	GESTIÓN DE RECURSOS Y SERVICIOS BIBLIOTECARIOS	Código	FO-SB-12/v0
	ESQUEMA HOJA DE RESUMEN	Página	1/76

RESUMEN TRABAJO DE GRADO

AUTOR(ES):

NOMBRE(S): CRISTHIAN JESÚS **APELLIDOS:** PABÓN JAIMES
NOMBRE(S): _____ **APELLIDOS:** _____

FACULTAD: _____ CIENCIAS DE LA SALUD

PLAN DE ESTUDIOS: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA

DIRECTOR:

NOMBRE(S): IVÁN **APELLIDOS:** SILVA MONSALVE

TÍTULO DEL TRABAJO (TESIS): APLICACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS QUE
AYUDEN A MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA EN JÓVENES DE 13 A 15 AÑOS
EN LA ESCUELA DE FUTBOL JUVENTUD ATALAYA DEL BARRIO CLARET DE LA
LOCALIDAD DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA

RESUMEN

En este proyecto se diagnosticó la resistencia inicial de los jóvenes por medio del test de course navette, seguidamente se diseñó un plan de ejercicios físicos orientados a subsanar las debilidades encontradas a través del diagnóstico realizado, posteriormente se aplicó a los deportistas las actividades diseñadas.

Por último se realizó un seguimiento continuo a los jóvenes, antes, durante y después de la actividad física y se determinó la metodología aplicada al proyecto el efecto obtenido.

Por tal motivo dependiendo del tiempo que se desarrolló el proyecto, se hizo un seguimiento, se planeó, se aplicó, se observó y se analizó los resultados, y se determinó su evolución, así se realizó las correcciones y se cumplió el objetivo planeado.

CARACTERÍSTICAS: Ejercicio físicos, resistencia aeróbica, jóvenes, fútbol.

PÁGINAS: 76 **PLANOS:** _____ **ILUSTRACIONES:** _____ **CD ROOM:** 1

Elaboró		Revisó		Aprobó	
Equipo Operativo del Proceso		Comité de Calidad		Comité de Calidad	
Fecha	24/10/2014	Fecha	05/12/2014	Fecha	05/12/2014

COPIA NO CONTROLADA

APLICACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS QUE AYUDEN A MEJORAR LA RESISTENCIA
AERÓBICA EN JÓVENES DE 13 A 15 AÑOS EN LA ESCUELA DE FUTBOL JUVENTUD
ATALAYA DEL BARRIO CLARET DE LA LOCALIDAD DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA

CRISTHIAN JESÚS PABÓN JAIMES

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES
PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN
BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
SAN JOSE DE CUCUTA

2016

APLICACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS QUE AYUDEN A MEJORAR LA RESISTENCIA
AERÓBICA EN JÓVENES DE 13 A 15 AÑOS EN LA ESCUELA DE FUTBOL JUVENTUD
ATALAYA DEL BARRIO CLARET DE LA LOCALIDAD DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA.

CRISTHIAN JESÚS PABÓN JAIMES

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de
Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física

Director

IVÁN SILVA MONSALVE

Especialista en Entrenamiento Deportivo

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES
PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN
BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
SAN JOSE DE CUCUTA

2016

**UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE UN TRABAJO DE GRADO
FACULTAD EDUCACIÓN ARTE Y HUMANIDADES**

HORA: 4:00 P.M.
FECHA: 21 de Septiembre de 2015
LUGAR: EDIFICIO CREAD
JURADOS: MARCOS LUCIO VERA
JOSE MISAEL CASTRO CETINA
LUIS FRANCISCO SAYAGO

TÍTULO DE LA TESIS: " APLICACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS QUE AYUDEN A MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA EN JÓVENES DE 13 A 15 AÑOS EN LA ESCUELA DE FUTBOL JUVENTUD ATALAYA DEL BARRIO CLARET DE LA LOCALIDAD DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA."


DIRECTOR: IVAN SILVA MONSALVE.

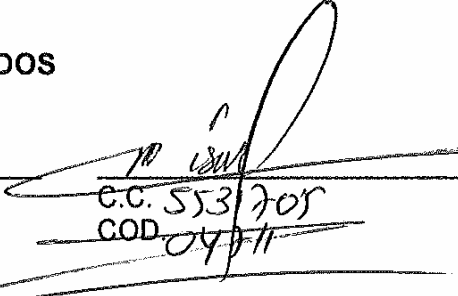
NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES	CÓDIGO	NOTA	CALIFICACIÓN
<u>CRISTHIAN JESUS PABON JAIMES</u>	<u>0730553</u>	<u>4.2</u>	<u>APROBADO</u>

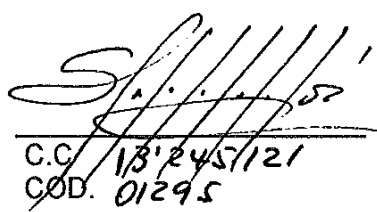
PLAN DE ESTUDIO: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES..

OBSERVACIONES: _____

FIRMA DE LOS JURADOS


C.C. 13505729
COD. 05194


C.C. 553705
COD. 04711


C.C. 132457121
COD. 01295


COORDINADOR COMITÉ CURRICULAR

Contenido

	pág.
Introducción	13
1. El Problema	14
1.1 Título	14
1.2 Planteamiento del Problema	14
1.3 Formulación del Problema	15
1.4 Objetivos	15
1.4.1 objetivo general	15
1.4.2 Objetivos específicos	15
1.5 Justificación	15
1.6 Alcances y Limitaciones	16
1.7 Delimitaciones	17
1.7.1 Delimitación espacial	17
1.7.2 Delimitación temporal	17
1.7.3 Delimitación Conceptual	17
2. Marco Teórico	18
2.1 Antecedentes del Estudio	18
2.1.1 Antecedentes extranjeros	18
2.1.2 Antecedentes nacionales	19
2.2 Marco Contextual	20
2.2.1 Cancha de fútbol el apóstol	20
2.3 Bases Teóricas	22

2.4 Marco Conceptual	26
2.5 Marco Legal	29
2.5.1 Ley 181 De 1995	29
3. Metodología	35
3.1 Tipo de Investigación	35
3.2 Población y Muestra	35
3.2.1 Población	35
3.2.2 Muestra	35
3.3 Instrumentos y recolección de la información	35
3.4 Fuentes de Información	36
3.4.1 Fuentes Primarias	36
3.4.2 Fuentes Secundarias	36
3.5 Técnicas de Recolección de la Información	36
3.6 Técnicas de Análisis e Interpretación de la Información	37
4. Resultados	38
4.1 Análisis de los Test	38
4.2 Pre-test	38
4.2.1 Análisis del pre-test	40
4.2.2 Aplicación de ejercicios	42
4.3 Test	55
4.3.1 Análisis del test	56
4.4 Pos-Test	56
4.4.1 Análisis del pos-test	58
4.5 Análisis de los Test	58

5. Conclusiones	59
6. Recomendaciones	60
7. Referencias Bibliográficas	61
Anexos	64