



UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
DIVISION BIBLIOTECA EDUARDO COTE LAMUS



RESUMEN TESIS DE GRADO

AUTORES:

NOMBRE(S) DIANA MARCELA APELLIDO(S) BALANTA BARONA
NOMBRE(S) JOSE DUVAN APELLIDO(S) HERNANDEZ LOPEZ

FACULTAD DE: EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES....

PLAN DE ESTUDIOS DE: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

DIRECTOR:

NOMBRE(S) HECTOR REYNALDO APELLIDO(S). TRIANA REINA

TÍTULO DE LA TESIS: GUIA DIDACTICA PARA MEJORAR LA CONDICION FISICA EN RELACIÓN CON LA SALUD EN LOS ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MANUEL MARIA SANCHEZ SEDE LAS AMERICAS DEL MUNICIPIO DE YUMBO

RESUMEN

Es una población estudiantil con baja condición física, por no contar con un docente en el área de Educación física. Se realiza un test de campo ALPHA Fitness para evaluar cómo se encuentran los niños y niñas de los grados 1-2-3-4 de primaria de la IE, por lo que se propone una guía para docentes no licenciados en el área de Educación Física, pero esta debe ser asesorada por un profesional en dicha área. **Palabras Claves:** Condición física, composición corporal, educación física, niños y niñas, ALPHA-Fitness.

CARACTERISTICAS:

PÁGINAS: 102 PLANOS _____ ILUSTRACIONES _____ CD-ROM: 1

GUIA DIDACTICA PARA MEJORAR LA CONDICION FISICA EN RELACIÓN CON LA
SALUD EN LOS ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MANUEL MARIA
SANCHEZ SEDE LAS AMERICAS DEL MUNICIPIO DE YUMBO

DIANA MARCELA BALANTA BARONA
JOSE DUVAN HERNANDEZ LOPEZ

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS
EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
SANTIAGO DE CALI
2015

GUIA DIDACTICA PARA MEJORAR LA CONDICION FISICA EN RELACIÓN CON LA
SALUD EN LOS ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MANUEL MARIA
SANCHEZ SEDE LAS AMERICAS DEL MUNICIPIO DE YUMBO

DIANA MARCELA BALANTA BARONA
JOSE DUVAN HERNANDEZ LOPEZ

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

Director
HECTOR REYNALDO TRIANA REINA
Magíster en Motricidad desarrollo humano

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS
EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
SANTIAGO DE CALI

2015



UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

**ACTA DE SUSTENTACIÓN TRABAJO DE GRADO
FACULTAD DE EDUCACIÓN ARTES Y HUMANIDADES**

HORA: 8:00 PM
FECHA: OCTUBRE 8 DE 2015
LUGAR: SEDE NORTE INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ANTONIO JOSÉ CAMACHO
JURADOS: KELLY YULIETH POSSO MORENO
JEISON ALEXANDER RAMOS SEPULVEDA
HERNAN ZULUAGA ALBARRACIN

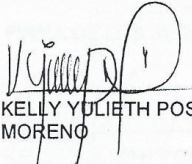
TITULO DE LA TESIS: GUÍA DIDÁCTICA PARA EL MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN RELACIÓN CON LA SALUD EN LOS ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL MARÍA SÁNCHEZ SEDE LAS AMÉRICAS DEL MUNICIPIO DE YUMBO.

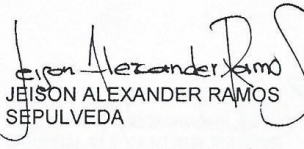
DIRECTOR: HECTOR REYNALDO TRIANA REINA

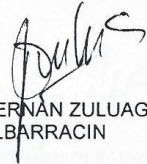
NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES	CÓDIGO	NOTA	CALIFICACIÓN
DIANA MARCELA BALANTA BARONA	730671	3.9	TRES NUEVE

PLAN DE ESTUDIOS: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

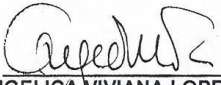
FIRMA DE LOS JURADOS:


KELLY YULIETH POSSO MORENO
31320135


JEISON ALEXANDER RAMOS SEPULVEDA
1023872837


HERNÁN ZULUAGA ALBARRACIN
16822121

VO. BO.


ANGELICA VIVIANA LOPEZ RODRIGUEZ
DIRECTORA PROGRAMAS DE EDUCACIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL



UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

ACTA DE SUSTENTACIÓN TRABAJO DE GRADO
FACULTAD DE EDUCACIÓN ARTES Y HUMANIDADES

HORA: 8:00 PM
FECHA: SEPTIEMBRE 30 DE 2015
LUGAR: SEDE NORTE INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ANTONIO JOSÉ CAMACHO
JURADOS: KELLY YULIETH POSSO MORENO
JEISON ALEXANDER RAMOS SEPULVEDA
HERNAN ZULUAGA ALBARRACIN

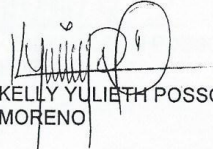
TITULO DE LA TESIS: GUÍA DIDÁCTICA PARA EL MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN RELACIÓN CON LA SALUD EN LOS ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL MARÍA SÁNCHEZ SEDE LAS AMÉRICAS DEL MUNICIPIO DE YUMBO.

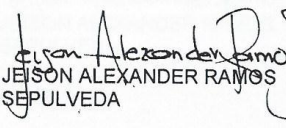
DIRECTOR: HECTOR REYNALDO TRIANA REINA

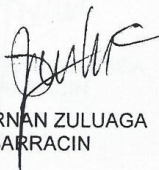
NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES	CÓDIGO	NOTA	CALIFICACIÓN
JOSÉ DUVAN HERNÁNDEZ LOPEZ	730681	3.9	TRES NUEVE

PLAN DE ESTUDIOS: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

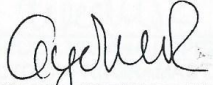
FIRMA DE LOS JURADOS:


KELLY YULIETH POSSO MORENO
31320135


JEISON ALEXANDER RAMOS SEPULVEDA
1023872837


HERNAN ZULUAGA ALBARRACIN
16822121

VO. BO.


ANGELICA VIVIANA LOPEZ RODRIGUEZ
DIRECTORA PROGRAMAS DE EDUCACIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL

CONTENIDO

	pág.
Resumen	11
Introducción	12
1. Problema	14
1.1 Título	14
1.2 Definición del problema	14
1.3 Justificación	15
1.4 Objetivos	20
1.4.1 Objetivo general	20
1.4.2 Objetivos específicos	20
2. Marco referencial	21
2.1 Antecedentes	21
2.2 Marco Teórico	21
2.2.1 Etapa de Desarrollo de los 6 a los 11 Años	22
2.2.2 Características antropométricas	24
2.2.3 Condición Física	26
2.2.4 Factores que influyen en la salud de los escolares	28
2.2.5 Estándares de competencia. Grado 1° a 3°	33
2.3 Marco Conceptual	37
2.4 Marco Legal	38
2.5 Marco contextual	41
3. Metodología	43

	2
3.1 Tipo de investigación	43
3.2 Lugar de la investigación	43
3.3 Población y muestra	43
3.3.1 Población	43
3.3.2 Muestra	43
3.4 Criterios de inclusión	44
3.5 Criterios de exclusión	44
3.6 Control de sesgo	45
3.7 Procedimiento	45
3.8 Primera etapa	47
3.8.1 Composición corporal	47
3.8.2 Talla	47
3.8.3 Peso	47
3.8.4 Perímetro de cintura	48
3.8.5 Pliegue Tríceps	48
3.8.6 Pliegue subescapular	48
3.9 Segunda etapa	49
3.9.1 Capacidad musculo esquelética. <i>Fuerza de presión manual.</i>	49
4. Resultados	51
4.1 Caracterización de la Población según el componente morfológico	51
4.2 Caracterización de la población según la capacidad física	51
4.3 Perímetro abdominal	52
5. Propuesta de guía didáctica	58
5.1 Presentación de la propuesta	58

	3
5.2 Objetivo de la propuesta	59
5.3 Descripción tiempo de aplicación de la guía.	59
5.4 Programa de actividades por grados	60
5.4.1 Grado primero	60
5.4.2 Grado segundo	67
5.4.3 Grado tercero	73
5.4.4 Grado cuarto	77
6. Conclusiones	85
7. Recomendaciones	86
Referencias Bibliográficas	87
Anexos	90