



UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
DIVISIÓN BIBLIOTECA EDUARDO COTE LAMUS



RESUMEN TRABAJO DE GRADO

AUTOR(ES): NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS

NOMBRE(S): ELSY ENITH APELLIDOS: PAREDES FERNÁNDEZ

NOMBRE(S): NAYDUTH APELLIDOS: TORRES CALAPSU

FACULTAD: DE EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES

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

DIRECTOR:

NOMBRE(S): HECTOR REYNALDO APELLIDOS: TRIANA REINA

TÍTULO DEL TRABAJO (TESIS): MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA: UN ESTUDIO PILOTO

RESUMEN

En el siguiente trabajo se realizó la caracterización del nivel de flexibilidad en los estudiantes del grado 3° de educación básica primaria. Se elaboró un Programa de Ejercicios de Estiramiento Físico para el mejoramiento de la flexibilidad en los estudiantes. Se aplicó el Programa de Ejercicios de Estiramiento Físico en las clases de educación física. Y se llevó a cabo la evaluación de los efectos generados por el programa de ejercicios de estiramiento físico.

PALABRAS CLAVE: Mejoramiento, Flexibilidad, Estudiantes, Primaria, Estudio Piloto

CARACTERÍSTICAS:

PÁGINAS: _102_ PLANOS: ___ ILUSTRACIONES: ___ CD ROOM: _1_

**MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN
BÁSICA PRIMARIA: UN ESTUDIO PILOTO**

**ELSY ENITH PAREDES FERNÁNDEZ
NAYDUTH TORRES CALAPSU**

**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 DEPORTES
SANTIAGO DE CALI**

2014

**MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN
BÁSICA PRIMARIA: UN ESTUDIO PILOTO**

ELSY ENITH PAREDES FERNÁNDEZ

NAYDUTH TORRES CALAPSU

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

Director

HECTOR REYNALDO TRIANA REINA

Licenciado en Educación

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 DEPORTES

SANTIAGO DE CALI

2014



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

HORA: 3:00 PM
FECHA: 06 DE OCTUBRE DE 2014
LUGAR: SEDE NORTE INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ANTONIO JOSÉ CAMACHO
JURADOS: JEISON ALEXANDER RAMOS SEPULVEDA
 JOSE FERNANDO BEDOYA PEREZ
 HERNAN ZULUAGA ALBARRACIN

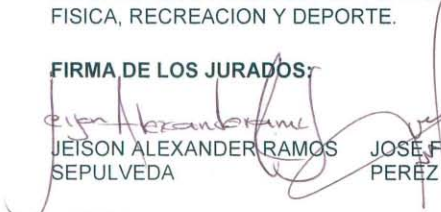
TITULO DE LA TESIS: MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BASICA PRIMARIA: UN ESTUDIO PILOTO.

DIRECTOR: HECTOR REYNALDO TRIANA REINA

NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES	CÓDIGO	NOTA	CALIFICACIÓN
ELSY ENITH PAREDES FERNANDEZ	720603	3.9	TRES NUEVE
NAYDUTH TORRES CALAPSU	730612	3.9	TRES NUEVE

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

FIRMA DE LOS JURADOS:



JEISON ALEXANDER RAMOS SEPULVEDA

16705822

JOSE FERNANDO BEDOYA PEREZ


16455089



HERNAN ZULUAGA ALBARRACIN

16822121

Vo. Bo.



MARÍA ISABEL AFÁNADOR RODRIGUEZ
 DECANA FACULTAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL

AGRADECIMIENTOS

Las autoras manifiestan sus agradecimientos:

Al docente de la Facultad de Educación a Distancia y Virtual de la institución Universitaria Reynaldo Triana, quien con sus conocimientos en la investigación, permitió la elaboración del tema central de este documento.

A la decana de la Facultad de Educación a Distancia y Virtual Ingeniera Zoraida Palacios y a la Directora de la facultad Licenciada María Isabel Afanador.

A Giovanna Peña, Magdalida Murgueitio, Hernán Zuluaga, Camilo Morales, Jeison Ramos, Francisco Orbes Picón y demás docentes de la Facultad, con admiración por su orientación durante la carrera quienes enriquecieron nuestros conocimientos como profesionales en formación.

CONTENIDO

	Pág.
Introducción	12
1. Formulación del problema	15
1.1 Pregunta del problema	16
2. Justificación	17
3. Objetivos	21
3.1 Objetivo general	21
3.2 Objetivos específicos	21
4. Marco teórico	22
4.1 Marco conceptual	22
5. Metodología	46
5.1 Tipo de investigación	46
5.2 Población	46
5.3 Muestra	46
5.4 Aspectos éticos	47
5.5 Diseño metodológico	47
5.6 Instrumentos de recolección de información	48
6. Programa de ejercicios de estiramiento físico	51
6.1 Descripción	51
6.2 Diseño del programa	51
6.3 Periodización del programa	52
6.4 Programa de ejercicios de estiramiento físico.	54

7. Análisis de resultados	58
8. Discusión	67
9. Limitaciones del estudio	68
10. Conclusiones	69
11. Recomendaciones	70
Bibliografía	71
Anexos	72