



UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER  
DIVISIÓN BIBLIOTECA EDUARDO COTE LAMUS



RESUMEN TRABAJO DE GRADO

AUTOR(ES): NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS

NOMBRE(S): LUIS FERNANDO APELLIDOS: SARRIA HOME

FACULTAD: DE EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES

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

DIRECTOR:

NOMBRE(S): MANUEL CAMILO APELLIDOS: MORALES ROJAS

TÍTULO DEL TRABAJO (TESIS): REFLEXIÓN PEDAGÓGICA QUE SUSTENTE PLANES DIDÁCTICOS PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS EN EL IMDER PALMIRA

RESUMEN

En el siguiente trabajo se realizó un estudio con el fin de identificar los criterios pedagógicos en cada uno de los entrenamientos deportivos de la disciplina de levantamiento de pesas. Se determinaron los referentes teóricos de los modelos pedagógicos y teorías del aprendizaje, aplicados en el entrenamiento deportivo del levantamiento de pesas. Se diseñó una propuesta didáctica para la etapa de formación deportiva en el entrenamiento deportivo de levantamiento de pesas.

PALABRAS CLAVE: Reflexión, Pedagógica, Entrenamiento, Deportivo, Pesas

CARACTERÍSTICAS:

PÁGINAS: \_95\_ PLANOS: \_\_ ILUSTRACIONES: \_\_ CD ROOM: \_1\_

**REFLEXIÓN PEDAGÓGICA QUE SUSTENTE PLANES DIDÁCTICOS PARA EL  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS EN EL IMDER  
PALMIRA**

**LUIS FERNANDO SARRIA HOME**

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

**2015**

**REFLEXIÓN PEDAGÓGICA QUE SUSTENTE PLANES DIDÁCTICOS PARA EL  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS EN EL IMDER  
PALMIRA**

**LUIS FERNANDO SARRIA HOME**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de licenciado en educación  
básica con énfasis en educación física, recreación y deportes**

**Director**

**MANUEL CAMILO MORALES ROJAS**

**Licenciado En Educación Física Y Deporte**

**UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER  
FACULTAD DE EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES  
PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS  
EN EDUCACION 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:** 9:00 PM  
**FECHA:** SEPTIEMBRE 30 DE 2015  
**LUGAR:** SEDE NORTE INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ANTONIO JOSÉ CAMACHO  
**JURADOS:** HECTOR REYNALDO TRIANA REINA  
MARIO ALEJANDRO CORREA MENDOZA  
HERNAN ZULUAGA ALBARRACIN

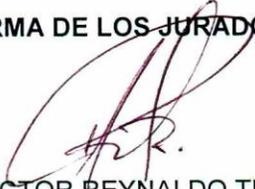
**TÍTULO DE LA TESIS:** REFLEXIÓN PEDAGÓGICA QUE SUSTENTE PLANES DIDÁCTICOS PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS EN EL IMDER PALMIRA.

**DIRECTOR:** MANUEL CAMILO MORALES ROJAS

| NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES | CÓDIGO | NOTA | CALIFICACIÓN |
|---------------------------|--------|------|--------------|
| LUIS FERNANDO SARRIA HOME | 730740 | 4.1  | CUATRO UNO   |

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

**FIRMA DE LOS JURADOS:**

  
HECTOR REYNALDO TRIANA  
REINA

94410436

  
MARIO ALEJANDRO CORREA  
MENDOZA

94520999

  
HERNAN ZULUAGA  
ALBARRACIN

16822121

**VO. BO.**

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

## CONTENIDO

|                                | <b>Pág.</b> |
|--------------------------------|-------------|
| Introducción                   | 10          |
| 1. Problema de investigación   | 12          |
| 1.1 Planteamiento del problema | 12          |
| 1.2 Formulación del problema   | 13          |
| 1.3 Sistematización            | 13          |
| 2. Objetivos                   | 14          |
| 2.1 Objetivo general           | 14          |
| 2.2 Objetivos específicos      | 14          |
| 3. Justificación               | 15          |
| 4. Antecedentes                | 16          |
| 5. Marco referencial           | 17          |
| 5.1 Marco contextual           | 17          |
| 5.2 Marco conceptual.          | 21          |
| 5.3 Marco teórico              | 26          |
| 5.4 Marco legal                | 44          |
| 6. Metodología                 | 48          |
| 6.1 Tipo de estudio            | 48          |
| 6.2 Población objeto           | 48          |
| 6.3 Muestra                    | 48          |
| 6.4 Técnicas e instrumentos    | 48          |
| 7. Análisis de los resultados  | 49          |

|   |    |
|---|----|
| 7.1 Entrevista  | 49 |
| 7.2 Encuesta  | 54 |
| 8. Propuesta didáctica para la formación deportiva en el entrenamiento deportivo de levantamiento de pesas. | 63 |
| 9. Conclusiones   | 66 |
| 10. Recomendaciones   | 67 |
| Bibliografía  | 68 |
| Anexos  | 69 |