

**FACTORES MOTIVACIONALES EN LAS ACTIVIDADES DE RESISTENCIA
AÉROBICA EN EL CLUB DE DEPORTES DEFENSA PERSONAL EN LA IED
HERNANDO DURAN DUSSAN**

**NELSON IVÁN RODRÍGUEZ MALAVER
SAÚL FERNANDO RINCÓN ZARATE
CRISTIAN DAVID PABÓN ROJAS**

**DIRECTOR
PEDRO NEL URREA ROA**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
BOGOTÁ
MAYO DE 2014**

**FACTORES MOTIVACIONALES EN LAS ACTIVIDADES DE RESISTENCIA
AÉROBICA EN EL CLUB DE DEPORTES DEFENSA PERSONAL EN LA IED
HERNANDO DURAN DUSSAN**

**NELSON IVÁN RODRÍGUEZ MALAVER
SAÚL FERNANDO RINCÓN ZARATE
CRISTIAN DAVID PABÓN ROJAS**

**DIRECTOR
PEDRO NEL URREA ROA**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
BOGOTÁ
MAYO DE 2014**

Hoja de aceptación

Nota de aceptación

Jurado _____

Jurado _____

Jurado _____

Agradecimientos

En este proceso de investigación queremos agradecer a Dios por sobre todas las cosas, el haber conocido en este camino a personas buenas que nos apoyaron en el desarrollo de esta monografía, que afianzo nuestras habilidades investigativas, representando un gran paso para nuestra formación profesional.

Esta monografía fue un sumario de aprendizajes y experiencias personales, necesitamos de la Paciencia de mucha gente para llegar a buen término. Por esto, agradecemos a nuestro tutor Pedro Nel Urrea el cual nos enseñó de una manera cariñosa y tierna el arte de la moralidad, la dedicación con los seres humanos sin buscar nada a cambio, más Reconocemos que sin el apoyo de él no se hubiera logrado el objetivo.

Por ultimo les queremos agradecer a esos seres incondicionales con los que cuenta cada integrante de este grupo, los cuales nunca nos dejaron desmotivar, desfallecer en ese largo camino profesional y en el proceso de investigación, a ellos a nuestros padres y familiares es que va dedicado este trabajo.

Dedicatoria

Queremos dedicarle este trabajo a DIOS que nos ha dado la vida y la fortaleza necesaria en momentos de negativos y de tristeza en el trascurso de nuestras vidas , por otra parte a la realización de este proyecto de investigación , también a nuestras padres por ese apoyo incondicional y contar con ellos en los momentos que más lo necesitamos para la realización del esta monografía que no se hubiera culminado sin el sustento de los mismos.

Resumen Analítico educativo

País: Colombia

Tipo de documento: Monografía

Título del documento: la motivación en las actividades de resistencia aeróbica en (23) estudiantes de (13) a (14) años de edad del club de deportes en la institución educativa distrital (IED) Hernando duran Dussan

Autores: Nelson Iván Rodríguez Malaver
Saúl Fernando Rincón Zarate
Cristian David Pabón

Director: Pedro Nel Urrea Roa

Lugar: Corporación Universitaria Minuto de Dios

Palabras claves: Actividad física, resistencia aeróbica, factores psicosociales, motivación, Pre-adolescencia

Descripción

Se realizó un estudio explicativo que busca encontrar las razones o causas que provocan ciertos fenómenos en los preadolescentes de (13) a (14) años de edad del club de deportes de defensa personal de la IED Hernando Duran Dussan. se tuvo una participación voluntaria de (23) estudiantes de grado (8), donde se evidencio la falta de motivación hacia las actividades de resistencia aeróbica (cardiovascular),posterior mente se llegaron a unos instrumentos de recolección de datos y se llegaron a algunas conclusiones.

Resumen

El presente estudio investigativo se planteó con el propósito de Comprender por qué en las edades de (13) y (14) se presenta una falta de motivación de las actividades de resistencia aeróbica en el club deportivo de defensa personal , lo que permitió identificar las fortalezas y debilidades en el conocimiento y aplicación del concepto de resistencia aeróbica, así

como los factores internos y externos que motivan a la práctica de actividades aeróbica en la Institución Educativa Distrital (IED) Hernando Duran Dussan en Bogotá – Colombia.

Fuentes principales

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN,.....	pag.1
CAPITULO 1	
1.1.1 Macro contexto.....	pag.4
1.1.2 Micro contexto.....	pag.6
CAPITULO 2	
2.1.1 Descripción del problema.....	pag.8
2. 1.2 Formulación del problema.....	pag.10
2.1.3. Justificación.....	pag.11
2.1.4 Objetivo general.....	pag.13
2.1.5 Objetivos específicos.....	pag.14
CAPITULO 3	
3.1.1 Marco de antecedentes.....	pag.15
3.2.1 Marco teórico.....	pag.17
3.3.1 Fundamentación legal.....	pag.24
CAPITULO 4	
4.1.1 Tipo de investigación.....	pag.26
4.1.2 Método de investigación.....	pag.27
4.1.3 fases de la investigación.....	pag.28
4.1.3.1 Población.....	pag.29
4.1.3.2 Muestra.....	pag.30
4.1.4 Instrumento de recolección de datos.....	pag.31

CAPITULO 5

5.1 Resultados	pag.39
----------------------	--------

CAPITULO 6

6.1 Discusión.....	pag.50
--------------------	--------

6.2 Conclusiones.....	pag.54
-----------------------	--------

CAPITULO 7

7.1 prospectiva.....	pag 57
----------------------	--------

BIBLOGRAFIA.....	pag.59
------------------	--------

ANEXO 1: Instrumento de recolección de datos estudiantes,.....	pag.60
--	--------

ANEXO 2: Instrumento de diarios de observación ,.....	pag.61
---	--------

ANEXO 3: Instrumento de entrevista grupo focal ,.....	pag.63
---	--------

CONTENIDO DE GRAFICAS

Grafica 1. Resultados test de Course Navette realizado a estudiantes.....	pag.38
--	--------

Grafica 2. Resultados test de Course Navette realizado a estudiantes (mujeres).....	pag.39
--	--------

Grafica 3. Resultados test de Course Navette realizado a estudiantes (hombres)....	pag.39
---	--------

Grafica 4 .Distribución porcentual de encuestados según su edad.....	pag.40
---	--------

Grafica 5 .Distribución porcentual de encuestados según su género.....	pag.40
---	--------

Grafica 6. Distribución porcentual de encuestados según las personas con las que viva.....	pag.41
---	--------

Grafica 7. Distribución porcentual de encuestados según su estratificación.....	pag.41
--	--------

Grafica 8. Distribución porcentual de encuestados según percepción familiar de acuerdo a comunicación y convivencia	pag.42
Grafica 9. Distribución porcentual de encuestados según percepción de la institución	pag.43
Grafica 10. Distribución porcentual de encuestados según percepción frente frecuencia que se realiza la actividad física	pag.44
Grafica 11. Distribución porcentual de encuestados según actividades de resistencia aeróbica que realiza.....	pag.44
Grafica 12. Distribución porcentual de encuestados según autopercepción.....	pag.45
Grafica 13. Distribución porcentual de encuestados según autopercepción a su entorno educativo.....	pag.45
Grafica 14. Distribución porcentual de encuestados según la motivación de los padres hacia la(A.F).....	pag.46

TABLAS

Tabla 1 Tipos de resistencia básica.....	pag.20
Tabla 2 .Resultados entrevista grupo focal.....	pag.33
Tabla 3 .Análisis entrevista grupo focal.....	pag.47

INTRODUCCIÓN

Como resultado de las transformaciones sociales que se han venido presentando en las últimas décadas aparecen nuevas problemáticas de salud pública que logran afectar los ambientes educativos y en especial la salud de los individuos que las integran, dentro de las problemáticas se encuentran: el sedentarismo, las enfermedades no transmisibles, enfermedades cardiovasculares, lo que se evidencia en las ciudades es que ha ido aumentando la cantidad de niños con sobre peso, llegando a cifras tan elevadas como a 42 millones de niños con en todo el mundo según lo establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) Estas enfermedades están afectando los ambientes familiares, escolares y comunitarios, ante esta problemática se hace necesaria la intervención de expertos que trabajen en la actividad física para generar propuestas pedagógicas orientadas y direccionadas desde la educación física. (O.M.S, 2014).

Desde esta perspectiva es pertinente indagar sobre el tema de la actividad física, la cual se convierte en un elemento modificador de conductas que ayudan al mejoramiento de la salud en los individuos que participan de estos procesos por lo cual se hace necesario intervenir, tal y como lo establece la Organización Mundial de la Salud: “*La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía*”. (OMS, 2009)

En relación a los individuos, se presentan etapas de desarrollo con cambios psicológicos, físicos y sociales, que en algunos casos pueden afectar el comportamiento de las personas causando efectos negativos o positivos y en especial en la etapa de la pre-adolescencia, siendo esta etapa donde se presenta el mayor abandono de la práctica física debido a factores motivacionales intrínsecos y extrínsecos que lo invitan a continuar o desertar.

El presente estudio investigativo se plantea con el propósito de identificar algunos factores motivacionales que se presentan en los estudiantes del club deportivo de defensa personal en la Institución educativa distrital IED Hernando Duran Dussan, con el fin de encontrar fortalezas y debilidades en el desarrollo de las actividades de resistencia aeróbica.

El documento está conformado por capítulos en donde se hace un recorrido puntual para cumplir con la finalidad del estudio. A continuación se describe el contenido de cada uno de los capítulos.

En el capítulo 1. Se establece el macro y micro contexto donde se desarrolla la investigación en la IED Hernando Duran Dussan.

En el capítulo 2. Se hace un acercamiento desde lo histórico, político y legal, sobre el tema de la actividad física y el deporte en la institución educativa

En el capítulo 3. Se exponen aspectos teóricos relacionados con el tema de Actividad física, resistencia aeróbica, factores psicosociales, motivación, Pre-adolescencia

En el capítulo 4. Se describe la población objeto y los procedimientos realizados en el estudio.

En el capítulo 5. Se presentan los resultados obtenidos mediante la recolección de datos del test de Course Navette, grupo focal y encuesta, instrumentos aplicados en la población intervenida.

En el capítulo 6. Se realiza la discusión de los resultados obtenidos con sus respectivas conclusiones del estudio realizado.

CAPITULO 1

1.1 CONTEXTUALIZACION

1.1.1 Macro contexto

La institución Educativa Distrital (IED) Hernando Duran Dussan se encuentra ubicada en el barrio Patio Bonito de la localidad (8) de Kennedy, en el sector suroccidente de Bogotá y limita, al norte, con la localidad de Fontibón; al sur, con las localidades de Bosa y Tunjuelito; al oriente, con el municipio de Mosquera, y al occidente, con la localidad de Puente Aranda, en esta población encontramos estratos 1, 2, 3 y 4; *“Predomina el estrato 3 predomina con 550.456 habitantes que representan el 57,9% de la población total de la localidad. Hay 385.332 personas clasificadas en los estratos 1 y 2, es decir que más del 40%”* (Mena, 2011).

En esta localidad aparecen diferentes tipos de problemáticas que logran afectar los ambientes familiares, educativos y comunitarios, como son la falta de recursos económicos, personas con desplazamientos forzados, ex guerrilleros, grupos de pandillas entre otros los cuales protagonizan hurtos y peleas entre pandillas, alterando y afectando a los jóvenes que habitan esta localidad, otro de los problemas son los índices altos de consumo de drogas por los menores de edad, iniciando el consumo de droga en los preadolescentes es de 11 o 12 años y comienza con el alcohol, principalmente, con la cerveza", lo revela un estudio y lo señala el director del programa distrital contra la drogadicción "Vivir Con Sentidos", según Miguel Bettín Las localidades de Bogotá donde más se reportan casos de jóvenes drogadictos son Los Mártires, Ciudad Bolívar, Suba y Kennedy. (Bettin, 2009)Frente a esta problemática es importante generar estrategias que ayuden a la reducción de

la problemática con el fin de fortalecer los ambientes educativos y apartar los jóvenes de estas realidades a los que se ven sometidos. Según las estadísticas en el documento recorriendo Kennedy” esta localidad presentan una demanda de pre adolescentes para la educación secundaria es del 9,6%, que equivale a un 91.511 estudiantes entre las edades de 12 a 17 años, esto quiere decir que es la segunda población con más integrantes en la educación, seguida de estudiantes de educación superior entendiéndose como tecnológico y técnico.

Dentro de las actividades deportivas y culturales los habitantes participan de eventos deportivos y recreativos, los cuales son dirigidos por organizaciones y juntas de acción comunal así como; los comedores comunitarios y programas de actividades de integración para el mejoramiento de la convivencia del barrio.

1.1.2 MICRO CONTEXTO

El colegio Hernando Duran Dussan es una Institución Educativa Distrital (IED), que cuenta con dos jornadas mañana y tarde, también su currículo y plan de estudios, está consolidado con educación preescolar, educación primaria y educación secundaria, tienen un horario de lunes a viernes de 6:15 a 12:00 en jornada mañana y jornada tarde de 12:15 a 6:00 pm, la organización del colegio de acuerdo a su proyecto educativo institucional (PEI), es por tripletas entendiéndose como la organización interna del colegio, conformado por todos los cursos de la siguiente forma: preescolar, primero, segundo y tercero son la tripleta número (1), la tripleta número dos (2) de cuarto a séptimo, la tripleta número tres (3) es de octavo y noveno, la tripleta número cuatro (4) décimo y once, la tripleta número cuatro (4) , cada tripleta participa de las actividades cada 15 días según su rotación, allí los estudiantes recibir clases de refuerzo y hacen parte de un club deportivo .

La investigación se desarrolló en La tripleta número (3) la cual se encuentra conformado por estudiantes de (13) a (14) años de edad de los grados octavos del club deportivo de defensa personal, este club está conformado por (23) estudiantes quienes decidieron voluntariamente participar en la investigación, bajo el consentimiento y asentimiento de parte de sus padres y directivas de la institución; el grupo está conformado por (14) mujeres y (9) hombres entre las edades de (13) a (14) años de edad.

Durante el desarrollo de la investigación se identificó la problemática por medio de la observación participante en la cual los estudiantes presentaron comportamientos de indisciplina, falta de compromiso e interés en el club al que pertenecían. Según (J.L

Iglesias, 2013) , en la etapa de la pre-adolescencia se presentan problemáticas relacionadas con determinadas conductas de riesgos que pueden estar afectando sus comportamientos, ya que en estas edades se presentan situaciones como el querer ser independiente de la familia y la sociedad así como estereotipos en la imagen corporal, la relación con sus pares y el desarrollo de la propia identidad , debido a que se presenta una tardía maduración de determinadas funciones cerebrales, en su pensamiento concreto debido a una capacidad de abstracción que lo va capacitando cognitiva, ética y conductualmente.

CAPITULO 2

2.1 PROBLEMÁTICA

2.1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Mediante la observación participante se detectó la problemática que se presentaba en el grupo de preadolescentes del club deportivo de defensa personal en la IED Hernando Duran Dussan, este grupo fue asignado por la institución durante el desarrollo de la práctica profesional, durante la realización de los ejercicios de resistencia aeróbica se lograron identificar algunos comportamientos como: la falta de motivación, entusiasmo, desinterés y dispersión, cuando se realizaban las actividades, así mismo se lograron identificar algunas expresiones de desmotivación e inconformismo frente a lo propuesto por el docente de la asignatura, estas observaciones se evidencian en los registros de los diarios de campo, obtenidos durante las sesiones de clases. Desde estas perspectivas se planteó por parte de los investigadores abordar la temática de factores motivacionales en los preadolescentes, lo que permitió indagar sobre algunos factores que se generan en el desarrollo de las actividades aeróbicas, así como frases de inconformismo por parte de los estudiantes con lo que proponía el docente como: “hay no profe que manera correr hagamos otra cosa” (estudiantes Hernando Duran Dussan) en el momento realizar las actividades propuestas.

Posteriormente se indago con los docentes y estudiantes, sobre el desarrollo de las actividades teniendo en cuenta el tiempo de la práctica, la planeación, así como los espacios deportivos y material didáctico con el que trabajaban, estos elementos no fueron relevantes para la no realización de la actividad.

El objetivo principal fue identificar qué ocasiona que los estudiantes de trece (13) a catorce (14) años de edad del club de deportes de defensa personal del colegio Hernando Duran Dussan, manifiesten desinterés hacia la práctica de ejercicios de resistencia aeróbica larga duración.

Frente a la problemática establecida se plantea la siguiente pregunta:

2.1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

¿Por qué los estudiantes de (13) a (14) años de edad del club de deportes de defensa personal de la IED Hernando Duran Dussan, presentan falta de motivación en las actividades de resistencia aeróbica?

2.1.3 JUSTIFICACIÓN

Motivar a los estudiantes puede ayudar a generar comportamientos que le ayudan a la construcción de la personalidad, la motivación es un comportamiento que tiene que ver con la emoción del individuo y los sentimientos susceptibles que permiten desencadenar y sostener una acción en la dirección de un fin. (fernanda, 2006). cuando el estudiante se siente motivado por la actividad física y el deporte puede traer beneficios para una calidad de vida optima, además de buscar buenos resultados físicos también ayuda al mejoramiento cardiovascular para evitar enfermedades no trasmisibles (E.N.T) como lo son el estrés, la obesidad y el sedentarismo entre otras.

Un elemento importante en el desarrollo de las actividades aeróbicas es la resistencia, Según (Berthoin & Gerbaux, 2004) la resistencia es una cualidad que es importante trabajarla a diario para mejorar la salud y la condición física en los individuos, esto sin olvidar que la edad no es un componente importante, pero en el proceso investigativo se le dará ponderación a las edades 13 a 14 años *GARCÍA MANSO Y COLS. Encuentran elementos importantes como: “el niño pre-púber tiene una menor capacidad para utilizar la vía anaeróbica láctica porque sus células musculares ni contiene la adecuada cantidad y actividad de enzimas necesarias, para este metabolismo. Por tanto en las actividades físicas de alta intensidad por tiempo superior a en las actividades físicas y de alta intensidad por tiempo superior a los diez segundos y hasta los dos minutos, no es muy eficiente”* (Manso y Cols, 1998).

Según Diz existen cuatro (4) fases importantes que hay que tener en cuenta para el desarrollo de esta etapa en la vida que como son: la lucha dependencia-independencia, preocupación por el aspecto corporal, integración en grupo de amigos y desarrollo de la identidad.

“La resistencia es una cualidad sobre la cuales se construye la salud y el rendimiento, en la mayoría de las prácticas a nivel físico, un buen fortalecimiento de la resistencia aeróbica puede ser una gran garantía de buenos resultados, (Berthoin & Gerbaux, 2004, pág. 24).

En Colombia, existen entes que trabajan mediante redes y organizaciones, en pro de reducir el sedentarismo en una edad temprana, mediante planes de intervención y estrategias, por eso, es importante realizar estudios que indaguen sobre las características específicas en la población y su entorno, para conocer elementos presentes en que elementos afectan la realización de la actividad física y su afinidad sobre las actividades aeróbicas. En este orden de ideas, se evaluó en la institución educativa Hernando Duran Dussan de la zona de Kennedy, con la finalidad de identificar y determinar qué elementos motivacionales se encuentran dentro de las edades trece y catorce años de edad, en las actividades aeróbicas, para generar diagnósticos y elaborar estrategias que ayuden a la disminución de problemáticas en salud en el ámbito escolar.

2.1.4 OBJETIVO GENERAL

- Determinar los factores que generan falta de motivación en los estudiantes de (13) a (14) años del club de deportes de defensa personal de la IED Hernando Duran Dussan cuando practican actividades de resistencia aeróbica.

2.1.5 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Indagar qué factores manifiestan los estudiantes sobre la falta de motivación en la realización de actividades de resistencia aeróbica del club de deportes de defensa personal del colegio Hernando Duran Dussan.
- Identificar los diferentes factores que hacen parte de la falta de motivación de los estudiantes hacia las actividades de resistencia aeróbica del club de deportes de defensa personal del colegio Hernando Duran Dussan.
- Establecer las causas de la falta de motivación de los estudiantes hacia las actividades de resistencia aeróbica del club de deportes de defensa personal del colegio Hernando Duran Dussan.

CAPITULO 3

3.1 MARCO REFERENCIAL

3.1.1 MARCO DE ANTECEDENTES

Al hablar de motivación hacia las actividades físicas o físico deportivas en la institución educativa Surge la importancia de reconocer y comprender las diferentes estrategias de selección de contenidos. Por tal motivo en el trabajo de Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes del año 2009 se presenta como objetivo principal el analizar la motivación del alumnado mediante el estudio de los contenidos curriculares más relevantes para trabajar en los centros educativos, la predisposición de los alumnos hacia la práctica físico-deportiva (dentro y fuera del ámbito escolar) y la autopercepción de las competencias motrices que éstos poseen la muestra estuvo compuesta por 293 estudiantes adolescentes. El grupo consta de 129 hombres y 164 niñas entre grados 6 y 8. Dicho estudio trata de una metodología descriptiva mediante encuestas con muestras problemáticas transversales, En la discusión el bienestar psicológico y los hábitos saludables están íntimamente relacionados con la práctica de ejercicio físico, en general y en concreto en los adolescentes están demostradas las ventajas de practicar ejercicio físico en comparación de aquellos que no lo practican, ya a nivel de las conclusiones se habla de que la motivación es diferente para cada alumno pero el aprendizaje parte del grado de aproximación a realidades que le sirven de gusto para todo el alumnado. (Quevedo Víctor, 2009)

Por otra parte como antecedentes también contamos con el artículo de la motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte del año 2004, el cual habla de Conocer las razones que conducen a la población juvenil a practicar alguna actividad deportiva, dicha población refleja que los esfuerzos que llevan a continuarla y las causas que determinan el abandono son los factores personales, biológicos y psicológicos sin dejar de lado intrínseca la cual incluyen motivos que argumentan para la práctica de la actividad física-deportiva entre otra razones son los simples hechos del disfrute o satisfacción Y la Motivación extrínseca: que hace referencia aquellos motivos que justifican la práctica de actividad física no están relativamente relacionados con la razón y se contemplan en mejorar la condición física

3.2 MARCO TEÓRICO

3.2.1. ACTIVIDAD FÍSICA

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S, 2009) Se considera que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Por otra parte la National Association Of Sport And Physical Education define la actividad física como movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que resulte un gasto energético. Esas actividades pueden requerir esfuerzo liviano, moderado, vigoroso y pueden estar dirigidos a mejorar la salud si se practica regularmente” (NASPE , 2004).

En esta investigación se maneja el concepto de actividad física como es el movimiento del cuerpo que comprende gasto energético como resultado teniendo como tasa metabólica basal y es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar varios aspectos de la condición física y se realiza por un periodo mayor a 30 minutos y más de tres veces a la semana.

3.2.2. DEPORTE

Los deportes son actividades físicas que se pueden dar en forma sistemática mediante su profundización y desarrollo en la técnica y la táctica, que pueden tener un objetivo y realizarse de forma voluntaria, de manera recreativa o competitiva o a nivel

profesional. Las actividades de tipo deportivo, están organizadas con base en ciertas reglas, conocidas por sus practicantes. Algunas de estas actividades pueden ser practicadas en equipo o individualmente. (Araya, 2006)

En esta investigación se maneja el concepto de deporte como una actividad física reglamentada de carácter competitivo, que, mejora la capacidad física de quien lo practica.

3.2.3. CUALIDADES FÍSICAS

Las cualidades físicas básicas son los requisitos motores sobre los cuales el hombre y el deportista desarrolla las propias habilidades técnicas, dichas cualidades pueden entender los factores que determina la condición física , Las Cualidades físicas básicas son cuatro: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad y se suponen la base o los requisitos sobre los cuales desarrollan las habilidades técnicas y deportivas, estas cualidades determinan la condición física y se pueden mejorar mediante el entrenamiento o acondicionamiento físico (Gonzales, 2000, pág. 10). Son cualidades físicas porque dependen y son producto de algo con naturaleza física como es el propio cuerpo humano. Son básicas, pues son: a) Fundamentales para el rendimiento motor, en el deporte .b) Son los componentes de todas las demás cualidades. Las cualidades o capacidades físicas básicas son: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad (centro de estudios deportivos, 2000)

3.2.3.1. RESISTENCIA AERÓBICA

Mediante la investigación se obtuvo una definición más clara de lo que era la resistencia y todos sus componentes el libro de desarrollo de la resistencia en el niño nos da una explicación concreta de los tipos de resistencia características de cada una de ella, efectos orgánicos y variantes. Nos dice que la resistencia aeróbica es la capacidad de mantener un esfuerzo de intensidad media durante un espacio moderado de tiempo y la encontramos a sí mismo en otras denominaciones resistencia orgánica, resistencia cardiovascular, resistencia cardio-respiratoria y resistencia general.

Resistencia, es La capacidad que posee un individuo cuando a cierto ritmo, es capaz, de efectuar un trabajo, en equilibrio de oxígeno, esto es, que el oxígeno que requiere la célula muscular para proveerse necesaria para el trabajo, es totalmente suministrada por el sistema cardiovascular. Se puede decir entonces, que la resistencia aeróbica o cardiovascular se refiere a la habilidad de los sistemas respiratorios y circulatorio para suministrar una adecuada provisión de oxígeno a las células y remover los productos metabólicos de desecho producidos por el trabajo muscular (educacion fisica unefa, 2008).

3.2.3.2. RESISTENCIA AERÓBICA “BÁSICA”

Dada la resistencia y atendiendo a un punto de vista metodológico y práctico, parece más apropiado diversificar los tipos de resistencia diferenciando dos formas fundamentales de esta que se dan cualquier modalidad, a resistencia básica y la resistencia específica.

(Navarro, 2003, pág. 63), las cuales se relacionan en la siguiente tabla No. 1

Formas	Características	Tipos
Resistencia básica (RB)	Carácter básico para desarrollar otras capacidades	Resistencia de base I (RB I) Resistencia básica independiente de la modalidad deportiva (ejercicios generales) Resistencia de base II (RB II) Resistencia básica relacionada con la modalidad deportiva (ejercicios específicos) Resistencia de base III (RB III) Resistencia en deportes colectivos/ combate con cambios a cíclicos de la carga

Tabla No. 1 Tipos de resistencia de base

3.3. PRE-ADOLESCENTES

La pre- adolescencia es una etapa de desarrollo del ser humano la cual está comprendida en las edades de 10 a 14 años aproximadamente, en proceso de crecimiento. Donde se presentan cambios físicos, psíquicos y conductuales, marcados por el fenómeno de la pubertad, La adolescencia empieza y termina cuando se llega al pleno status sociológico de adulto, nada más impreciso que lo anterior, debido a que, si nos detenemos

en la edad de comienzo de este periodo, encontramos amplia experiencia científica que avala las diferencias en el comienzo de la adolescencia entre chicos y chicas y también entre pre adolescentes del mismo sexo, este último caso tiene claras consecuencias psicológicas (dificultades de adaptación, complejos, baja autoestima, etc. (Martínez, 2011)

3.4. FACTORES SOCIALES Y PSICOLÓGICOS

Según (Diz, 2013) “La adolescencia es, en realidad, un periodo de aprendizaje que se prolonga en el tiempo para la adquisición de los cada vez más complejos conocimiento”

“En los pre-adolescentes la intensidad emocional y sentimental pasa con felicidad a la timidez, su Creciente emancipación hacia los padres. Busca la independencia pero a la vez busca la protección de ellos. Con Esta Tendencia intenta buscar la forma de sentirse aceptado por sus compañeros” (Morales, 2013, pág. 2) . en estas etapas ocurren transformaciones físicas que se desarrollan en la esfera psico-social, comprendiendo cuatro aspectos, la lucha de la dependencia-independencia, la importancia de la imagen corporal, la relación con sus pares y el desarrollo de la propia identidad, la lucha dependencia- independencia en el seno familiar, preocupación por el aspecto corporal, integración en el grupo de amigos y el desarrollo de la identidad” (Diz, 2013, págs. 91- 92)

3.5 MOTIVACIÓN

El termino motivación se refiere a la condición dentro del individuo lo que induce a una actividad dirigida hacia el logro de una meta, también esta re sometida a un gran dinamismo, y que en ella influyen múltiples factores de carácter personal, ambiental o de la actividad misma (Duarte, 2001).

La motivación es un comportamiento que tiene que ver con la emoción del individuo y los sentimientos susceptibles que permiten desencadenar y sostener una acción en la dirección de un fin, el alumno motivado manifiesta en el grupo de clase por diferentes conductos: es activo, se agota, atiende las explicaciones, incluso las cuestiona, ayuda a los compañeros, quiere hacer más, adelantarse a su turno, esta alegre, se interesa por su actuación, repite sus ejercicios y se entre fuera del curso; en resumen, siente placer y deseo de ejecutarse y aprender educación física (fernanda, 2006) .

3.5.1 FACTORES MOTIVACIONALES

Componentes o factores de las actitudes bajo el modelo multidimensional se conciben los factores con tres componentes: el cognitivo, el afectivo y el conductual o reactivo (Marín y Sarabia) citado por (Flórez, Jaramillo, Echeverry, 2010) en el proyecto investigativo de la universidad de Pereira.

- Componente cognitivo. En el subyacen los conocimientos, creencias, y valores del individuo sobre el objeto. Los conocimientos que se tienen acerca de los objetos siempre implican juicios de valor sobre ellos, o sea, valoraciones positivas o negativas.

- Componente afectivo. Basado en los sentimientos y preferencias personales. Puede explicar una actitud favorable en dos individuos hacia un objeto determinado (ejemplo, interés hacia un determinado deporte), sin embargo para uno queda justificado por el gusto hacia la propia practica y para otro por la posibilidad de relacionarse con las personas que lo practican.
- Componente conductual o reactivo. Da lugar a acciones manifiestas y a declaraciones de intenciones. Bajo este componente se encuentran los criterios activos de los elementos cognitivos, que son los que utiliza un individuo para adoptar un comportamiento más o menos distante frente al objeto de la actitud. Así, un individuo puede estar en contra de la celebración de determinados eventos deportivos, sin embargo su comportamiento puede estar encaminado a no asistir bajo ningún concepto ni interesarse por ellos, o bien no asistir pero seguirlos por los medios de comunicación

los factores extrínsecos al contrario que los intrínsecos, se fomenta una acciones, las cuales es motivadas por factores fuera del contexto u objetivo principal de cada actividad física o de resistencia aeróbica, pero con lleva a la realización de la actividad sin valorarla. El deseo de ganar premio, el apaciguar presiones de padres para participar, o ganar dinero son motivos externos (extrínsecos) para la participación, los estudiantes pueden ejecutar extrínsecamente motivadas por resentimientos, resistencia y desinterés.

La construcción intrínseca es un constructo multidimensional, el cual es dirigido por una necesidad innata por la competencia, autonomía, emociones positivas como el disfrute o la excitación (Diaz, 2008).

3.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Partiendo de que se está en un proceso en formación en licenciatura y que el que hacer pedagógico puede ser tan amplio como extenso y que se puede permear varios lugares, espacios, comunidades y contextos, dentro de los cuales hay instituciones distritales de educación , las cuales están amparadas por una ley madre que protege y vigila el proceso educativo y pedagógico que se lleve a cabo en cualquier institución educativa sin importar su índole formar o no formal, para dichos establecimiento educativos se cuenta con la ley 115 de educación , la ley 181 que busca el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física, la ley 934 la cual es la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física , esto siendo las leyes más relevantes desde nuestra disciplina o campo de saber que es la licenciatura en educación física recreación y deporte.

Objeto de la Ley 115: La educación es un proceso de Formación permanente, personal y cultural y social que se Fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos

LEY 181 DE 1995

"Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte". Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo

libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas”.

Ley 934 del 2004

“Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones”

“ARTÍCULO 4. Las Secretarías de Educación, Departamentales, Distritales y Municipales, conjuntamente con los entes deportivos del mismo orden, y las instituciones de Educación Superior que ofrezcan programas en esta área, de acuerdo con sus respectivas competencias y autonomías, podrán implementar y cofinanciarán proyectos de formación y actualización, tendientes al mejoramiento de la calidad en la prestación del servicio del área de la Educación Física, Recreación y Deporte

Igualmente la anterior ley mencionada ampara este proyecto ya que como dice en el párrafo del artículo 3 “aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física, podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines.” , por la anterior ley es posible que este proyecto tenga un fundamento legal porque si bien la práctica se llevara en una entidad educativa en concesión también pertenece un porcentaje a lo público, se evaluar este proyecto si se hace desde el espacio académico de la práctica profesional.

CAPITULO 4

4.1. DISEÑO METODOLOGICO

4.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se realizó un estudio explicativo que busca encontrar las razones o causas que provocan ciertos fenómenos, en dos etapas, la primera es cuantitativa, seguida de una fase cualitativa que permite la interpretación de los datos. Los datos cualitativos ayudan a explicar o construir sobre los resultados de la fase cuantitativa (Creswell & Plano, 2007). El tipo de estudio es mixto el cual implica una recolección, análisis y vinculación de datos cualitativos y cuantitativos de datos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para resolver un problema (Hernandez sampieri, Fernandez, & BaptistaLLucio, 2006) , en los preadolescentes de 13 a 14 años de edad del club de deportes de defensa personal de la IED Hernando Duran Dussan.

4.1.2. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

Tomando como libro guía “metodología de la investigación” de (Sampieri, Collado, Lucio, 2010) el método de la investigación va ser explicativo ya que tiene que ver con la recolección de datos, cuantitativos como cualitativos, que Al final, nos ayudaran a describir las categorías, términos estadísticos y narrativos, el investigador debe evitar introducir sus sesgos. Los datos cualitativos se recogen con instrumentos semiestructurados y estructurados.

4.1.3. FASES DE LA INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo de la investigación se planteó por parte de los investigadores abordar la temática de factores motivacionales en el pre- adolescente, lo que permitió indagar sobre algunos factores que se generan en el desarrollo de las actividades aeróbicas, para la selección de los instrumentos utilizados en el presente estudio, se hizo una extensa revisión bibliográfica, teniendo en cuenta la observación participativa con los 23 estudiantes de grado octavo (8), de la I.E.D Hernando Duran Dussan que pertenecen al club de deportes de defensa personal, donde se evidencio la falta de motivación hacia las actividades de resistencia aeróbica, así como frases de inconformismo por parte de los estudiantes con lo que proponía el docente en el momento realizar las actividades propuestas.

Posteriormente se indago con los docentes y estudiantes, sobre el desarrollo de las actividades teniendo en cuenta el tiempo de la práctica, la planeación, así como los espacios deportivos y material didáctico con el que trabajaban, estos elementos no fueron relevantes para la no realización de la actividad.

Se aplicó el test de Course Navette con el cual se pretendida confirmar su falta de motivación y resistencia aeróbica por medio de parles o tiempos, se obtuvo un diagnóstico inicial del estado de resistencia de los individuos, aunque para algunos no los motivaba mientras que en otros genero expectativa ya que era la primera vez que lo realizaban y tenían mucho interés en revisar su estado físico y ver cómo mejorarlo. frente a los

resultados, se planteó indagar sobre los factores motivacionales y su interés por realizar actividades aeróbicas, se utilizó la herramienta de grupo focal en el que participaron 16 estudiantes de los 23, en los cuales se manejaron preguntas guías o principales como conceptos de resistencia aeróbicas, agrado hacia actividades de resistencia aeróbica, este instrumentó se realizó con el fin de extraer información y de ella crear categorías y sub categorías de información para el diseño de la encuesta y la formulación del marco teórico. Adicionalmente se construyó una encuesta para conocer los factores motivacionales externos e internos que inciden en la realización de la actividad física especialmente en las actividades de resistencia aeróbica, a la cual se le aplicó la respectiva validez facial y sometimiento de expertos, para su aplicación se obtuvo el consentimiento mediante el permiso de las directivas de la institución, así mismo el asentimiento por parte de los estudiantes a los cuales se les indicó y se les informó sobre el estudio; finalmente se trianguló la información y se obtuvieron los resultados.

4.1.3.1 POBLACIÓN

Para el estudio se seleccionó el club deportivo de defensa personal de la IED Hernando Duran Dussan. Dicho club es perteneciente a la tripleta número (3) de los grados octavos. Sus edades oscilan entre las edades de (13) a (14) años.

4.1.3.2 MUESTRA

Para la muestra se tuvo en cuenta a (23) estudiantes preadolescentes, de los cuales (14) son mujeres y (9) son hombres esta población fue voluntaria para participar en este proceso de investigación.

5.1.4. INSTRUMENTOS Y RECOLECCIÓN DE DATOS

5.1.4.1. TEST COURSE DE NAVETTE (TEST DE LUC LÉGER)

Es utilizado como variante del Test de la Universidad de Montreal en instalaciones a cubierto ya que permite reproducir las condiciones al repetirlo.

OBJETIVO: medir la Potencia Aeróbica, que es la cantidad máxima de energía procedente del metabolismo aeróbico que el deportista puede generar por unidad de tiempo. Se identifica con el VO₂ Máx. Este Test pertenece a la Batería Eurofit que es utilizada en muchos países para evaluar a la población escolar.

MATERIAL NECESARIO

* Pista cubierta lisa y antideslizante con 2 líneas paralelas separadas 20 m. marcadas en el suelo

* Audio con las instrucciones y el desarrollo del Test que puedes descargar

DESARROLLO DEL TEST: El deportista se sitúa detrás de una de las líneas. Cuando suena la señal auditiva de salida debe desplazarse hasta la línea opuesta y pisarla antes de que vuelva a sonar el pitido. Cada periodo (o palier) de un minuto de duración reducirá el tiempo entre pitidos por lo que el deportista deberá desplazarse cada vez más rápido para llegar a tiempo. Si se llega a la línea antes de que suene el pitido el sujeto deberá esperar a escuchar la señal auditiva para reanudar la carrera. Hay un máximo de 20 periodos y se contabiliza el último que el deportista supera de manera completa.

RECOMENDACIONES

- * Usar un calzado deportivo al que estemos adaptados a ser posible ligero, antideslizante y destinado a la carrera.
- * Si lo hacen varios sujetos a la vez, hay que asegurarse de que nadie te molesta ni entorpece a la hora de realizarlo.
- * Para que el test sea fiable a la hora de repetirlo, aconsejamos que se realice siempre en el mismo lugar, mismas condiciones de temperatura, humedad y sobre todo que sea la misma hora de ejecución ya que esto puede alterar los resultados.

Test de Potencia Aeróbica "Course Navette"			
PALIER (minutos)	Velocidad en km/h	Tiempo fraccionado (segundos)	Distancias recorridas (m)
1	8	9.00	133
2	9	8.00	283
3	9.5	7.58	441
4	10	7.20	608
5	10.5	6.86	783
6	11	6.54	966
7	11.5	6.26	1158
8	12	6.00	1358
9	12.5	5.76	1566
10	13	5.54	1783
11	13.5	5.33	2008
12	14	5.14	2241
13	14.5	4.97	2483
14	15	4.80	2733
15	15.5	4.64	2991
16	16	4.50	3258
17	16.5	4.36	3533
18	17	4.23	3816
19	17.5	4.11	4108
20	18	4.00	4408

5.1.4.2. GRUPO FOCAL

Los grupos focales son una técnica de recolección de datos mediante una entrevista grupal semi- estructurada, la cual gira alrededor de una temática propuesta por el investigador (Bonilla-Jimenez, 2013 , pág. 52), se escogió este instrumento porque es el más indicado para poder entender lo que ellos sientes y poder obtener categorías e información muy importante de donde se desplegaran varias sub categorías las cuales nos ayudaran a establecer como causantes de falta de motivación hacia actividades resistencia aeróbica, claro está todo lo anterior mencionado mirando objetivos y conclusiones a las cuales llega el grupo focal, según el documento “GRUPOS FOCALES: UNA GUÍA CONCEPTUAL Y METODOLÓGICA” el objetivo del grupo focal es “hacer que surjan actitudes, sentimientos, creencias, experiencias y reacciones en los participantes” en este orden de ideas “Los grupos focales son una técnica que presenta gran versatilidad; por consiguiente, pueden ser aplicados a diversos contextos de investigación y a diferentes poblaciones, desde personas analfabetas hasta intelectuales, o desde niños hasta adultos mayores” (Bonilla-Jimenez, 2013 , pág. 64)

Pregunta principal	Pregunta secundaria 1	Pregunta secundaria 2
¿Qué concepto tiene de la resistencia aeróbica?	¿Qué actividades conoce de resistencia aeróbica?	¿Cómo se desarrollaría esta resistencia aeróbica?
¿Por qué creen que los estudiantes trabajan con displicencia (pereza) en las actividades de larga duración?	¿Qué actividades ha hecho de larga duración en la institución?	¿dichas actividades con que tiempo las ha hecho, para categorizarlas como de larga duración ¿
¿Describa situaciones de agrado y desagrado de la clase de educación física con relación a la resistencia aeróbica?	¿A qué se debió esa situación de agrado o desagrado?	¿Dicha situación fue culpa de quién?

Tabla No.2 Preguntas entrevista grupo focal

5.1.4.3. CUESTIONARIO DE ESTUDIANTES

El cuestionario se planteó de acuerdo a resultados obtenidos por los participantes del grupo focal, de las cuales emergen categorías como falta de motivación, concepto de resistencia y factores internos (intrínsecos) y externos (extrínsecos) de la motivación en actividades de índole resistencia aeróbica, el objetivo del cuestionario es “ obtención de datos ya que son útiles para la descripción y la predicción de un fenómeno este tipo de estudios permiten recoger información de individuos de diferentes formas y pretenden hacer estimaciones de las conclusiones a la población de referencia” (Wilson daniel Palacios, 2009)

el modelo del cuestionario es el siguiente

CUESTIONARIO EN PRE-ADOLESCENTES

Lo invitamos a participar y a contestar el siguiente cuestionario, el cual nos permitirá conocer más sobre el trabajo de la resistencia aeróbica en las actividades deportivas (clubes) que se realizan en la institución. El cuestionario es ANÓNIMO, no debes escribir el nombre y las respuestas serán observadas solo por los encuestadores.

1. Municipio Código

2. Nombre del Colegio

3. Tu colegio es: 1 Público 2 Privado 3 Religioso Laico

4. Es sólo: Hombres Mujeres Mixto

5. ¿Cuántos años tienes? 13 14 15

6. ¿Genero? Hombre Mujer

7. Cuántos años hace que vives en ésta localidad?

8. Lugar de nacimiento

9. En tu casa vives con:		I	O			I	O
1. Tu mamá y tu papá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Con tu papá y su esposa o compañera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sólo con tu mamá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Con los abuelos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sólo con tu papá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Tíos(as)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Con tu mamá y su esposo o compañero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. Otros ¿Quiénes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. ¿A cuál estrato perteneces según ubicación de la vivienda o de los recibos de servicios públicos? (luz, agua, teléfono u otros)

1 2 3 4 5 6

11. ¿Cuál es el nivel de escolaridad de tú papá y tú mamá? (Señala con X)

	papá	mamá		apá	amá
1. Ninguno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Técnico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Primaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Universitario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Secundaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. No sabes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. ¿Cuál es la ocupación de tú papá y de tú mamá? (Señala con X)

	papa	Mamá		papá	Mamá
1. Trabajador independiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Hogar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Empleado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Desempleado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Estudiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. No sabes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. De las siguientes situaciones que se enuncian a continuación, señale si se presentan:

	Siempre	A menudo	Pocas veces	Nunca
¿Mantiene diálogo permanente con sus padres respecto a problemas escolares, personales, etc.?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>
¿Has dialogado sobre temas deporte, recreación o actividad física con sus padres?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>
¿Comparte tiempo con sus padres para ver televisión, videojuegos, internet?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>
¿Comparte actividades culturales (teatro, conciertos) sociales (reuniones familiares, invitaciones) con sus padres?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>
¿Para usted es importante ganarse y tenerle confianza a sus padres?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>

PRECEPCIÓN FRENTE A LA INSTITUCIÓN

14. Nos gustaría conocer según su opinión con qué frecuencia se presentan las siguientes situaciones:

	Nunca	ocas veces	veces	asi siempre	iempre
¿Consideras que en el colegio se le da importancia a la práctica de deporte, la recreación o actividad física como relacionarse en forma positiva con los demás?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Realizas prácticas en deporte, actividades recreativas en el colegio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Consideras que en este colegio los profesores le dan importancia a los deportes, recreación y actividad física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Consideras que en este colegio los profesores incentivan a los estudiantes a practicar deportes, recreación y actividad física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿En el colegio incentivan al trabajo de ejercicios de resistencia cardiovascular (BASICA)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿En las clases de educación física se trabajan conceptos como resistencia, flexibilidad, fuerza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. ¿Con qué frecuencia realizas actividades de resistencia cardiovascular (trota, correr, bailar)? (Señala sólo una opción con X)

Todos o casi todos los días.
Una o dos veces a la semana.
Ocasionalmente en el mes.

Ocasionalmente en el año.
Nunca.

16. ¿Realizas actividades de resistencia cardiovascular (trota, correr, bailar) para: (Señala sólo una opción con X)

Mejorar mi condición física
Verse bien y sentirse bien
Salud.

Bajar de peso.
Cumplir una orden (obligado).

Autopercepción

17. En tu colegio te consideran: (Señala sólo una opción con X)

Mal estudiante.
Un estudiante flojo.

Un estudiante normal.
Un muy buen estudiante.

18. Como estudiante te consideras: (Señala sólo una opción con X)

Mal estudiante.
Un estudiante flojo.

Un estudiante normal.
Un muy buen estudiante.

Apoyo familiar

15. ¿En tu casa te motivan a practicar actividades físicas(resistencia cardiovascular)? (Señala sólo una opción con X)

Nunca
Casi nunca
A veces

Casi siempre
Siempre

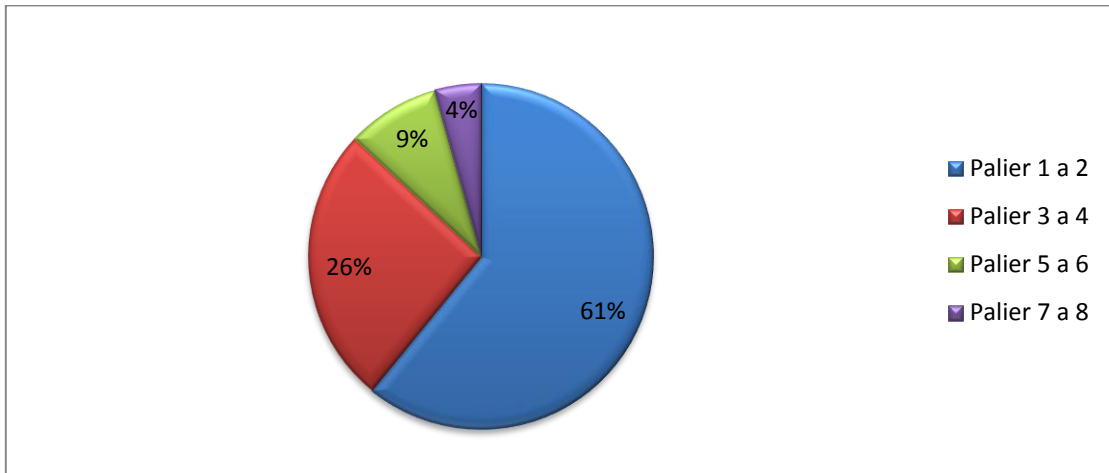
(2)

¡¡¡Muchas gracias por tu colaboración!!!

CAPITULO 6

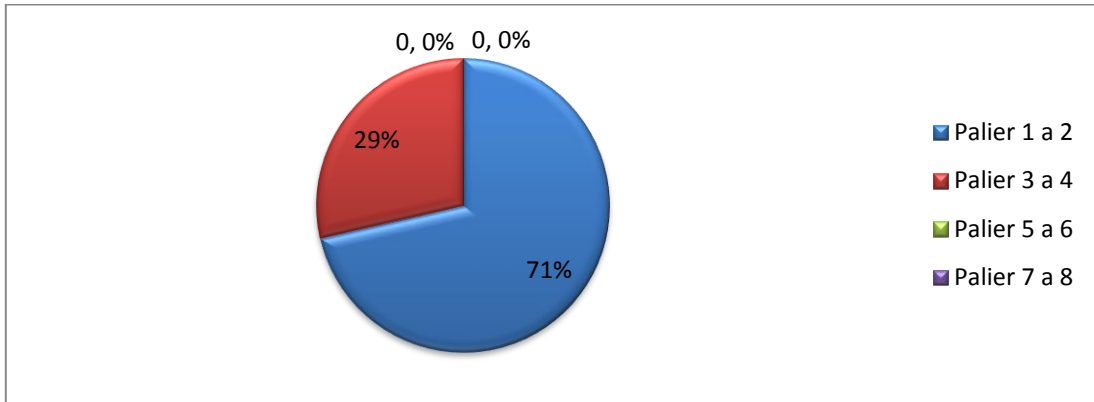
6. RESULTADOS

Grafica 1. Resultados test de Course Navette realizado a estudiantes



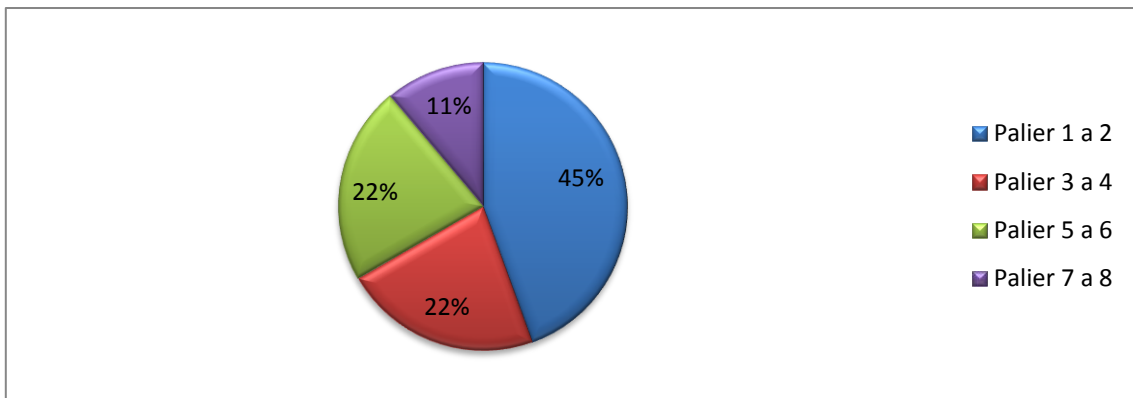
Según los resultados arrojados por los estudiantes, después de realizar el test de Course Navette, los adolescentes están en un muy mal estado de resistencia aeróbica según el cuadro del protocolo del test, ya que solo un 4% logro estar en una calificación regular y 35% estuvo dentro de una calificación insuficiente ya que estuvieron del palier (intervalos) de 6 a 3, pero lo que más preocupa o dato relevante es que un 61% es decir más de la mitad de la población están en un estado deficiente ya que no pasan de un nivel 2.

Grafica 2. Resultados test de Course Navette (mujeres)



Con base en los resultados de la gráfica número 2 , se evidencia que las mujeres no pasaron del palier 4 lo cual es deficiente, porque un 71% no pasaron de 2 palier y tan solo un 29% lograron estar entre los de 3 a 4 lo cual no es tan bueno. Más bien es pésimo.

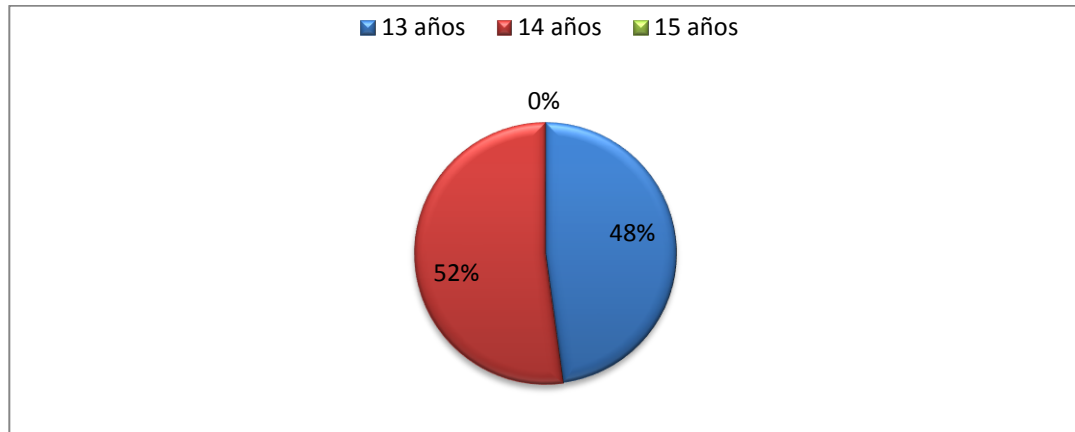
Grafica3. Resultados test de Course Navette (hombres)



Al mirar esta gráfica y la de las mujeres nos damos cuenta de que en los hombres hay más pluralidad con relación a sus resultados aunque no son muy alentadores ya que la moda sigue siendo insuficiente porque no pasa del palier número 6, sabiendo que una palier bueno o regular debe estar entre 9 a 10 palier.

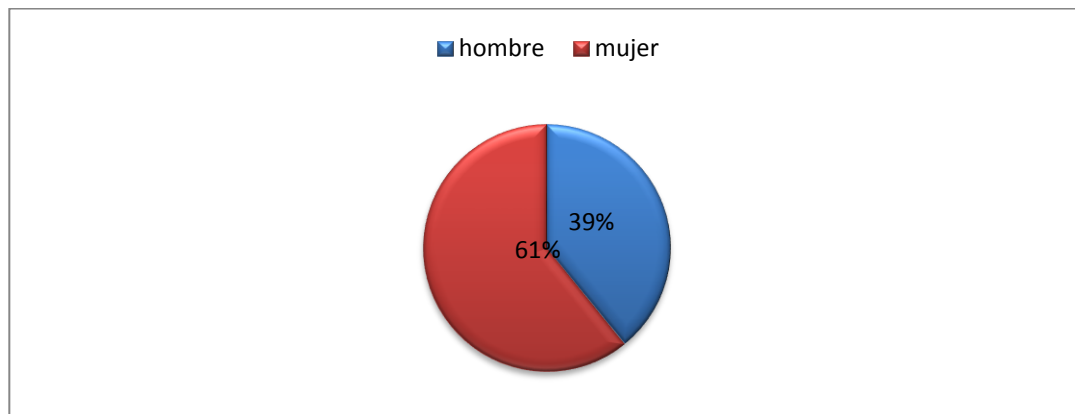
RESULTADOS DE ENCUESTA

Grafica4. Distribución porcentual de encuestados según su edad



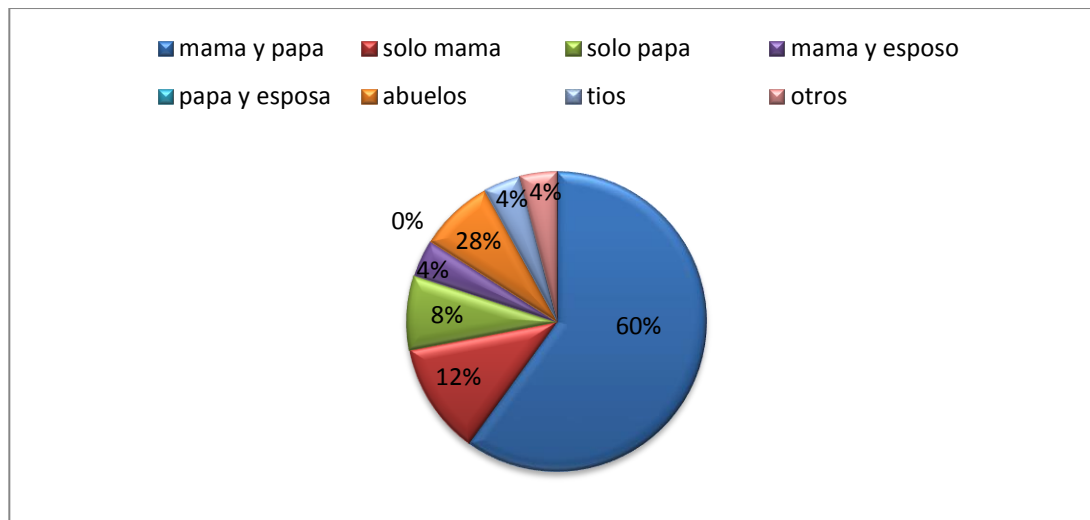
Con base a lo expresado por los estudiantes se puede evidenciar que las edades promedio son las necesarias o correspondientes según nuestra pregunta problema, dicha población se encuentran entre 13 y 14 años, en la cual tiene 14 tiene 52 % y 13 tiene 48% ,

Grafica5. Distribución porcentual de encuestados según género



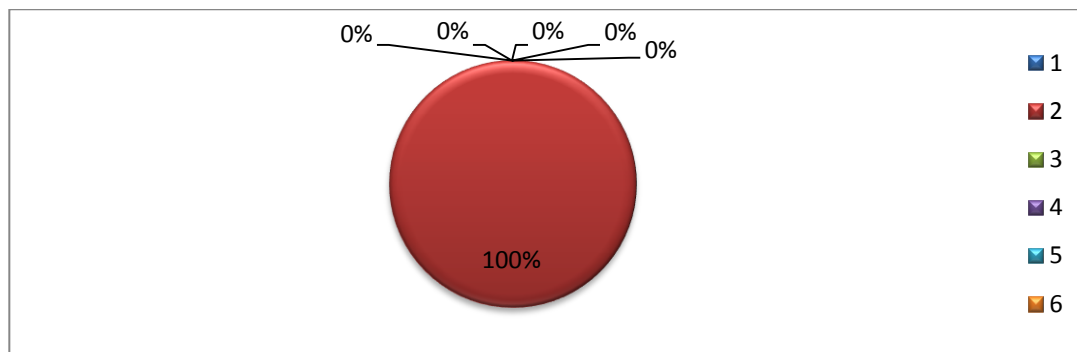
En el grupo de investigación, se demuestra que los estudiantes el 61% son de género femenino y el 39% es de género masculino. Con esto afirmando que predominan las mujeres en esta investigación.

Grafica6. Distribución porcentual de encuestados según personas con las que viven en sus hogares



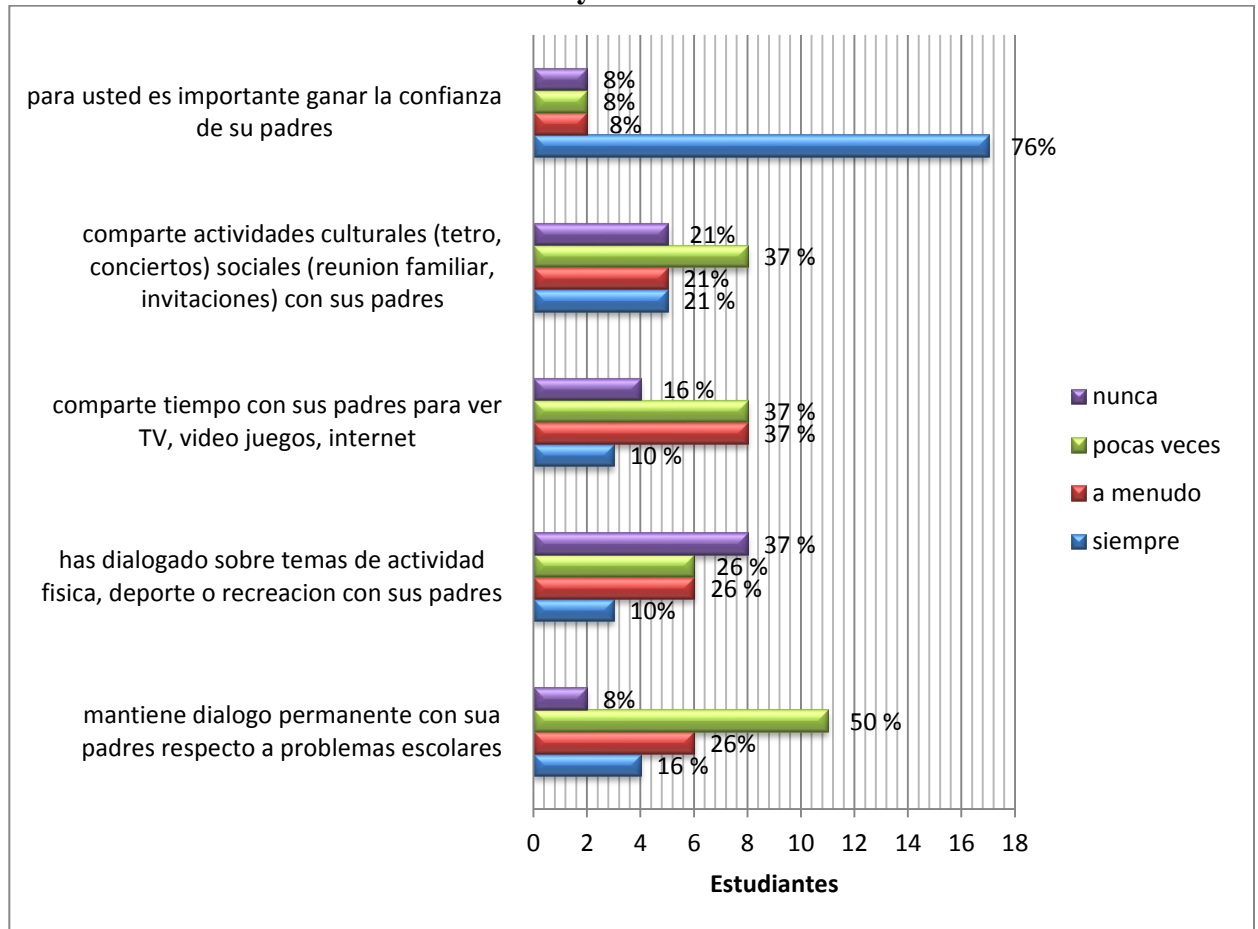
El grupo de trabajo de estudiantes viven un 60% con papa y mama, el otro 40% restante que equivalente a 8 estudiantes, dentro de este 40 % hay variables como tíos, abuelos, mamás cabeza de hogar

Grafica7. Distribución porcentual de encuestados según estratificación



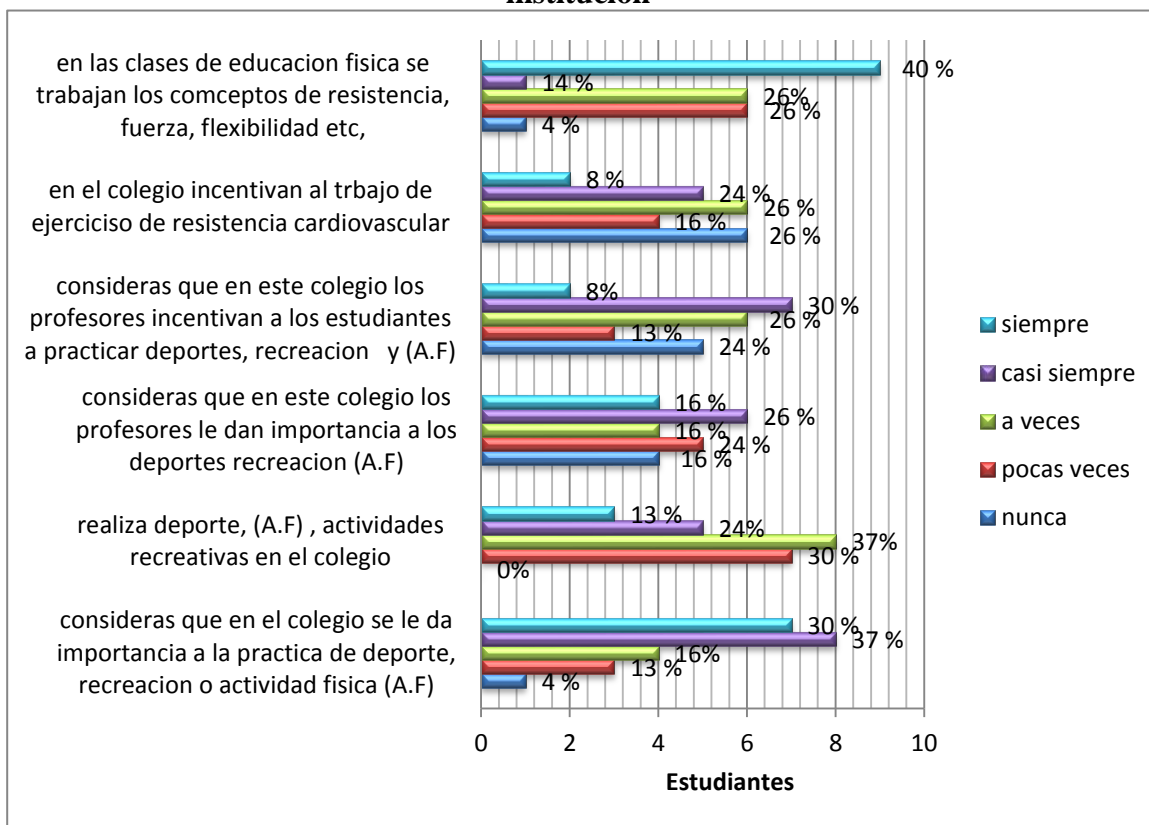
Al analizar las variables sociodemográficas de los grados octavos del colegio Hernando duran Dussan se encuentra que toda la población está ubicada en un estrato socioeconómico 2 lo cual lo categoriza el DANE como una población con recursos, vivienda y educación pobre.

Grafica8. Distribución porcentual de encuestados según percepción familiar de acuerdo a comunicación y convivencia.



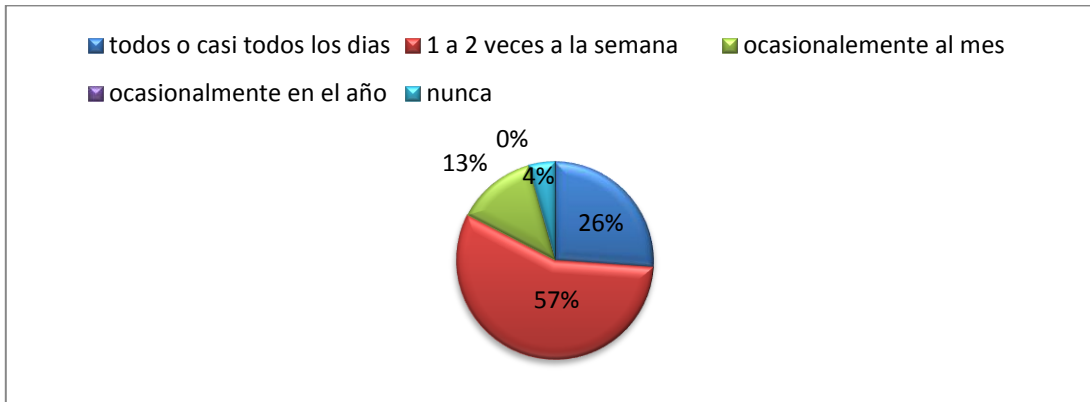
- En el grupo de trabajo el 8% es importante generar confianza con sus padres otro 8% pocas veces un 8% dice que a menudo y un 76% siempre
- En el grupo un 21% nunca comparte actividades culturales con sus padre pero un 37% pocas veces lo hace, el otro 21% a menudo y un 21% siempre lo hace
- En el grupo de trabajo el 16% nunca comparte tiempo con sus padres para ver tv, videos juegos y internet y un 37% lo hace pero pocas veces, el 37% lo hace a menudo y el 10% lo hace siempre.
- El grupo de trabajo el 37% nunca ha dialogado sobre temas de actividades físicas, de deporte y recreación con sus padres y el 26% pocas veces lo hace, el 26% a menudo y un 1% siempre lo hace.
- En el grupo un 8% mantiene dialogo permanente con sus padres respecto a problemas escolares peor un 50% pocas veces, un 26% a menudo y un 16% siempre.

Grafica9. Distribución porcentual de encuestados según percepción frente a la institución



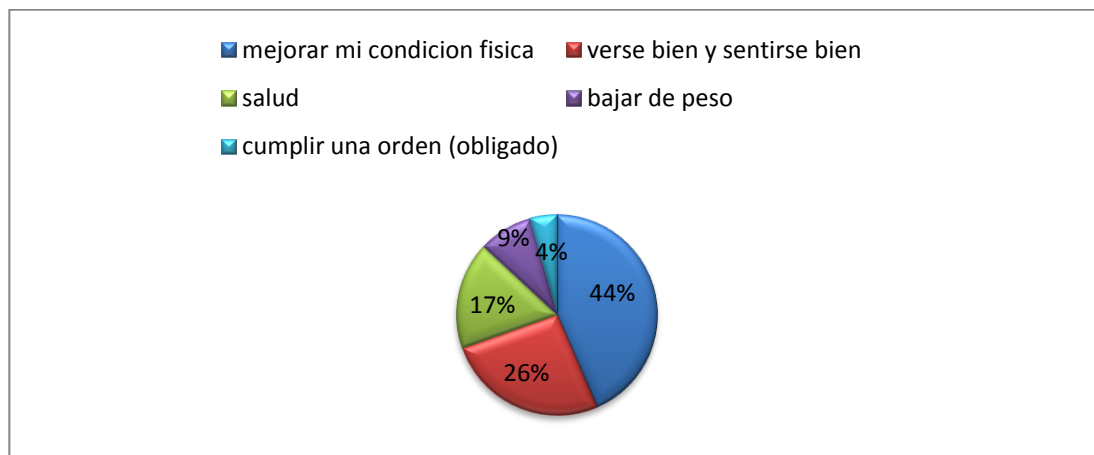
- En el grupo un 40% siempre en las clases de educación física trabajan los conceptos de resistencia fuerza, flexibilidad, un 4% casi siempre, el 26% a veces, el 26% pocas veces y el 4% nunca
- En el grupo un 8% en el colegio incentivan el trabajo de resistencia cardiovascular, el 24% casi siempre, el 26% a veces, el 16% pocas veces y un 26% nunca lo hace.
- En el grupo un 8% siempre consideran que en este colegio los profesores incentivan a los estudiantes a practicar deportes, recreación, el 8% siempre, el 30% casi siempre, el 26% a veces, el 13% pocas veces y el 24% nunca.
- En el grupo un 16% siempre considera que este colegio los profesores le dan importancia a los deportes de recreación, un 26% casi siempre, el 16% a veces, el 24% pocas veces y un 16% nunca.
- En el grupo un 13% siempre realiza deporte (A.F) recreativas en el colegio, un 24% casi siempre, el 37% a veces, el 30% pocas veces o 0% nunca.
- En el grupo el 30% siempre considera que el colegio se le da importancia a la práctica de deporte, recreación o actividad física, un 37% casi siempre, el 16% a veces, el 13% pocas veces y el 4% nunca.

Grafica10. Distribución porcentual de encuestados según percepción frente frecuencia que se realiza actividades de resistencia aeróbica.



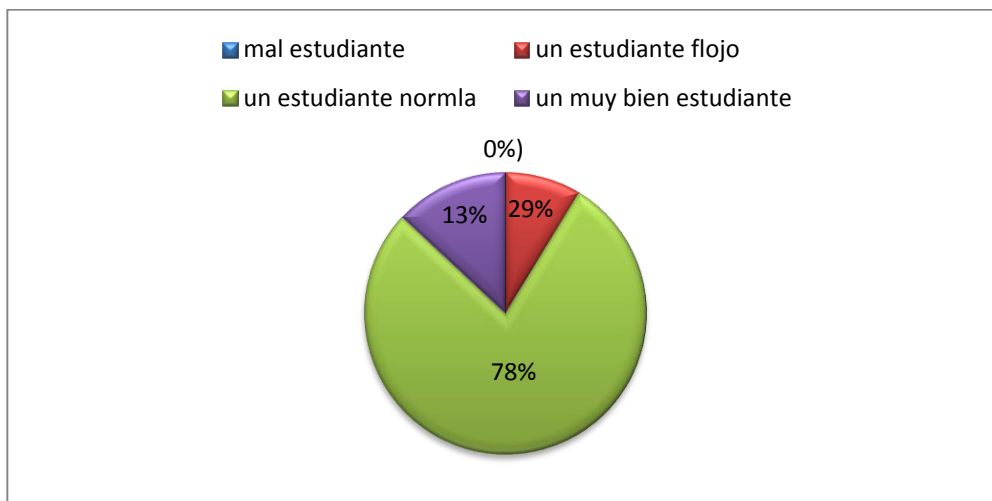
En el grupo un 26 % casi todo los días realizan actividades de resistencia aeróbica, difiriendo con 57% que cumplen con actividades 1 a 2 veces a la semana, el 13% ocasionalmente en el mes y un 4 % nunca lo hace.

Grafica11. Distribución porcentual de encuestados según actividades de resistencia aeróbica que realizan



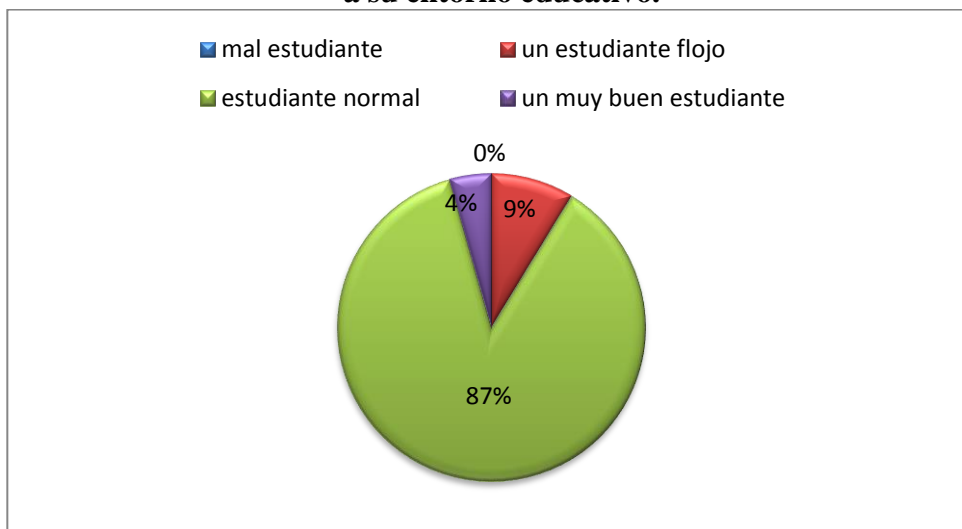
En el grupo un 44% realiza actividades de resistencia aeróbica para mejorar la condición física, un 26% lo hace para verse bien y sentirse bien, un 17% lo hace por salud, el 9% lo hace por bajar de peso y un 4% lo hace por cumplir una orden

Grafica12. Distribución porcentual de encuestados según autopercepción



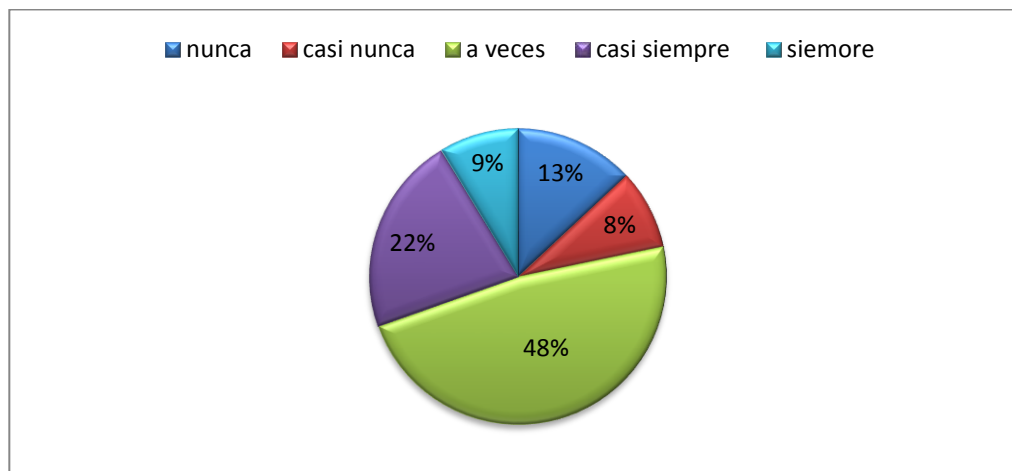
En el grupo un 9% los consideran un estudiante flojo El 78% un estudiante normal, el 13% un buen estudiante.

Grafica13. Distribución porcentual de encuestados según autopercepción de acuerdo a su entorno educativo.



Con relación a la percepción de los estudiantes el 87% indico que era un estudiante normal, de una manera autónoma, seguido de un estudiante flojo con un 9 % que equivale a 2 estudiantes, continuado de un 4% un muy bien estudiante.

Grafica14. Distribución porcentual de encuestados según motivación de los padres hacia la (A.F)



En el grupo el 13% nunca sus padres lo motivan para practicar en actividades de la resistencia aeróbica o (A.F), contrastando con un 8% casi nunca, reiterando que el 79 % de los estudiantes sus padres a veces, casi siempre o siempre los incentivan a realizar dichas actividades.

RESULTADOS GRUPO FOCAL

CATEGORIAS DE INFORMACIÓN	EVIDENCIAS	ANALISIS
CONCEPTO RESISTENCIA BASICA (CONCEPTO)	<p><i>“Lo que resiste el cuerpo humano”</i></p> <p><i>“correr de lado a lado de cancha a cancha - no no se”</i></p> <p><i>Correr hasta la otra reja, de esquina a esquina”.</i></p>	<p><i>Los estudiantes manifiestan desconocimiento al abordar el concepto de resistencia aeróbica.</i></p>
ELEMENTOS DE MOTIVACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p><i>“Pues porque es lo que uno le guste, es lo que uno quiere hacer no lo que los profesores le pongan hacer pues el lo que yo pienso.”</i></p>	<p><i>los estudiantes manifiestan la importancia de generar actividades que los motiven , según la motivación en la actividades de resistencia aeróbica ayudan al mejoramiento de la salud.</i></p>
ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS	<p><i>No hay explicación por parte del docente.</i></p> <p><i>Sería importante implementar:</i></p> <p><i>aérobicos -</i></p> <p><i>aeróbicos, lazos,</i></p> <p><i>boxeo, - beisbol -</i></p> <p><i>frisbey - tenis -</i></p>	<p><i>Utilizar otras modalidades para el desarrollo de las actividades en los clubes y la clase de ed. Física.</i></p>

	<i>futbol americano – voleibol</i>	
	<i>CATEGORIAS EMERGENTES</i>	
<i>MOTIVACIÓN POR PARTE DEL DOCENTE</i>	<i>Es feo porque si uno se cansa pues así que digamos así fuerte - uno no puede dar el empeño que los profesores pidan</i>	<i>manifiestan desmotivación al realizar los ejercicios, ya que se sienten obligados a realizarla y no la disfrutan (El tema de la nota la evaluación genera presión sobre la nota del estudiante y más cuando se trata de actividades de resistencia tal y como lo consideran los estudiantes la nota actúa como un motivador pero También genera presión para la realización de la actividad de resistencia cardiovascular)</i>
<i>OPORTUNIDAD DE INNOVACIÓN</i>	<i>la falta de generar nuevas actividades que generen el cambio</i>	<i>la falta de generar nuevas actividades que generen el cambio</i>
<i>FACTORES EXTERNOS QUE MOTIVAN A LA PRACTICA FISICA</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>El tiempo</i> • <i>Indagar con los estudiantes</i> 	<i>cuclillas, trotar, - no porque solo nos ponen a trotar y ya nos deberían poner clases mas como que a uno le gusten</i>	<i>(el trabajo físico según lo manifestado es muy corto según la organización mundial de la salud el tiempo para la actividad física y la practicas deportivas debe se r de un</i>

	<p><i>si, como mas dinámicas, Por ahí 10 o 15 minutos - por hay 15 minutos - pues a veces lo que el profesor le ponga hasta hay puedo</i></p>	<p><i>mínimo de 60min.</i></p>
--	---	--------------------------------

Tabla No. 3 resultados grupo focal

CAPITULO 7

7. DISCUSIÓN

7.1 Interpretación de resultados

Según los resultados arrojados en el test de Course Navette, los adolescentes están en mal estado de resistencia aeróbica, ya que solo un 4% logro estar en una calificación regular y 35% estuvo dentro de una calificación insuficiente ya que estuvieron del palier (intervalos) de 6 a 3, pero lo que más preocupa es que un 61% es decir más de la mitad de la población están en un estado deficiente ya que no pasan de un nivel 2. Mejorar la capacidad aeróbica en las edades de 13 a 14 años de edad, según el artículo de “Capacidades físicas” es una edad recomendada para fortalecer la resistencia aeróbica, según el documento la resistencia se puede trabajar en dos (2) grandes ramas, la primera siendo desde los (12) a (14) años donde se centra la población , y la segunda de 15 a 17 años, en esta edad es donde hay que fomentar la motivación hacia las actividades de resistencia , como se afirma “ a los 12 años y puede durar hasta los 14 años. Es la fase de menor capacidad fisiológica a resistir esfuerzos “ (centro de estudios deportivos, 2000).

Al analizar las variables sociodemográficas de la población intervenida del colegio Hernando Duran Dussan se puede evidenciar que las edades oscilan entre 13 y 14 años, el mayor porcentaje se encuentra en los catorce años, de los estudiantes encuestados el 61% son de género femenino, los estudiantes son de estratos socioeconómico dos (2), lo cual lo categoriza el DANE como una población con bajos recursos, vivienda y educación mínima.

De Los estudiantes el 60% se encuentra viviendo con el papa y la mama, lo que llama la atención es que conviven con otros miembros de la familia como: los tíos, abuelos y en algunos casos madres cabeza de hogar.

Con relación a las variables de si es importante confiar en los padres el 76% afirmo que siempre, pero el 58% no comparten actividades culturales, el 84% comparte tiempo con sus padres para ver tv, videos juegos e internet., en el grupo observado el 63% pocas veces comparte temas sobre actividad física, el 58% de los encuestados mantienen dialogo permanente lo que puede convertirse en un factor de protección para estas edades. Durante esta edad se presentan los cambios psicosociales que de acuerdo a su edad se presentan manifestaciones de independencia, centrándose en su expresión corporal y la aceptación en nuevos grupos de amigos o entornos sociales, todo esto va ligado a que si el estudiante se siente motivado hacia la práctica le va ser más fácil crear ambientes amigables con otras personas o grupos, caso distinto que pasa si por el temor a la burla, a la sátira, al temor a fracasar, no realizara la práctica lo cual, se ve reflejado cuando en la encuesta se les pregunta a cada cuanto realiza ejercicios de resistencia aeróbica a la semana, y teniendo en cuenta lo que dice la Organización mundial de la salud (O.M.S) que dice “Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa” los estudiantes de este club están muy bajo por el nivel que nos invita la O.M.S, ya que como se expresa en la gráfica solo un 57 % realiza a la semana 1 a 2 veces y pensando que cada actividad dura alrededor de 60 minutos, realizaría solo actividad de 120 minutos a la semana frente a los 420 minutos que nos invita la O.M.S.

Se indago sobre los conceptos de resistencia aeróbica, el 30% afirmo que pocas veces son abordados en las temáticas de los clubes y las clases de Ed. Física, lo que hace que el grupo presente desconocimiento en la actividad física, lo que en muchos casos se puede desconocer de los beneficios y la importancia de trabajarlas en estas etapas de desarrollo.

El 68% de los encuestados afirma que el colegio no incentiva a la práctica del trabajo de resistencia aeróbica, lo que puede generar falta de motivación en los estudiantes, de igual manera los docentes en un 68% no incentivan a la práctica y en muchos casos presionan por medio de la nota, En el grupo un 42% considera que en el colegio los profesores le dan importancia a los deportes, la recreación, aunque el resto de estudiantes no lo ven así.

Otra factor muy importante y expresado tanto en el artículos como “interés por la educación física” y “ el efecto de la educación física en la motivación del estudiante hacia la actividad física” , es la motivación ya sea intrínseca o extrínseca, y entendiéndose como intrínseca como todo lo relacionado emociones, disfrute, excitación y autonomía y la motivación extrínseca que es realizar actividad física, ejercicios de resistencia aeróbica por hacerlo sin valorar el ejercicio, creemos y estamos seguro que esto es lo que sucede en la I.E.D Hernando duran Dussan, ya que como se refleja en grupo focal y encuesta la institución promueve la práctica de actividad física e inmersa en dicha actividad la resistencia aeróbica con los diferentes clubes deportivos de la institución, ¿ pero qué pasa cuando los encargados de dichos clubes no son los expertos en el tema?, ¿ qué motivación se ve involucrada en estos pre adolescentes?, sin querer dar respuesta apresurada a las anteriores preguntas lo que ocurre es que los pocos estudiantes que realizan la práctica lo

hacen por la nota o por alguna otra motivación extrínseca mas no por su sentir por emociones, y es entendible ya que si sienten que la persona que les enseña en deporte no tiene idea del mismo o está improvisando es complejo que el pre adolescentes que pasa por una etapa complicada quiera encontrarle agrado a la práctica.

Un 37 % de los estudiantes practica deporte y actividades recreativas, lo que genera inquietud ya que si no se tienen un buen desarrollo de hábitos saludables, pueden generar a futuro enfermedades no transmisibles y riesgos en la salud de los pre-adolescentes. Las actividades de resistencia aeróbica en un 64% no son practicadas por los estudiantes ya que presentan poca realización y gusto. Según el uso de la resistencia aeróbica el 17% lo hace por salud, pero en la mayoría de los casos lo hace para verse bien , sentirse bien y mejorar la condición física, el 4% lo hace por cumplir una orden, lo que refleja que es importante para ellos realizar ejercicios y actividades de resistencia aeróbica. Según Duarte “en la motivación influyen múltiples factores de carácter personal, ambiental o de la actividad misma” se vuelve a entender que la motivación no es intrínseca es extrínseca ya que así sean factores personales estos se ven influenciados por su contexto sociocultural y al referirme el termino sociocultural hago referencia a diferentes campos como lo son político, social y económico

Con relación al rendimiento académico un 78% se considera como un estudiante normal, frente a la motivación para realizar una actividad de resistencia el 79% afirmo que no hay, por lo cual es importante trabajar e incentivar las actividades físicas.

7.2. CONCLUSIONES

Al realizar esta monografía de investigación se obtuvieron las siguientes conclusiones:

La falta de abordaje de las temáticas en las clases de educación física y los clubes deportivos, lo que hace que el grupo presente desconocimiento de la actividad y lo que muchos pueden desconocer son los beneficios y la importancia de trabajar en esta etapa.

Con la aplicación del test de Course Navette se puede confirmar que su estado está en muy pobre, por lo cual se recomienda un trabajo en el mejoramiento de la resistencia, así mismo se presentó falta de motivación en la realización ya que no están acostumbrados, les parecía un poco fuerte la prueba, lo que hacía que se retiraran del test, mientras que en otros genero expectativa ya que era la primera vez que lo realizaban y tenían mucho interés en revisar su estado físico y ver cómo mejorarlo, así como una competencia y rivalidad entre los hombres.

El colegio y los docentes no incentivan, a los estudiantes a la práctica de las actividades que contemplan la resistencia aeróbica, se presenta presión por parte de los docentes mediante la nota, también se observó una monotonía por parte del docente encargado que hace que el estudiante pierda la motivación del trabajo. Falta de innovación y propuestas en las clases de deportes y actividad física.

Con relación a su autopercepción se consideran estudiantes normales, realizan actividades de resistencia aeróbica para mejorar la condición física, verse bien y sentirse bien, pero aun así, algunos lo hacen por cumplir una orden, lo que se observa es que si hay motivación por parte de ellos, pero el colegio no incentiva y genera las dinámicas en relación al tema. La familia tampoco incentiva en la realización de la actividad física; si no se tienen un buen desarrollo de hábitos saludables, así como gusto y falta de motivación desencadenando en pensamientos limitantes y sensación de desánimo, como consecuencia de las experiencias negativas, pueden generar a futuro enfermedades no transmisibles y riesgos en la salud de los pre-adolescentes, por lo cual se hace necesario el cambio de la metodología por parte de los docentes y su forma de llegar a los estudiantes.

También se contempla que en esta etapa de desarrollo existen cambios que ayudan desarrollar comportamientos como la transformación física, psicológica y social que hace que no intervengan en muchos casos en las actividades de educación física, inmadurez, pena o timidez a la hora de hacer el trabajo, junto con los cambios físicos que causan que a los jóvenes les de pena hacer los trabajos o ejercicios por los olores corporales, cambios hormonales, buscan aceptación por parte del grupo, lo que lleva a la construcción de la personalidad, esto conlleva a que el estudiante en muchos casos se sienta indefenso lo que hace que se adhiera al grupo de compañeros los que deciden y motivan a la participación de las actividades en búsqueda de una aceptación grupal.

En los factores motivacionales hace falta trabajar en conjunto con los docentes y directivas, así mismo involucrar a la familia en la construcción de dinámicas que generen

nuevos comportamientos y ayuden a la reducción de la falta de motivación, para no caer en el tradicionalismo cotidiano.

9. Propositiva

Desde el campo profesional nos permitió conocer sobre elementos que son importantes en el desarrollo de la motivación durante la práctica de la actividad física y el deporte, así mismo se realiza un aporte investigativo para el programa de Educación Física de la Facultad de Educación.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andujar, m. B. (2013). *Universitas Almeriensis*. Obtenido de google:
http://repositorio.ual.es/jspui/bitstream/10835/1174/1/Andujar_Martinez_Maria_Belen.pdf
- Araya, G. (2006). *Actividad Fisica, Ejercicio y Deportes*. Obtenido de
<http://www.edufi.ucr.ac.cr/pdf/trans/Actividad%20f%EDsica,%20ejercicio%20y%20deporte.pdf>
- Berthoin, & Gerbaux. (2004). *Aptitud y entrenamiento aerobico en la infancia y la adolescencia*. INDE.
- Bettin, M. (2009). *caracol noticias* . Obtenido de www.caracol.com.co/noticias/bogota/alarma-por-menores-drogadictos-en-bogota/20090330/nota/786663.aspx
- Bonilla-Jimenez, J. E. (octbre de 2013). Obtenido de universidad el bosque :
http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen9_numero1/articulo_5.pdf
- Caracol noticias. (30 de Marzo de 2009). Obtenido de
<http://www.caracol.com.co/noticias/bogota/alarma-por-menores-drogadictos-en-bogota/20090330/nota/786663.aspx>
- centro de estudios deportivos. (2000). *capcidades fisicas . Curso de didactica deportiva*, 82 - 106.
- Diaz, N. H. (2008). *El efecto de la educacion fisica en la motivacion del estudiante hacia la actividad fisica* . Puerto rico .
- Diz, J. I. (2013). *Desarrollo del adolescente: . pediatras integrales* , 88-93.
- Duarte, R. B. (2001). *Motivación hacia la práctica del ejercicio en corredores cubanos*. *efdeportes.com*, 5 - 26 .
- educacion fisica unefa. (1 de 07 de 2008). *blogspot*. Obtenido de
<http://educacionfisicaunefa.blogspot.com/2008/07/resistencia-aerbica.html>
- fernanda, s. (2006). *el interes por la educacion fisica . universidad abierta interamericano*, 1- 51.
- Florez, G. ,. (2010). *epositorio.utp.edu.co*. Obtenido de
<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/1962/1/79607G516.pdf>
- Gonzales, E. S. (2000). *Cualidades fisicas*. Zaragoza: Biblioteca tematica del deporte .
- Hernandez sampieri, R., Fernandez, c., & BaptistaLLucio. (2006). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Mc Graw Hill.

Martínez, S. C. (2011). *trabajo desde la educación no formal con preadolescentes experiencias en municipios de la comunidad de madrid*. Madrid: Consejería de Educación, Comunidad de Madrid.

Mena, U. (2011). *alcaldia mayor de bogota*. Obtenido de google:
http://impuestos.shd.gov.co/portal/page/portal/portal_internet_sdh/publicaciones/Est_fis_pub/localidades_est_pub/RECORRIENDO_KENNEDY.pdf

Morales, J. E. (04 de 2013). *El comportamiento en las etapas del desarrollo humano*. Obtenido de Monografias.com: <http://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>

NASPE . (2004). *NATIONEL ASSOCIATION OF SPORT AND PHYSICAL EDUCATION* . Obtenido de https://www.tn.gov/education/schoolhealth/physed/doc/recess_elementary_students.pdf
f

Navarro, F. (2003). *La resistencia* . Editorial Gymnos,.

O.M.S. (01 de 04 de 2014). *organizacion mundial de la salud*. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

O.M.S. (2009). *organizacion mundial de la salud*. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Quevedo Víctor, B. M. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad. *Revista de Investigación en Educación*, 33-42.

Wilson daniel Palacios, E. R. (2009). *El cuestionario*. Obtenido de [http://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/Met_Inves_Avan/Presentaciones/Cuestionario_\(trab\).pdf](http://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/Met_Inves_Avan/Presentaciones/Cuestionario_(trab).pdf)

8. ANEXOS

Diario de campo 1

Lunes 23 de septiembre del 2013

La clase empezó a las 10:30 am en el patio en el espacio del club de defensa personal, contamos con la suerte o mala suerte de que en este proceso de investigación el profesor de educación física renunció a su cargo en la institución, entonces el curso quedaba sin ningún docente a cargo y al estar ellos sin ningún docente de la disciplina para esa materia y siendo nosotros futuros licenciados en educación física recreación y deporte y no siendo ajeno de dictar una clase de defensa personal y sumándole a ello que ya estaba nuestra población a trabajar para nuestra monografía decidimos arriesgarnos a hablar con la coordinadora académica para que nos pudiera ceder ese lugar mientras llegaba el docente asignado por la institución.

Sin tanto preámbulo Ubicamos a los chicos que estaban un poco dispersos por toda la institución e hicimos con ellos una mesa redonda en el césped y comenzamos la clase con un conversatorio. La mayoría de los alumnos estaba con nosotros pero un pequeño grupo no obedeció y se puso a jugar en otro lado del patio pues para ellos era más productivo jugar fútbol y además no sabían que nosotros íbamos hacer sus nuevos acompañantes, pero con los que se quedaron con nosotros en la mesa redonda empezamos preguntándoles a los jóvenes ¿qué entendían como resistencia aeróbica? Nos contestaron cosas como correr, resistir a un cierto nivel de exigencia también les preguntamos cosas como ¿por qué creen que los estudiantes trabajan con mucha displicencia en la clase de educación física? Con contestaron cosas como que la monotonía, que los docentes no se interesaban en hacer actividades también. Después de haber hablado durante casi 40 minutos con los estudiantes le pedimos recomendación de cómo podemos mejorar la clase y nos respondieron que con clases recreo deportivas con cosas que no fueran monótonas y deportes innovadores.

Después les ofrecimos el deporte del ultimate y lazo correspondiente mente los jóvenes se sintieron motivados y por primera vez en lo largo de la práctica trabajaron y se sintieron motivados. Y terminamos con algo que de pronto motiva a cualquier docente en su quehacer pedagógico que fue lo expresado por los integrantes de la mesa redonda, que nos dijeron “profe vuelve la otra clase, es que nos gustó su clase”

Diario de campo 2

Lunes 30 de septiembre del 2013

El día de hoy, Iniciamos la clase a las 10:30 am muy puntuales como siempre ya que sabemos que solo contamos con aproximadamente 50 minutos, y los tenemos que aprovechar al máximo, hoy nuevamente le pedimos permiso a la coordinadora académica para volver a trabajar con la población pero le contamos muy global sobre nuestra monografía y que queríamos intervenir a esta población, a lo cual ella quedó muy entusiasmada y quería estar muy atenta con los resultados y proceso de la investigación es más este día nos acompañó al empezar la clase para comentarles un poco a los chicos lo que nosotros estábamos haciendo con ellos por decirlo de algún modo observamos que llegó el profesor nuevo a que estábamos reemplazando le comentamos nuestro trabajo y le mostramos la carta de permiso del colegio para realizar el proyecto y distintas actividades, escogimos el grupo focal de alumnos correspondiente mente a lo observado con 6 hombres y 7 mujeres de la clase nos dirigimos a la cafetería para poder reunir a conversar y desarrollar el trabajo. Se empezó el ejercicio con un saludo y una presentación correspondiente enseguida el moderador empieza a realizar las preguntas correspondientes encontramos que dos de los personajes son muy imperativos una cosa que observamos al arrojar las preguntas y la respuesta que era más común era la monotonía que tienen los docentes encargados. Alrededor de la media hora terminamos con todas las preguntas y conversación el moderador terminó con una despedida y un agradecimiento hacia los estudiantes.

Diario de campo tres
Lunes 21 de octubre del 2013

iniciamos la clase a las 10:30 am pero por motivos del colegio nos correspondió trabajar con dos salones o dos clubes de deportes los reunimos con dificultad ya que eran alrededor de 60 alumnos y solo estábamos dos estudiantes en el proceso nos dividimos el grupo en dos uno cogió los hombre y otro le correspondió a las mujeres después con los hombres no dirigimos a practicar futbol con variaciones y con las mujeres se trabajó con lazo pero variando las dinámicas Correspondiente mente ellos trabajaron muy bien con motivación y variando el deporte se trabajó relacionado con la resistencia aeróbica

Entrevista grupo focal

Hora: 10:30

Lugar: IED Hernando Duran Dussan

Grupo focal: 16 estudiantes del club de deportes defensa personal.

Moderador: Buenos días estudiantes del club de deportes del colegio Hernando Duran Dussan, estamos muy contentos de estar con ustedes, queremos agradecerles que hayan venido a esta conversación, que tendrá como objetivo indagar sobre el concepto de resistencia aeróbica.

Mi nombre es Cristian Pabón mi compañero Saúl Rincón y mi otro compañero Nelson Rodríguez y Cada uno de ustedes tiene experiencia con relación a la educación física en este colegio y esa información que nos provean será muy importante para tenerse en cuenta para futuras decisiones que debe tomar frente a la clase de educación física en el grado 8. En esta actividad no hay respuestas correctas o incorrectas, sino diferentes puntos de vista. Favor de sentirse con libertad de expresar su opinión, aun cuando esta difiera con la que expresen los demás, es decir expresen lo que ustedes quieren, entonces vamos a empezar, la dinamica que vamos a manejar yo arrojó una pregunta lo que usted me quiera aportar me sirve a mi si usted me quiere decir si por favor le pido que me la argumente osea no me diga si por que si no me serviria, pero siéntase en su plena libertad.

Moderador:

Primera pregunta. ¿Cuál es el concepto (significado) que tiene de la resistencia aeróbica?

Estudiante:

Hacer hartas manualidades, burlas de los compañeros

Moderador:

Por fa vamos a respetar lo que el compañero diga - no por favor el respeto alguien mas -
alguien mas

Estudiantes:

Lo que resiste el cuerpo humano

Moderador:

Que más creen ustedes que puede ser la resistencia aeróbica - que les han dicho - o que
piensas escuchan resistencia aeróbica y que se les viene a la cabeza .

Moderador:

¿Qué actividades conoce de resistencia aeróbica?

Estudiantes:

Estudiante: correr de lado a lado de cancha a cancha - no no se –

Moderador:

¿Cómo considera que se puede desarrollar la resistencia aeróbica?

Estudiantes:

Haciendo hartas, como es que se dice eso, artas manualidades - risas –

Moderador:

Profesor de educación física les ha hecho alguna vez prueba de resistencia

Estudiante:

Correr hasta la otra reja, de esquina a esquina

Moderador:

Otra pregunta ¿Por qué creen que los estudiantes trabajan con displicencia (pereza) en las actividades que exigen la resistencia aeróbica ?

Estudiantes:

Por qué no están acostumbrados a los ejercicios entonces se cansan muy rápido o si,

Moderador:

Por qué les da pereza llegar a la clase

Estudiante: eso también depende el ánimo de uno si uno tiene buen animo uno corre si se siente mal le vale - pues no es que uno le de como pereza y eso si no que uno tampoco esta acostumbrado y pues ya como que los ejercicios uno los hace con interes pero igualmente como ya no esta acostumbrado como que se cansa uno muy rapido le da uno como que si, uno para que hace eso si ya uno se va acansar

Moderador:

con relación a lo que dice ella, el profesor que actividades les ha hecho en la institución - ósea que actividades oiga esto es de resistencia - que les ha hecho el profesor para que le desarrolle esta cualidad.

Estudiantes:

Cunclillas, trotar, - no porque solo nos ponen a trotar y ya nos deberían poner clases más como que a uno le gusten si, como más dinámicas, ósea lo ponen a correr o hacer cuclillas y ya ósea que le pongas algo que a uno le de interés ósea no hacer solo esas cosas - también que nunca hay elementos para jugar ni nada entonces también deberían haber mas elementos mas balones, algo nunca dan nada hay colchonetas nunca las usamos hay balones tampoco los usamos lasos tampoco

Moderador:

Ustedes creen que el trotar hacer cunclillas, flexiones maso menso que tiempo le dedica? en que tiempo las hace? si usted trota cuanto trota? calcule.

Estudiante (el tiempo es importante en el desarrollo)

Por ahí 10 o 15 minutos - por hay 15 minutos - pues a veces lo que el profesor le ponga hasta hay puedo

Moderador:

Cuando es el tiempo que el profesor le pone?

Estudiante:

En el otro colegio nos hacían correr 12 minutos

Moderador:

En que colegio estaba?

Estudiante:

Ricardo purpura, - el tiempo estipulado que ponía el profesor un trataba de esforzarse y lo hacía, por la nota no - el profesor ponía cuantas vueltas uno daba y unos las da y uno empezaba otro ejercicio.

Moderador:

Les pido por favor las burlas al cero por ciento ¿Describa situaciones de agrado y desagrado de la clase de educación física con relación a la resistencia aeróbica? , es decir de pronto a usted un día lo pusieron a correr y de pronto se sintió mal , le paso no le paso, o verdaderamente nunca le a sucedido eso.

Estudiante:

Por estar corriendo tuve como un mareo muy fuerte - risas-

Moderador:

Eso crees, que es razón para no volver a correr?

Estudiante:

a no normal

Moderador:

Qué opinas del tema?

Estudiante:

Pues igualmente en el otro colegio como decía mi primo, nos ponían a correr digamos si uno se retiraba le ponían mala nota o lo llevaban a uno al observador, es decir uno no se podía retirar aunque uno estuviera cansado,

Moderador:

Que opinan de lo que dice el compañero que la nota es agradable o desagradable en el momento.

Estudiante:

Es feo porque si uno se cansa pues así que digamos así fuerte - uno no puede dar el empeño que los profesores pidan -(manifiestan desmotivación al realizar los ejercicios, ya que se sienten obligados a realizarla y no la disfrutan)

Moderador:

¿Hubo alguien que ocasionara que eso sucediera?

Estudiante:

si , por que por lo menos uno esta corriendo y el profesor hay no si para es bajo, entonces tiene que seguir corriendo , osea si - por que a uno no lo pueden obligar a correr digamos el cuerpo ya no da mas si el profesor lo obliga solo por la nota y uno lo tenga que Hacer a mi no me parece - no eso es mentiras el nunca a uno lo obliga - si - no mamita eso no lo obligan a uno si uno quiere correr uno corre pero si uno esta cansado y no puede correr - pues lo ponen bajo - a uno quien lo puede obligar a correr no eso es pura mentira - pues

para mi es verdad lo que dice paula pues si uno no lo pueden obligar porque uno se cansa si(El tema de la nota la evaluación genera presión sobre la nota del estudiante y más cuando se trata de actividades de resistencia tal y como lo consideran los estudiantes la nota actúa como un motivador pero También genera presión para la realización de la actividad de resistencia cardiovascular)

Moderador:

¿Qué actividades de resistencia aeróbica le gustaría practicar?

Estudiantes:

Aérobicos - aeróbicos, lazos, boxeo, - beisbol - frisbey - tenis - futbol americano –voleibol (dentro de las actividades propuestas proponen actividades que sean de mayor integración, pero tienen en cuenta la realización de deportes que ayuden y motiven su actividad)

Moderador:

pero bien ahora yo les hago otra pregunta esta muy bien todo lo que usted dicen aeróbicos, lazos, boxeo, beisbol, frisbey, tenis, futbol americano , voleibol, que le llena que dicen usted venga yo quiero practicar esto

Estudiantes:

Pues porque es lo que uno le guste, es lo que uno quiere hacer no lo que los profesores le pongan hacer pues el lo que yo pienso.(los estudiantes manifiestan la importancia de generar actividades que los motiven , según la motivación en la actividades de resistencia cardiovascular ayudan a:::::

Moderador:

Porque a usted le gustaría practicar el boxeo?

Estudiante:

No pues, pues para aprender a tener agilidad, así,

Moderador:

A ti que te gustan los aeróbicos crees que hay que desarrollar la resistencia aeróbica?

Estudiante:

Si por que los aeróbicos tienen como muchos ejercicios, tiene varias capacidades

Moderador:

¿Cuándo le gustaría realizarla?

Estudiantes:

afuera del colegio no - a mi parece que en la clase pues igual simplemente como todos no se pueden hacer o sea que en cada clase entre todos elijamos cual queremos hacer y digamos si se puede hacer dos grupos uno que hace una cosa y el otro otra cosa - pues yo dije que fuera dentro de la clase por que nosotros ya tenemos partes clubes de deportes hacer algo diferente uno corra y corra uno se cansa - tambien seria chevere que nos sacaran digamos hacer esas actividades o sea no siempre en el colegio si no al parque o sea un espacio diferente - que nos pongan otra hora, por que mientras llaman lista. sacan por ejemplo los materiales uno pierde tiempo y al final, nada mas nos dan 45 minutos uno no alcanza hacer nada y no mas hacer eso en una semana hacer esos ejercicios es no hacer nada.(el tiempo es un factor de los que manifiestan los estudiantes la falta de inicio en la hora indicada para aprovechar mas sus espacios deportivos)

Moderador:

Que alumnos hay desde el grado 6 ?

Estudiante:

Solo 3 de los 12 llegaron en 8, los demás están desde primaria.

Moderador:

Que actividades les han hecho de resistencia aeróbica?

Estudiantes:

no siempre nos daban material para jugar, pero era para que jugáramos pero en si no nos decían ejercicios para que todos aprendamos esto si ósea cosas nuevas - nos sacaban era jugar hay y ya - lo que uno quisiera hacer - pues que yo me acuerde solo nos ponían a correr y ya ósea siempre o ha beses no nos ponían hacer nada solo nos dejaban así libres - pues el año pasado y el antepasado y hace artos años trajeron unos señores para que nos hicieran aeróbicos duraron como casi todo el día casi haciendo aeróbicos para todos.((los estudiantes manifiestan la falta de ejercicios y actividades que motiven el trabajo de resistencia aeróbica, asi mismo es importante desarrollar las actividades que generen actividades novedosas que generen interés para poder realizar la actividades propuestas)

Moderador:

Como fue el comportamiento frente ha estos aeróbicos?

Estudiantes:

Era recheveres porque uno lo sacaban al patio bailaba y todo y era bacana - pero igualmente en el año solo lo hacían una vez - si como una vez - una vez no más lo hicieron.(presentan interés por el trabajo de aeróbicos el problema está en la falta de continuidad de la actividad)

Moderador:

Que creen de las actividades del profesor de educación física.

Estudiantes:

Siempre nos ponen hacer lo mismos, por ejemplo en sexto nos sacaban era jugar en séptimo también hasta octavo nos han puesto hacer algo masomenos, nos ponen hacer algo al menos a correr hacer algo de resto era juegue y juegue -(no hay respuesta por parte del docente de Ed. Fisica no hay continuidad en los conceptos)

Moderador:

Que intensidad horario tienen en la clase de educación física?

Estudiantes:

Solo una hora - que antes eran dos horas volvemos a lo mismo - pedir que sean dos horas nuevamente.(el tiempo es importante para el desarrollo de las actividades físicas, el tiempo es 1 hora a la semana, no hay más espacios,)

Moderador

Crean ustedes que al falta de tiempo es un factor importante arpa la clase?

Estudiantes: si porque no estamos alcanzando si lo poco que hacemos es como 30 min y uno a 30 min a la semana que va hacer - digamos es un hora a la semana y a veces la cambia por otra hora, que no hay clase casi nunca a hay educación física y como los lunes son festivos, casi nunca tenemos edu. Física, digamos los sábados que venimos deberían ser todo el día lúdico o clase de educación física, peor dar materias morales madrugando a uno y le dan esas clases para que pereza- por ahí alcanzamos a la semana 30 minutos ósea nose alcanza a establecer el físico de uno por que esa media hora a uno semana - yo creo que si porque lo ponen a uno a trabajar muy rápido y uno se cansa -(el trabajo físico según lo manifestado es muy corto según la organización mundial de la salud el tiempo para la actividad física y la practicas deportivas debe ser de ()

Moderador:

Les quiero hacer la última pregunta, usted estrían después de hacer que actividades

Estudiantes:

Deportes- voleibol. saltar - aeróbicos y lucha - lazo - hacer ejercicio - colaborar mas en la clase ser más ayudarle más a los profesores - traer la sudadera - traer deportes diferentes para desarrollar más sus capacidades - si no hacer siempre lo mismo porque uno se aburre

de venir a esta clase .- si tantos elementos que hay haya para hacer diferentes deportes y siempre hacemos los mismos –la falta de generar nuevas actividades que generen el cambio)

La reunión termina aquí. Muchas gracias por esta conversación, el tiempo que nos dedicaron, la confianza que tuvieron para platicar sobre este tema. Estamos muy contentos de conocer sus opiniones.

Hasta dentro de una próxima ocasión de verdad muchas gracias por ser tan atentos en la entrevistas y darnos a conocer sus puntos de vista.