

Tabla de contenido

AGRADECIMIENTOS	6
1. INTRODUCCIÓN	7
2. MARCO DE REFERENCIA	7
2.1 Propósito del proyecto	7
2.1.1 El deporte.....	8
2.1.2 Fútbol.....	11
2.1.3 Fútbol en Colombia.....	11
2.1.4 Tipos de Fútbol.....	13
2.1.5 Jugador de fútbol aficionado.....	14
3. MARCO TEÓRICO	15
3.1 Lesiones deportivas	15
3.1.1 Lesiones de rodilla.....	17
3.1.2 Biomecánica.....	18
3.1.3. Entrenamiento físico.....	18
4. MARCO CONCEPTUAL	19
4.1. Trabajo de campo.....	19
4.2 Contexto.....	20
4.3 Perfil de usuario.....	21
4.4 Observaciones.....	23
4.5 Conclusiones práctica deportiva.....	25
4.6. Problemática.....	27
4.7. Entrenamiento físico en el fútbol.....	28
4.8 Importancia de estiramientos en el fútbol.....	31
5. OBJETIVO GENERAL	34
5.1 Objetivos específicos.....	34
5.1.1 Objetivo específico 1.....	34
5.1.2 Objetivo específico 2.....	34
5.1.3 Objetivo específico 3.....	34
6. JUSTIFICACIÓN	34
6.1 Efectos positivos del estiramiento.....	35
7. VARIABLES DE DISEÑO	36
7.1 Síntesis conceptos de diseño para desarrollo de propuesta:.....	36
8. DESARROLLO DE DISEÑO	37
8.1 Actividad.....	37
La actividad propuesta reúne las re variables antes descritas con el fin de posibilitar que sea una actividad de interacción en donde entren en juego todos los participantes del equipo, como requisito para que ésta se lleve a cabo.....	37
8.2 Funcionamiento dispositivo: paquete tecnológico: sensores de proximidad ultrasónico.....	38
8.3 frecuencia utilizada para el funcionamiento del dispositivo.....	40
8.4. Paso a paso actividad utilizando dispositivo mediador.....	44
Tabla 3 Paso a paso actividad utilizando dispositivo mediador.....	44
8.5 Bocetación.....	51
8.6 Primer boceto para desarrollo de forma.....	57
8.7 Primer modelo de Comprobación.....	60

8.8 MÉTODO DE COMPROBACIÓN	60
8.9 Modelo final 3d.....	64
9. CONCLUSIONES:	66
10. ANEXOS	67
10.1 Criterios de evaluación.....	67
10.2 Sistema de registro	68
10.3 Cronograma dinámico.....	71
10.3.1 Cronograma organizado por semanas:.....	71
11. TABLA DE FIGURAS.....	73
12. INDICE DE TABLAS.....	74
13. BIBLIOGRAFÍA.....	75