



UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER  
DIVISION BIBLIOTECA EDUARDO COTE LAMUS



## RESUMEN TESIS DE GRADO

AUTORES:

NOMBRE(S) JOSÉ TRINIDAD APELLIDO(S) TÁMARA RIVERA

FACULTAD DE: EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES

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

DIRECTOR:

NOMBRE(S) IVAN APELLIDO(S) SILVA MONSALVE

TÍTULO DE LA TESIS ESTRATEGIAS METODOLOGICAS Y TECNICAS, AUDIO VISUAL PARA LA EJECUCION DE EJERCICIOS DE RESPIRACION Y RELAJAMIENTO DE LA MASA MUSCULAR Y R EDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS, PRODUCIDOS POR EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES LABORALES, EXPERIMENTADOS CON LOS ESTUDIANTES DEL VI SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DE PORTES DE LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER, CREAD – CUCUTA. NORTE DE SANTANDER

RESUMEN

La gente va y viene de prisa y no se da cuenta de la importancia que tiene el hacer ejercicio para mantener un cuerpo sano y prevenir muchas enfermedades como el estrés, que puede alterar el normal funcionamiento de nuestros sistemas orgánicos y nuestra labor diaria. Para tal fin se ha creado este material audiovisual que busca de manera práctica realizar una serie de ejercicios aeróbicos dirigidos con el fin de proporcionar un bienestar general a la masa muscular. Palabras claves: Estrés, síntomas, prevención, respiración, relajamiento.

CARACTERISTICAS:

PÁGINAS: 59 PLANOS    ILUSTRACIONES    CD-ROM: 1

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS Y TECNICAS, AUDIO VISUAL PARA LA EJECUCION DE EJERCICIOS DE RESPIRACION Y RELAJAMIENTO DE LA MASA MUSCULAR Y REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS, PRODUCIDOS POR EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES LABORALES, EXPERIMENTADOS CON LOS ESTUDIANTES DEL VI SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER, CREAD – CUCUTA.  
NORTE DE SANTANDER

JOSÉ TRINIDAD TÁMARA RIVERA

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER  
FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES  
PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFASIS  
EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
CUCUTA  
2013

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS Y TECNICAS, AUDIO VISUAL PARA LA EJECUCION DE EJERCICIOS DE RESPIRACION Y RELAJAMIENTO DE LA MASA MUSCULAR Y REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS, PRODUCIDOS POR EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES LABORALES, EXPERIMENTADOS CON LOS ESTUDIANTES DEL VI SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER, CREAD – CUCUTA. NORTE DE SANTANDER

JOSÉ TRINIDAD TÁMARA RIVERA

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

Director  
IVAN SILVA MONSALVE  
Licenciado en Educación Física

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER  
FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES  
PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFASIS  
EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
CUCUTA  
2013



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

HORA: 5:00 HORAS  
FECHA: 15 DE ABRIL DE 2013  
LUGAR: EDIFICIO CREAD – SALA TUTORES  
JURADOS: MARCOS LUCIO VERA ARIAS  
JOSE MISAEL CASTRO CETINA  
ANA EMILCE GARCIA BUSTAMANTE

TÍTULO DE LA TESIS: “ESTRATEGIA METODOLOGICA Y TECNICAS, AUDIO VISUALES PARA LA EJECUCIÓN DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN DE LA MASA MUSCULAR Y REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRES ,PRODUCIDOS POR EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES LABORALES EXPERIMENTADOS CON LOS ESTUDIANTES DEL VI SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER, CREAD CUCUTA NORTE DE SANTANDER”.

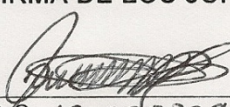
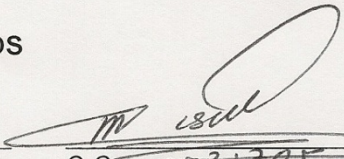
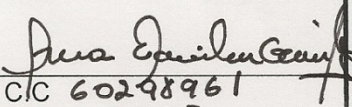
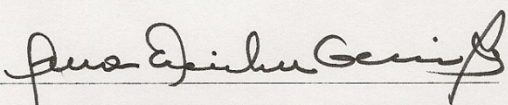
DIRECTOR: IVAN SILVA MONSALVE

NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES	CÓDIGO	NOTA	CALIFICACIÓN
<u>JOSE TRINIDAD TAMARA RIVERA</u>	<u>0730358</u>	<u>4.3</u>	<u>APROBADO</u>

PLAN DE ESTUDIOS: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES.

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

FIRMA DE LOS JURADOS

 C.C. <u>13.505.729 c.c.cota</u> COD. <u>05194</u>	 C.C. <u>5531705</u> COD. <u>04711</u>	 C.C. <u>60298961</u> COD. <u>03503</u>
		

A mi madre, Caridad Rivera de Támara por enseñarme amar el conocimiento.

A mi esposa, Marta Patricia Cano por su apoyo.

A mis hijos, María del Mar Támara Cano y José David Támara Cano, por enseñarme a soñar.

José Trinidad

## CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	14
1. PROBLEMA	16
1.1 TITULO	16
1.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	16
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
1.4 JUSTIFICACIÓN	17
1.5 OBJETIVOS	18
1.5.1 Objetivo general	18
1.5.2 Objetivos específicos	18
1.6 DELIMITACIÓN	19
1.6.1 Espacial	19
1.6.2 Temporal	19
1.6.3 Conceptual	19
2. MARCO REFERENCIAL	20
2.1 ANTECEDENTES	20
2.2 MARCO TEORICO	22
2.3 MARCO CONCEPTUAL	27
2.4 MARCO LEGAL	31
3. METODOLOGÍA	34
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	34

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	34
3.2.1 Población	34
3.2.2 Muestra	34
3.3 INSTRUMENTOS	35
3.4 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN	35
3.5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	35
3.6 TÉCNICAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN	35
4. RESULTADOS	44
4.1 ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS.	44
4.2 EL CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES	45
4.3 RESPONSABILIDADES DIRECTAS DEL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.	48
4.4 COSTO QUE GENERO LAS ACTIVIDADES	48
4.5 TIEMPO	48
4.6 GENERALIDADES DE LAS ACTIVIDADES	48
4.7 RECURSOS	49
4.7.1 Materiales. Los materiales a utilizar son:	49
4.7.2 Humanos.	49
4.8 INSTITUCIONALES	49
5. CONCLUSIONES	50
6. RECOMENDACIONES	51
BIBLIOGRAFIA	52

