblar una pierna hacia delante y la otra apoyada hacia atrás recogiendo el cuerpo hacia el lado.	4	30 seg	15 seg
	➤ Sentados doblamos una pierna, la otra pierna la estiramos y con la mano buscamos la punta del pie, repetir lo mismo con la otra pierna.	4	30 seg	15 seg
	➤ Estirar las dos piernas y con las manos buscamos las puntas del pie.	4	30 seg	15 seg
Final	➤ Estiramiento de piernas		40 seg	20 seg
	➤ De pie tocar punta de pies		40 seg	20 seg

	➤ Pierna inclina y pierna estirada hacia atrás		40 seg	20 seg
	➤ Glúteos sobre una pierna y la otra estirada		40 seg	20 seg
	➤ Acostados girar las piernas hacia un lado y los brazos abiertos		40 seg	20 seg

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS</b> <b>PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES</b>				
<b>Numero de planificación:</b>	9	<b>Semana:</b>	9	
<b>Nombre del estudiante:</b>	Jairo Omar Lema Castillo	<b>Semestre:</b>	Primero BGU "A"	
<b>Nombre del tutor:</b>	Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo	<b>Fecha:</b>	02 de junio 2023	
<b>Lugar de aplicación:</b>	Unidad Educativa José María Román Freile			
<b>Objetivo:</b>	Establecer ejercicios de cuerpo entero, para los estudiantes de primero de bachillerato "A" con el fin de superar el segundo límite establecido por los estudiantes			
<b>Frase motivacional:</b>	CUANDO CREAS EN TI MISMO NI EL CIELO SERA TU LIMITE			
<b>Partes</b>	<b>Contenido</b>	<b>Repetición</b>	<b>Tiempo/Series</b>	<b>Descanso</b>
Lubricación	➤ Movimientos de cabeza		30 se	10 seg
	➤ Movimientos de hombros.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de core.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión extensión de piernas.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de cadera izquierda derecha.		30 seg	10 seg

	➤ Flexión y extensión de tobillos		30 seg	10 seg
<b>Calentamiento específico</b>				
	➤ Rodillas al pecho.		1 min	30 seg
	➤ Talones.		1 min	30 seg
	➤ Sentadillas	15	4 series	30 seg
	➤ Fondo de piernas	15	4 series	30 seg
	➤ Flexiones al cuadrar 4 series de 15 repeticiones	15	4 series	30 seg
	➤ Saltos de tijeras	100		30 seg
	➤ Sentadilla estática.		1 min	30 seg
	➤ Burpees		2 min	1,2 min
Principal	➤ Realizar flexiones de codo.	12	5 series	15 seg
	➤ Realizar sentadillas	12	5 series	15 seg
	➤ Realizar sentadilla estática.	45 seg	4 series	15 seg
	➤ Abdominales en combinación un minuto de plancha y un minuto de abdominales con piernas acostados.	10	4 series	40 seg
	➤ Realizar burpees. 4x10. Descanso de 1 minuto.	10	4 series	1 min
Final	➤ Estiramiento de piernas		40 seg	20 seg
	➤ De pie tocar punta de pies		40 seg	20 seg
	➤ Pierna inclina y pierna estirada hacia atrás		40 seg	20 seg

	➤ Glúteos sobre una pierna y la otra estirada		40 seg	20 seg
	➤ Acostados girar las piernas hacia un lado y los brazos abiertos		40 seg	20 seg

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO				
FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS				
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES				
<b>Numero de planificación:</b>	11	<b>Semana:</b>	11	
<b>Nombre del estudiante:</b>	Jairo Omar Lema Castillo	<b>Semestre:</b>	Primero BGU "A"	
<b>Nombre del tutor:</b>	Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo	<b>Fecha:</b>	16 de junio 2023	
<b>Lugar de aplicación:</b>	Unidad Educativa José María Román Freile			
<b>Objetivo:</b>	Establecer ejercicios de flexibilidad de piernas, para los estudiantes de primero de bachillerato "A" para superar el segundo límite establecido por los estudiantes			
<b>Frase motivacional:</b>	NI LO QUE ESTA DELANTE DE TI, NI LO QUE ESTA DETRÁS DE TI, ESTAN PODEROSO COMO LO QUE ESTA DENTRO DE TI.			
<b>Partes</b>	<b>Contenido</b>	<b>Repetición</b>	<b>Tiempo/Series</b>	<b>Descanso</b>
Lubricación	➤ Movimientos de cabeza		30 se	10 seg
	➤ Movimientos de hombros.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de core.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión extensión de piernas.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de cadera izquierda derecha.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión y extensión de tobillos		30 seg	10 seg
<b>Calentamiento específico</b>				

	➤ Rodillas al pecho.		1 min	30 seg
	➤ Talones.		1 min	30 seg
	➤ Sentadillas	15	4 series	30 seg
	➤ Fondo de piernas	15	4 series	30 seg
	➤ Flexiones al cuadrar 4 series de 15 repeticiones	15	4 series	30 seg
	➤ Saltos de tijeras	100		30 seg
	➤ Sentadilla estática.		1 min	30 seg
	➤ Burpees		2 min	1,2 min
Principal	➤ Ejercicio de mariposa	40 seg	4 series	20 seg
	➤ De pie con las piernas juntas dejar caer el tronco y tocar la punta de los pies con las manos.	40 seg	4 series	20 seg
	➤ Flexionar una rodilla y estirar la otra hacia otro lado y aguantar. Realizar 4 repeticiones por cada pierna.	40 seg	4 series	20 seg
	➤ Doblar una pierna hacia delante y la otra apoyada hacia atrás recogiendo el cuerpo hacia el lado. Realizar cuatro repeticiones por cada pierna.	40 seg	4 series	20 seg
	➤ Estirar las dos piernas y con las manos buscamos las puntas del pie.	40 seg	4 series	20 seg
	➤ Sentados doblamos una pierna, la otra pierna la estiramos y con la mano	40 seg	4 series	20 seg

	buscamos la punta del pie, repetir lo mismo con la otra pierna.			
Final	➤ Estiramiento de piernas		40 seg	20 seg
	➤ De pie tocar punta de pies		40 seg	20 seg
	➤ Pierna inclina y pierna estirada hacia atrás		40 seg	20 seg
	➤ Glúteos sobre una pierna y la otra estirada		40 seg	20 seg
	➤ Acostados girar las piernas hacia un lado y los brazos abiertos		40 seg	20 seg

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS</b> <b>PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES</b>				
<b>Numero de planificación:</b>	11	<b>Semana:</b>	11	
<b>Nombre del estudiante:</b>	Jairo Omar Lema Castillo	<b>Semestre:</b>	Primero BGU "A"	
<b>Nombre del tutor:</b>	Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo	<b>Fecha:</b>	16 de junio 2023	
<b>Lugar de aplicación:</b>	Unidad Educativa José María Román Freile			
<b>Objetivo:</b>	Establecer ejercicios de flexibilidad de piernas, para los estudiantes de primero de bachillerato "A" para superar el segundo límite establecido por los estudiantes			
<b>Frase motivacional:</b>	NI LO QUE ESTA DELANTE DE TI, NI LO QUE ESTA DETRÁS DE TI, ESTAN PODEROSO COMO LO QUE ESTA DENTRO DE TI.			
<b>Partes</b>	<b>Contenido</b>	<b>Repetición</b>	<b>Tiempo/Series</b>	<b>Descanso</b>
Lubricación	➤ Movimientos de cabeza		30 se	10 seg

	➤ Movimientos de hombros.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de core.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión extensión de piernas.		30 seg	10 seg
	➤ Rotación de cadera izquierda derecha.		30 seg	10 seg
	➤ Flexión y extensión de tobillos		30 seg	10 seg
<b>Calentamiento específico</b>				
	➤ Rodillas al pecho.		1 min	30 seg
	➤ Talones.		1 min	30 seg
	➤ Sentadillas	15	4 series	30 seg
	➤ Fondo de piernas	15	4 series	30 seg
	➤ Flexiones al cuadrar 4 series de 15 repeticiones	15	4 series	30 seg
	➤ Saltos de tijeras	100		1 min
	➤ Sentadilla estática.		1 min	30 seg
	➤ Burpees		2 min	1,2 min
Principal	➤ Ejercicio de mariposa	40 seg	4 series	20 seg
	➤ De pie con las piernas juntas dejar caer el tronco y tocar la punta de los pies con las manos.	40 seg	4 series	20 seg
	➤ Flexionar una rodilla y estirar la otra hacia otro lado y aguantar. Realizar 4 repeticiones por cada pierna.	40 seg	4 series	20 seg
	➤ Doblar una pierna hacia delante y la otra apoyada hacia atrás recogiendo el	40 seg	4 series	20 seg

	cuerpo hacia el lado. Realizar cuatro repeticiones por cada pierna.			
	➤ Estirar las dos piernas y con las manos buscamos las puntas del pie.	40 seg	4 series	20 seg
	➤ Sentados doblamos una pierna, la otra pierna la estiramos y con la mano buscamos la punta del pie, repetir lo mismo con la otra pierna.	40 seg	4 series	20 seg
Final	➤ Estiramiento de piernas		40 seg	20 seg
	➤ De pie tocar punta de pies		40 seg	20 seg
	➤ Pierna inclina y pierna estirada hacia atrás		40 seg	20 seg
	➤ Glúteos sobre una pierna y la otra estirada		40 seg	20 seg
	➤ Acostados girar las piernas hacia un lado y los brazos abiertos		40 seg	20 seg

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO</b>			
<b>FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS</b>			
<b>PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES</b>			
<b>Numero de planificación:</b>	12	<b>Semana:</b>	12
<b>Nombre del estudiante:</b>	Jairo Omar Lema Castillo	<b>Semestre:</b>	Primero BGU "A"

<b>Nombre del tutor:</b>	Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo	<b>Fecha:</b>	23 de junio 2023		
<b>Lugar de aplicación:</b>	Unidad Educativa José María Román Freile				
<b>Objetivo:</b>	Obtener el primer límite establecido por los estudiantes de primero de bachillerato "A" usando la velocidad aeróbica máxima obtenida previamente.				
<b>Frase motivacional:</b>	SI TE CANSAS APRENDE A DESCANSAR NO A RENUNCIAR				
<b>Partes</b>	<b>Contenido</b>	<b>Repetición</b>	<b>Tiempo/ Series</b>	<b>Descanso</b>	
Lubricación	➤ Movimientos de cabeza		30 se	10 seg	
	➤ Movimientos de hombros.		30 seg	10 seg	
	➤ Rotación de core.		30 seg	10 seg	
	➤ Flexión extensión de piernas.		30 seg	10 seg	
	➤ Rotación de cadera izquierda derecha.		30 seg	10 seg	
	➤ Flexión y extensión de tobillos		30 seg	10 seg	
	<b>Calentamiento específico</b>				
	➤ Rodillas al pecho.			1 min	30 seg
	➤ Talones.			1 min	30 seg
	➤ Sentadillas	15		4 series	30 seg
	➤ Fondo de piernas	15		4 series	30 seg
	➤ Flexiones al cuadrar 4 series de 15 repeticiones	15		4 series	30 seg

	➤ Saltos de tijeras	100		30 seg
	➤ Sentadilla estática.		1 min	30 seg
	➤ Burpees		2 min	1 min
Principal	➤ División de estudiantes por grupos de siete estudiantes por orden de lista.			
	➤ Utilización de la aplicación SPORTRACTIVE para la obtención de la distancia y tiempo alcanzados por los estudiantes usando su velocidad aeróbica máxima obtenida previamente.			
	➤ El tiempo establecido usado por el test de tiempo límite de seis minutos como objetivo para los estudiantes.			
	➤ Recolección de datos de cada estudiante en tiempo y distancia.			
Final	➤ Estiramiento de piernas		40 seg	20 seg
	➤ De pie tocar punta de pies		40 seg	20 seg
	➤ Pierna inclina y pierna estirada hacia atrás		40 seg	20 seg
	➤ Glúteos sobre una pierna y la otra estirada		40 seg	20 seg
	➤ Acostados girar las piernas hacia un lado y los brazos abiertos		40 seg	20 seg

## BIBLIOGRAFÍA

- 26millas . (04 de 04 de 2014). <http://www.26millas.com>. Obtenido de <http://www.26millas.com: http://www.26millas.com/historia-del-entrenamiento-ii-1930/>
- Antiques, J. (30 de 04 de 2021). <https://esencializate.com>. Obtenido de <https://esencializate.com: https://esencializate.com/motivacion-que-es-y-la-importancia-de-estar-motivado/>
- Antiques, J. (30 de 04 de 2021). <https://esencializate.com>. Obtenido de <https://esencializate.com/motivacion-que-es-y-la-importancia-de-estar-motivado/>
- Banz, C. (2015). <http://valoras.uc.cl>. Obtenido de <http://valoras.uc.cl: http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/equipo/ViolenciaResolucionDeConflictoYDisciplinaFormativa/Fichas/La-disciplina-como-proceso-formativo.pdf>
- Barriopedro, M., Quintana , I., & Ruiz, L. (2018). Obtenido de <https://www.cafyd.com/REVISTA/05401.pdf>
- Bayas Machado, R., Cando Brito, K., Gutiérrez Cayo, H., Ponce Bravo, PhD, H., & Ponce Franco, C. (2017). Efecto Del Incremento De Intensidad Y Frecuencia Semanal Sobre La Condición Física En Personas Mayores Activas Que Proporcionan Los Programas: Ejercicio Funcional Con Bandas Elásticas Vs Lúdico-Recreativo. *European Scientific Journal*, 16.  
doi:<http://dx.doi.org/10.19044/esj.2017.v13n24p17>
- Berenguer, I., Sánchez, A., & Noguero, Y. (2012). LA PERSEVERANCIA EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS MATEMÁTICOS. *Didasc@lia: Didáctica y*

*Educación*, 14. Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4231898.pdf>

Besser, H. (2021). *La Perseverancia*. Madrid: Ediciones Españolas. Obtenido de

<https://www.cervantesvirtual.com/obra/la-perseverancia-1070247/>

Billat, V. (2002). *FISIOLOGÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO*. Barcelona:

Editorial Paidotribo.

CABRERA VÁSCONEZ, S. (2023). *LA PERCEPCIÓN EMOCIONAL Y EL*

*RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CICLISTAS DE MONTAÑA DE LA*

*FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY [Trabajo de titulación, Universidad*

*Politécnica Salesiana - Ecuador]*. Repositorio Institucional de la Universidad

Politécnica Salesiana, Cuenca. Obtenido de

<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/25020>

Cando Brito, K., Gutierrez Cayo, H., Ponce Bravo, H., Ponce Franco, C. H., & Mazón

Moreno, O. (2017). Obtenido de

<https://eujournal.org/index.php/esj/article/view/9907>

Caparrós, T. (2008). Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Toni-](https://www.researchgate.net/profile/Toni-Caparrós/publication/330322070_Periodizacion_de_contenidos_para_la_preparacion_fisica_durante_la_formacion_del_jugador/links/5c38b50c92851c22a36cefcc/Periodizacion-de-contenidos-para-la-preparacion-fisica-durante-)

[Caparrós/publication/330322070\\_Periodizacion\\_de\\_contenidos\\_para\\_la\\_preparacio](https://www.researchgate.net/profile/Toni-Caparrós/publication/330322070_Periodizacion_de_contenidos_para_la_preparacion_fisica_durante_la_formacion_del_jugador/links/5c38b50c92851c22a36cefcc/Periodizacion-de-contenidos-para-la-preparacion-fisica-durante-)

[n\\_fisica\\_durante\\_la\\_formacion\\_del\\_jugador/links/5c38b50c92851c22a36cefcc/Peri](https://www.researchgate.net/profile/Toni-Caparrós/publication/330322070_Periodizacion_de_contenidos_para_la_preparacion_fisica_durante_la_formacion_del_jugador/links/5c38b50c92851c22a36cefcc/Periodizacion-de-contenidos-para-la-preparacion-fisica-durante-)

[odizacion-de-contenidos-para-la-preparacion-fisica-durante-](https://www.researchgate.net/profile/Toni-Caparrós/publication/330322070_Periodizacion_de_contenidos_para_la_preparacion_fisica_durante_la_formacion_del_jugador/links/5c38b50c92851c22a36cefcc/Periodizacion-de-contenidos-para-la-preparacion-fisica-durante-)

Contador, J. P. (2019). <https://es.linkedin.com>. Obtenido de <https://es.linkedin.com>:

[https://es.linkedin.com/pulse/6-ventajas-que-trae-ser-perseverante-con-tus-jorge-](https://es.linkedin.com/pulse/6-ventajas-que-trae-ser-perseverante-con-tus-jorge-palacios-contador)

[palacios-contador](https://es.linkedin.com/pulse/6-ventajas-que-trae-ser-perseverante-con-tus-jorge-palacios-contador)

- Correa Romero, F., Saldívar Garduño, A., & López Suarez, A. (2015).  
*https://www.redalyc.org*. Obtenido de *https://www.redalyc.org*:  
*https://www.redalyc.org/pdf/292/29242799007.pdf*
- Danilo Montero. (2019). El Poder de la Determinación - Danilo Montero | Prédicas  
Cristianas 2019 [Video]. YouTube. Obtenido de  
*https://www.youtube.com/watch?v=Tzz141fFjNQ*
- de la Cruz-Sánchez, E., Moreno-Contreras, M., Pino-Ortega, J., & Martínez-Santos, R.  
(2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos  
indicadores de salud mental en España. *Salud Menta*, 8. Obtenido de  
*https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v34n1/v34n1a6.pdf*
- Espinoza, M., & González, G. (May de 2014). Estudiantes de posgrado: una muestra de  
perseverancia académica. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 8. Obtenido de  
*http://www.reibci.org/publicados/2014/mayo/4568469.pdf*
- Fernández García, P., Vallejo Seco, G., Livacic Rojas, P., & Tuero Herrero, E. (2014).  
Obtenido de *https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v30n2/metodologia.pdf*
- García Treviño, M. (2016). El uso de estrategias de adaptación y su efecto sobre la  
perseverancia de estudiantes adultos en un programa de bachillerato a distancia. *El  
uso de estrategias de adaptación y su efecto sobre la perseverancia de estudiantes  
adultos en un programa de bachillerato a distancia*. Universidad de Montreal.  
doi:*https://doi.org/1866/20065*
- García, G., Secchi, J., Arcuri, C., & Santander, M. (2017). Evaluación de la resistencia  
aeróbica a través del tiempo límite medido en campo en ambos sexos. *Arch Med  
Deporte*. Obtenido de *https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6352426*

González, R. (09 de 2022). <https://www.definicionabc.com>. Obtenido de

<https://www.definicionabc.com>:

<https://www.definicionabc.com/general/perseverancia.php>

González-Calvo, G., Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., & Barba-Martín, R. (2017).

<https://www.redalyc.org>. Obtenido de <https://www.redalyc.org>:

<https://www.redalyc.org/journal/5516/551657187003/html/>

Huertas, J. (1997). Obtenido de [https://es.scribd.com/document/494490508/Huertas-Cap-2-](https://es.scribd.com/document/494490508/Huertas-Cap-2-Motivacion-Querer-Aprender#)

[Motivacion-Querer-Aprender#](https://es.scribd.com/document/494490508/Huertas-Cap-2-Motivacion-Querer-Aprender#)

Huertas, J. A. (1997). <https://es.scribd.com>. Obtenido de <https://es.scribd.com>:

[https://es.scribd.com/document/494490508/Huertas-Cap-2-Motivacion-Querer-](https://es.scribd.com/document/494490508/Huertas-Cap-2-Motivacion-Querer-Aprender#)

[Aprender#](https://es.scribd.com/document/494490508/Huertas-Cap-2-Motivacion-Querer-Aprender#)

Jeffers, S. (2007). *Aunque tenga miedo, hágalo igual*. Barcelona: MC Produccio. Obtenido

de [\[cdn.multiscreensite.com/3af19a39/files/uploaded/Aunque%20tenga%20miedo%2C\]\(https://irp-cdn.multiscreensite.com/3af19a39/files/uploaded/Aunque%20tenga%20miedo%2C\)](https://irp-</a></p></div><div data-bbox=)

[%20hagalo%20igual%20%28%20PDFDrive.com%20%29%20%281%29.pdf%20](https://irp-cdn.multiscreensite.com/3af19a39/files/uploaded/Aunque%20tenga%20miedo%2C%20hagalo%20igual%20%28%20PDFDrive.com%20%29%20%281%29.pdf%20)

[%20C2%B7%20versi%C3%B3n%201.pdf](https://irp-cdn.multiscreensite.com/3af19a39/files/uploaded/Aunque%20tenga%20miedo%2C%20hagalo%20igual%20%28%20PDFDrive.com%20%29%20%281%29.pdf%20%20C2%B7%20versi%C3%B3n%201.pdf)

Joan E. Durrant, P. (2016). *DISCIPLINA POSITIVA EN CRIANZA COTIDIANA*. Bangkok:

Save the Children Sweden . Obtenido de

[https://positivedisciplineeveryday.com/wp-content/uploads/2020/10/4rta-edicion-](https://positivedisciplineeveryday.com/wp-content/uploads/2020/10/4rta-edicion-Libro-DPCC_oct2020_Espanol.pdf)

[Libro-DPCC\\_oct2020\\_Espanol.pdf](https://positivedisciplineeveryday.com/wp-content/uploads/2020/10/4rta-edicion-Libro-DPCC_oct2020_Espanol.pdf)

La Ciencia de la Conciencia. (07 de 07 de 2018). Como entender el concepto de

PERSEVERANCIA [Video]. YouTube. Obtenido de <https://youtu.be/u-Ub5fJIX7U>

La Ciencia de la Conciencia. (16 de 06 de 2018). DETERMINACION [Video]. YouTube.

Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=Ye87zfYmv0M>

Ladu Riquelme, C. (2020). La perseverancia y la estudiosidad en el estudiante de abogacía.

*REVISTA AEQUITAS*, 34. Obtenido de

<http://p3.usal.edu.ar/index.php/aequitas/article/view/5029>

Lenoir, F. (2017). O poder da alegria. 17. Obtenido de

<https://www.companhiadasletras.com.br/trechos/28000395.pdf>

Leyton-Román, M., Cordon, C., & Jiménez-Castuera, R. (2019). Obtenido de

[https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2021\\_81\\_012/13405](https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2021_81_012/13405)

López Cruz, A. (2020). Gestión de las emociones, temática importante para los deportistas en situación de competencia. *FORO EDUCACIONAL N° 35, 2020*, 17.

Mario Berzosa Carrasco. (2015). MÉTODO CONTINUO INTENSIVO Y EXTENSIVO

(TAFADMADRID) [Video]. YouTube. Obtenido de <https://youtu.be/Y-rT5PpXHo8>

Martínez , I. (2020). <https://ignaciomartineza.com>. Obtenido de

<https://ignaciomartineza.com>: <https://ignaciomartineza.com/crecimiento/persona-perseverante/>

Mitjana, L. R. (04 de 07 de 2019). Obtenido de

<https://psicologiymente.com/miscelanea/investigacion-cuasi-experimental>

Molina Béjar, R., Alvarado Parada, A., Rodríguez Gallo, E., Peña Ibagón, J., Benavides

Rodríguez, C., Hernández Rodríguez, S., . . . Martín Alemán, W. (2020). *Actividad física y salud*. Bogota: FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA.

Obtenido de

<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/3873/Actividad%20fisica%20y%20salud%20-%20tomo%201.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Moyano, M. (22 de 02 de 2023). <https://g-se.com>. Obtenido de <https://g-se.com>: <https://g-se.com/metodos-para-el-desarrollo-de-la-resistencia-aerobica-105-sa-F57cfb27102e32>

Muñoz, A. (2019). <https://www.aboutspanol.com>. Obtenido de <https://www.aboutspanol.com>: <https://www.aboutspanol.com/la-perseverancia-como-una-de-las-fortalezas-del-caracter-2396444#step-heading>

NICUESA, M. (2010).

[https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/36895/1/201502%20CAF%20220%20\(2010\).pdf](https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/36895/1/201502%20CAF%20220%20(2010).pdf). Obtenido de

[https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/36895/1/201502%20CAF%20220%20\(2010\).pdf](https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/36895/1/201502%20CAF%20220%20(2010).pdf):

[https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/36895/1/201502%20CAF%20220%20\(2010\).pdf](https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/36895/1/201502%20CAF%20220%20(2010).pdf)

Ospina H, C. (2004). Disciplina, saber y existencia. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/773/77320202.pdf>

Paz-Viteri, S., Barranco-Ruiz, Y., & Villa-González, E. (2020). Dance Fitness Classes Improve the Health-Related Quality of Life in Sedentary Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17113771>

Prosperidad360. (21 de 01 de 2021). Qué es la Determinación [video]. YouTube. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=u3rk5cWtOfU>

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (18 de 08 de 2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 10. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/815/81501807.pdf>

Román, D. J. (2020). <https://www.galenusrevista.com>. Obtenido de <https://www.galenusrevista.com>:  
[https://www.galenusrevista.com/IMG/pdf/perseverancia\\_1.pdf](https://www.galenusrevista.com/IMG/pdf/perseverancia_1.pdf)

Sala, P. (31 de 08 de 2020). <https://palomasala.com>. Obtenido de <https://palomasala.com>:  
<https://palomasala.com/modalidades-de-entrenamiento-en-running-entrenamiento-continuo/>

Samsó, R. (2019). *EL PODER DE LA DISCIPLINA: El Hábito que Cambiará tu Vida*. Madrid: Ediciones Instituto Expertos. Obtenido de <https://docplayer.es/227222358-El-poder-de-la-disciplina-el-habito-que-cambiara-tu-vida.html>

Sanz, J. (2001). Obtenido de [https://eprints.ucm.es/id/eprint/37320/1/Un%20instrumento%20para%20evaluar%20la%20eficacia%20de%20los%20procedimientos%20de%20inducci%C3%B3n%20de%20estado%20de%20C3%A1nimo\\_la%20EVEA.pdf](https://eprints.ucm.es/id/eprint/37320/1/Un%20instrumento%20para%20evaluar%20la%20eficacia%20de%20los%20procedimientos%20de%20inducci%C3%B3n%20de%20estado%20de%20C3%A1nimo_la%20EVEA.pdf)

Soriano, M. M. (2001). <https://dialnet.unirioja.es>. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es>:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=209932>

Tavernier Morga, M., Turnbull Plaza, B., & Guillén, F. (2021). Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v35n131/2215-3535-ap-35-131-88.pdf>

Weineck, J. (2005). *ENTRENAMIENTO*. Obtenido de Según Wineck, (2005) dice que “activa el metabolismo de la glucosa mediante un método continuo logrando un

agotamiento rápido de las reservas de glucógeno trabajando en el umbral anaeróbico situado en un nivel de lactato de 4mmol/l.”

## ANEXOS





