

	GESTIÓN DE RECURSOS Y SERVICIOS BIBLIOTECARIOS	Código	FO-SB-12/v0
	ESQUEMA HOJA DE RESUMEN	Página	1/156

RESUMEN TRABAJO DE GRADO

AUTORES:

NOMBRE(S) LUMAR JAVIER APELLIDOS ARIAS BARRERA

FACULTAD EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES

PLAN DE ESTUDIOS: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

DIRECTOR (S):

NOMBRE(S) IVAN APELLIDOS SILVA MONSALVE

TÍTULO DEL TRABAJO (TESIS): DESARROLLO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS E IMPLEMENTACION DE ACCESORIOS PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO, EN ESTUDIANTES DE DECIMO Y UNDECIMO GRADO, DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE FATIMA, DE LA CIUDAD DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER

RESUMEN

Se presenta el siguiente proyecto con el fin de reforzar el área de educación física en los grados 10 y 11 de la institución educativa nuestra señora de Fátima, realizando entrenamientos más específicos que hoy en día se realizan en centros de actividad física trasladando a mejorar sus capacidades motrices, aplicándolas con diferentes tipos de entrenamiento.

Realizando estas actividades se elabora un manual de entrenamiento donde se especifica los diferentes tipos de ejercicios con su respectiva descripción de como ejecutar el movimiento

PALABRAS CLAVES: educación física, desarrollo motriz, entrenamiento, manual

CARACTERÍSTICAS

PÁGINAS: 156 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

DESARROLLO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS E IMPLEMENTACION DE
ACCESORIOS PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO, EN ESTUDIANTES DE DECIMO Y
UNDECIMO GRADO, DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE FATIMA, DE LA CIUDAD
DE CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

LUMAR JAVIER ARIAS BARRERA

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA ACADÉMICO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON
ÈNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
CÚCUTA
2016

DESARROLLO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS E IMPLEMENTACION DE
ACCESORIOS PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO, EN ESTUDIANTES DE DECIMO Y
UNDECIMO GRADO, DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE FATIMA, DE LA CIUDAD
DE CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

LUMAR JAVIER ARIAS BARRERA

Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de Licenciado en Educación con
Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes

Director
IVAN SILVA MONSALVE
Especialista

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA ACADÉMICO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON
ÈNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
CÚCUTA
2016

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

HORA: 3:00 P.M.
FECHA: 13 de Noviembre de 2015
LUGAR: EDIFICIO CREAD SALA DE TUTORES
JURADOS: MARCOS LUCIO VERA
JOSE MISAEL CASTRO CETINA
ANA EMILCE GARCIA BUSTAMANTE

TÍTULO DE LA TESIS: "DESARROLLO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS FÍSICOS E IMPLEMENTACIÓN DE ACCESORIOS PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO, EN ESTUDIANTES DE DÉCIMO Y UNDÉCIMO GRADO, DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA DE LA CIUDAD DE CÚCUTA NORTE DE SANTANDER".


DIRECTOR: Esp. IVAN SILVA MONSALVE.

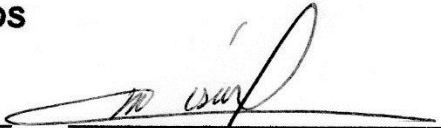
NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES	CÓDIGO	NOTA	CALIFICACIÓN
<u>LUMAR JAVIER ARIAS BARRERA</u>	<u>0730182</u>	<u>4.0</u>	<u>APROBADO</u>

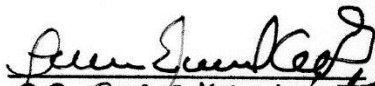
PLAN DE ESTUDIO: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES..

OBSERVACIONES: _____

FIRMA DE LOS JURADOS


C.C. 13505729 cúcuta.
COD. 05194.


C.C. 5581905
COD. 07711.


C.C. 60298961 cúcuta
COD. 03803


COORDINADOR COMITÉ CURRICULAR

Dedicatoria

Este proyecto está dirigido para todos los jóvenes que practican cualquier tipo de actividad física, con el fin de fomentar adecuadamente como habito saludable y principalmente la prevención de posibles patologías, desarrollar su estado físico y mental, mejorar sus capacidades motoras y si lo vemos mas especifico aplicarlo como una preparación física general en cualquier actividad deportiva.

Con el fin de mejorar el trabajo que se lleva en la institución con la necesidad de obtener resultados en la aplicación de la preparación física general en el plano deportivo, logrando las metas que se propongan y éxitos para ellos.

A mi familia por su comprensión y apoyo en este camino de obtener un título profesional.

Con mucho cariño:

Lumar Javier

Agradecimiento

Son muchas por que encontré en el transcurso de la universidad mucha gente para agradecerles donde se aprendió pero principalmente:

A Dios y a la Virgen por permitirme estudiar esta bella carrera, y culminar esta etapa en mi vida para aportar mis conocimientos a la sociedad de hoy en día.

Especialmente a los que no están acá y se encuentran en el cielo Papa que hoy en día no está por sus enseñanzas, mi Tío Álvaro por su consejos que me dieron para estudiar, y los que están a mi lado a mi Mama por su paciencia, y mi hermana y su esposo por su apoyo en todo momento que nunca dejaron de creer en mí.

A la universidad francisco de paula de Santander por darme la oportunidad de obtener el título de licenciado.

Y por último al especialista docente Iván Silva Monsalve director de grado y docente de la institución educativa Nuestra señora de Fátima Policía Nacional por haber permitido realizar y ejecutar el proyecto en las instalaciones y desarrollar el proyecto de grado en el cual espero que les aporte y beneficie a futuras generaciones en el área de educación física.

Contenido

	pág.
Introducción	1
1. Problema	3
1.1 Título	3
1.2 Descripción del problema	3
1.3 Formulación del problema	5
1.4 Justificación	5
1.5 Objetivos	7
1.5.1 Objetivo general	7
1.5.2 Objetivos específicos	7
1.6 Delimitaciones	8
1.6.1 Delimitación conceptual	8
1.6.2 Delimitación espacial	8
1.6.3 Delimitación temporal	8
2. Metodología	9
2.1 Antecedentes	9
2.2 Marco Teórico	11
2.2.1 Importancia de la educación física para el bienestar de los alumnos en una sociedad sedentaria	14
2.2.2 Motivación para los estudiantes en el entrenamiento físico deportivo.	19
2.2.3 Esferas de la educación física como competencia social y ciudadana	21
2.2.4 Los principios del entrenamiento deportivo	23
2.2.5 Principios del entrenamiento	27

2.2.6 Técnicas de acondicionamiento físico	30
2.3 Marco conceptual	39
2.4 Marco Legal	47
2.5 Marco Contextual	52
3. Metodología	54
3.1 Tipo de investigación	54
3.2 Población y muestra	54
3.2.1 Población	54
3.2.2 Muestra	55
3.3 Formulación de muestra y población	55
3.4 Instrumentos de información	57
3.4.1 Encuesta	57
3.5 Fuente de información	57
3.5.1 Fuente Primaria	57
3.5.2 Fuente Secundaria	57
3.6 Técnicas para el procesamiento y análisis de la información	57
4. Análisis de la información	58
4.1 Análisis de la adecuación	58
4.2 Análisis de la Encuesta	58
4.3 Análisis de mediciones antropométricas.	63
4.4 Instructivo de manejo de software antropométrico	66
5. Diseño de la propuesta	75
5.1 Metodología o actividades	76

6. Resultados finales	77
7. Conclusiones	89
8. Recomendaciones	91
Referencias Bibliogràficas	92
Anexos	94