

**FORTALECIMIENTO DE LA VELOCIDAD COMO UNA CAPACIDAD FISICA EN  
LOS NIÑOS DE LOS GRADOS 4 Y 5 DEL COLEGIO MIS BELLOS GENIOS  
CHICORAL TOLIMA 2019**

Iván Felipe Guzmán Medina

Yefferson Moreno Contreras

Instituto Tolimense de Formación Técnica Profesional “ITFIP”

Técnico Profesional En Entrenamiento Deportivo

Espinal- Tolima

2019

**FORTALECIMIENTO DE LA VELOCIDAD COMO UNA CAPACIDAD FISICA EN  
LOS NIÑOS DE LOS GRADOS 4 Y 5 DEL COLEGIO MIS BELLOS GENIOS  
CHICORAL TOLIMA 2019**

Iván Felipe Guzmán Medina

Yefferson Moreno Contreras

Proyecto De Grado Para Obtener El Título De Técnico Profesional En Entrenamiento Deportivo

Instituto Tolimense de Formación Técnica Profesional “ITFIP”

Técnico Profesional En Entrenamiento Deportivo

Espinal- Tolima

2019

**Notas de aceptación**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Firma del Director del trabajo**

---

**Firma Jurado**

---

**Firma jurado**

## **AGRADECIMIENTOS**

Queremos aprovechar esta oportunidad para expresar nuestros más sinceros agradecimientos a quienes hicieron posible que se cumpliera este anhelo, damos gracias a Dios y a las personas que aportaron su grano de arena, su voz de aliento y un consejo en los momentos difíciles.

Además el aporte incondicional de la Institución de Educación Superior ITFIP, agradecemos a los Docentes y compañeros de estudio quienes gracias a su colaboración, compromiso y tiempo permitieron el desarrollo y estudio de la meta propuesta.

De igual manera al Colegio Mis Bellos Genios, en cabeza del Rector. Adán Felipe Forero, quien nos dio la oportunidad de poder desarrollar las pasantías en tan importante Colegio del Corregimiento de Chicoral, a nuestro Director de pasantías el docente Ferney Lozano Rivas, al supervisor Diego Espinosa, y al apoyo de todos los estudiantes de los grados 4 y 5 que gracias a su disciplina y dedicación permitieron que esta práctica universitaria se realizará de acuerdo con las normas y elementos necesarios para aplicar y adquirir conocimientos.

Por último agradecemos a nuestras familias y a todas aquellas personas que fueron un soporte para nuestras vidas espiritual y profesional dejando huellas imborrables.

## Tabla de Contenido

<b>1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>12</b>
1.1 Descripción del problema.....	12
<b>1.1.1 Formulación del problema.....</b>	<b>13</b>
<b>1.2 JUSTIFICACION .....</b>	<b>14</b>
1.3 OBJETIVOS .....	15
<b>1.3.1 Objetivo General .....</b>	<b>15</b>
<b>1.3.2 Objetivos Específicos .....</b>	<b>15</b>
<b>2. MARCO REFERENCIAL.....</b>	<b>16</b>
2.1 Marco Teórico .....	16
<b>2.1.1 Capacidades Motrices.....</b>	<b>17</b>
<b>2.1.2 Definición De Velocidad.....</b>	<b>18</b>
<b>2.1.3 Tipos De Velocidad.....</b>	<b>19</b>
<b>2.1.4 Factores Que Determinan La Velocidad .....</b>	<b>22</b>
<b>2.1.5 Evolución De La Velocidad .....</b>	<b>25</b>
<b>2.1.6 Evolución En Básica Primaria .....</b>	<b>26</b>
<b>2.1.7 Participación Área Educativa .....</b>	<b>27</b>
<b>2.2 MARCO LEGAL .....</b>	<b>28</b>
<b>2.2.2 Ley 115 de 1994 .....</b>	<b>29</b>
<b>2.2.3 Ley 181 de 1995 .....</b>	<b>29</b>

<b>3. IDENTIFICACION DE LA INSTITUCION</b> .....	<b>32</b>
3.1 Reseña Histórica .....	33
3.2 Misión .....	34
3.3 Visión .....	35
3.4 Símbolos .....	35
<b>3.4.1 Escudo</b> .....	<b>35</b>
<b>3.4.2 Bandera</b> .....	<b>36</b>
<b>4. METODOLOGIA</b> .....	<b>37</b>
<b>4.1 Población Y Muestra</b> .....	<b>37</b>
4.2 Desarrollo De Actividades .....	37
<b>4.2.1 Carreras Regladas</b> .....	<b>37</b>
<b>4.2.2 El Platillo</b> .....	<b>38</b>
<b>4.2.3 Carreras de Relevos</b> .....	<b>39</b>
<b>4.2.4 Encadenados</b> .....	<b>40</b>
<b>4.2.5 Salte que Te Cojo</b> .....	<b>41</b>
<b>4.2.6 Calienta Manos</b> .....	<b>42</b>
<b>4.2.7 El Aro</b> .....	<b>42</b>
<b>5. RECURSOS</b> .....	<b>43</b>
5.1 Recursos Humanos .....	43
5.2 Recursos Físicos .....	43

5.3 Recursos Tecnológicos .....	44
5.4 Recursos Financieros .....	44
<b>6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....</b>	<b>45</b>
<b>7. CONCLUSIONES.....</b>	<b>46</b>
<b>8. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>48</b>
8.1 A La Institución .....	48
8.2 Al Colegio Mis Bellos Genios .....	48
<b>9. BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>49</b>
<b>10. ANEXOS.....</b>	<b>51</b>

## LISTA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1- Tipos de Velocidad .....	20
Ilustración 2- Parte Frontal Colegio Mis Bellos genios .....	32
Ilustración 3- Escudo Colegio Mis Bellos Genios .....	35
Ilustración 4- Bandera Colegio Mis Bellos Genios .....	36
Ilustración 5- Carreras Regladas.....	38
Ilustración 6- El Platillo .....	39
Ilustración 7- Carrera De Relevos .....	40
Ilustración 8- Encadenados.....	40
Ilustración 9- Salte Que Te Cojo .....	41
Ilustración 10- Calienta Manos .....	42
Ilustración 11- El Aro .....	42
Ilustración 12- Cronograma De Actividades .....	45

## ANEXOS

Anexo 1- Velocidad De Desplazamiento / Carrera De Relevos .....	51
Anexo 2- Velocidad De Desplazamiento / Carrera De Relevos .....	51
Anexo 3- Velocidad De Reacción/ Carreras Regladas .....	51
Anexo 4- Velocidad De Reacción/ El Platillo .....	52
Anexo 5- Velocidad De Desplazamiento/ Encadenados .....	52
Anexo 6- Explicación Actividad De Desplazamiento .....	52
Anexo 7- Velocidad De Desplazamiento/ Salte Que Te Cojo .....	53
Anexo 8- Velocidad Gestual/ Calienta Manos .....	53
Anexo 9- Velocidad De Desplazamiento/ Salte Que Te Cojo .....	53
Anexo 10- Estiramiento .....	54
Anexo 11- Campo De Entrenamiento/Cancha Sintética .....	54
Anexo 12- Carrera De Relevos .....	54
Anexo 13- Festival De Mini Atletismo/ Equipo De Trabajo .....	55
Anexo 14- Festival De Mini Atletismo/ Campo De Entrenamiento .....	55
Anexo 15- Festival De Mini Atletismo/ Mesa De Premiación E Hidratación .....	55
Anexo 16- Festival De Mini Atletismo/ Formación De Equipos/Explicación De Las Actividades .....	56
Anexo 17- Festival De Mini Atletismo/ Formación De Equipos/Explicación De Las Actividades .....	56
Anexo 18- Festival De Mini Atletismo/ Actividad Salte Que Te Cojo .....	56
Anexo 19- Festival De Mini Atletismo/Formula 1 .....	57
Anexo 20- Festival De Mini Atletismo/Formula 1 .....	57

Anexo 21-Festival De Mini Atletismo/Formula 1 .....	57
Anexo 22- Festival De Mini Atletismo/Formula 1 .....	58
Anexo 23- Festival De Mini Atletismo/ Salto De Vallas.....	58
Anexo 24- Festival De Mini Atletismo/ Entrega De Medallas .....	59
Anexo 25- Festival De Mini Atletismo/ Entrega De Medallas .....	59
Anexo 26- Festival De Mini Atletismo/Entrega De Refrigerio .....	59
Anexo 27- Festival Mini Atletismo/ Foto Final Del Evento .....	60
Anexo 28- Test De Velocidad 2 De Abril .....	61
Anexo 29- Test De Velocidad 30 Abril .....	61
Anexo 30- Test Festival De Mini Atletismo .....	63
Anexo 31- Ficha Antropométrica Grado 4.A.....	64
Anexo 32- Ficha Antropométrica Grado 4.B.....	64
Anexo 33- Ficha Antropométrica Grado 5 .....	65
Anexo 34- Desarrollo Plan Clases.....	65
Anexo 35- Resultado Test 2 Abril.....	66
Anexo 36 – Resultado Test 30 Abril .....	66
Anexo 37- Resultado Test Festival Mini Atletismo.....	67

## INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo de practica supervisada, se pretende mostrar cómo se trabajan las capacidades físicas básicas en la edad escolar en niños de los grados 4 y 5 del Colegio Mis Bellos Genios, más concretamente, la velocidad en la educación primaria, que como bien debemos saber, las cualidades físicas básicas no pueden abordarse en primaria de manera íntegra.

Para ello se realizará un pequeño recorrido por los diferentes tipos de velocidad que se pueden encontrar, asociándolos a su vez a las etapas correspondientes de educación primaria. Hay que tener en cuenta que tanto la educación física, como la intencionalidad de mejorar en las capacidades físicas básicas, siempre tiene que estar orientado hacia la salud, por lo tanto en este proyecto también se podrán apreciar pequeños matices relacionados con la educación física y la salud.

Por lo tanto, el objetivo de este proyecto es demostrar cómo se puede llevar a cabo la mejora de las capacidades físicas básicas, haciendo hincapié en la velocidad, no solo como llevarlo a cabo, sino cómo evoluciona el metabolismo de los alumnos cuando se someten a algún tipo de tarea, como dependiendo de los factores anatómicos y fisiológicos de los niños, adquieren mejor unas capacidades físicas u otras. La mejora de estas capacidades no solo depende de los factores anatómicos y fisiológicos, sino que también dependerá y mucho de la metodología utilizada por los profesores, así como las actividades que proponga y el orden en el que estas se dan.

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 Descripción del problema**

A través de la práctica supervisada desarrollada a cabo en el Colegio Mis Bellos Genios del Corregimiento de Chicoral - Tolima se evidenció que la población estudiantil de los grados 4 y 5, presentan deficiencias en sus capacidades motrices y físicas, especialmente en la velocidad.

Durante el proceso pedagógico se realizaron ejercicios prácticos, donde eran dirigidos a los estudiantes, el cual se muestran una serie de dificultades con respecto a la ejecución de dichos ejercicios como lo son (carreras de relevos, saltos de vayas, carreras de velocidad etc.).

La población estudiantil mostró unas deficiencias especialmente en la velocidad. Para determinar verdaderamente el problema evidenciado; se pasó a realizar en primera instancia la ficha antropométrica de cada uno de los estudiantes y unas pruebas físicas para identificar cómo se encuentran en su estado actual de dichas capacidades físicas

Durante dicho proceso de identificación realizado en la institución, se evidencio una problemática con respecto a dichas capacidades condicionales por esta razón, como futuros Técnicos Profesionales en Entrenamiento Deportivo debemos tener la capacidad de crear estrategias para fortalecer las capacidades condicionales, por esta razón se crearon unas estrategias pedagógicas como los son:

- Fortalecimiento por medio de ejercicios prácticos de las capacidades físicas condicionales especialmente la velocidad. Se crearon espacios de auto-aprendizaje donde ellos aprendieran a realizar por si mismos un fortalecimiento.

Gracias a estas estrategias planteadas se pasó a fortalecer las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de los grados 4 y 5 del Colegio Mis Bellos Genios del Corregimiento de Chicoral – Tolima.

### **1.1.1 Formulación del problema**

¿Cómo fortalecer las capacidades condicionales especialmente la velocidad por medio de ejercicios en los estudiantes de los grados 4 y 5 del Colegio Mis Bellos Genios del Corregimiento de Chicoral – Tolima?

## 1.2 JUSTIFICACION

A lo largo de estas prácticas supervisadas se va a presentar la importancia de las capacidades físicas básicas, entre ellas la velocidad, su influencia en la educación primaria especialmente en los niños de los grados 4 y 5, su mejora, su evolución, los factores que determinan el entrenamiento y como llevar al aula una unidad didáctica en la que los alumnos puedan mejorar la velocidad para beneficiarse de todas las ventajas que aporta a nivel físico en su día a día.

En primer lugar, esto nos va a permitir fortalecer los conocimientos teóricos y prácticos de la capacidad física que es la velocidad para consolidarlos como futuros Técnicos Profesionales en Entrenamiento Deportivo en un adecuado desarrollo de las actividades y así incrementar la experiencia y adquirir nuevos conocimientos directa o indirectamente con la carrera.

En un segundo lugar destacamos la importancia del tema, pues está inmerso dentro de la educación física y la salud, como bien sabemos, el deporte no siempre es saludable, pues para que sea así hay que seguir una serie de rutinas físicas y alimenticias, este aspecto se acentúa mucho más en los niños, hasta el punto de no poder realizar ciertas actividades en el aula de educación física.

La educación física está en la capacidad de permitir que los niños fortalezcan las capacidades condicionales para lo cual se implementaron ejercicios que fortalecieron las capacidades físicas de velocidad permitiendo que el estudiante obtenga un fortalecimiento de sus capacidades físicas bajo la aplicación de ejercicios prácticos.

Estas prácticas supervisadas se plantearon con una metodología que va orientada a la búsqueda de fortalecer y tener buenos resultados de las capacidades físicas; donde los niños se apropien y adquieran respuesta a muchas inquietudes sobre dichas capacidades.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 Objetivo General**

Fortalecer las capacidades físicas a través las técnicas de velocidad en los estudiantes de los grado 4 y 5 del Colegio Mis Bellos Genios, ubicado en el corregimiento de Chicoral, municipio del Espinal- Tolima.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

1. Identificar el estado de las capacidades condicionales de los estudiantes de los grados 4 y 5
2. Mejorar el gesto técnico de velocidad a la hora de realizar la actividad física
3. Desarrollar las destrezas asociadas a la velocidad a través de actividades físicas
4. Aplicar ejercicios físicos para fortalecer la velocidad
5. Conocer la velocidad como capacidad física básica dentro del ámbito de la educación física

## **2. MARCO REFERENCIAL**

Estas prácticas se llevaron a cabo en el Corregimiento de Chicoral, Municipio del Espinal, Tolima a los estudiantes de los grados 4 y 5 del Colegio Mis Bellos Genios que se encuentra ubicado en la Carrera 3 No 3-27 Barrio la Floresta- Chicoral.

El colegio se eligió por ser el único privado en el corregimiento y en cual se referencia altamente la demanda de niños entre las edades de 8 a 11 años en inactividad física el cual no tienen un buen aprovechamiento de las clases de educación física ya que no crean hábitos de ejercicios sin mejorar la condición física en los estudiantes de la Institución

### **2.1 Marco Teórico**

En este proyecto se van a tratar los temas más importantes que se deben tener en cuenta a la hora de trabajar las capacidades físicas básicas, especialmente la velocidad, dentro de las clases de educación física

Nos situamos ante un tema clave a considerar en el área de Educación Física, ya que si el principal objetivo de la educación es el desarrollo pleno y armonioso de la persona en todos sus ámbitos, es importante conocer cómo desarrollar y mejorar el ámbito físico- motriz.

En la parte escolar van relacionadas con las clases de Educación Física donde se fomenten cada una de las capacidades físicas condicionales para permitir y crear hábitos de ejercicios y así mejorar la condición física en los estudiantes de la Institución.

Por ello la parte extraescolar se articula con el tiempo libre, ocio y recreación para así crear estrategias de intervención para el desarrollo de ejercicios en el cual los niños fortalezcan las capacidades físicas condicionales y en la parte deportiva se relaciona con las diferentes escuelas de formación deportiva como lo son: el baloncesto, fútbol, natación, patinaje etc

Para ello, comenzaremos con una breve explicación de lo que son las capacidades motrices y su clasificación; esto nos ayudará a entender en los que se divide el marco teórico. Tras esta breve aclaración pasaremos al tema propiamente dicho, hablaremos de la velocidad, tipos, entrenamientos, evolución, factores que la determinan, etc.

### **2.1.1 Capacidades Motrices**

Comenzaremos este marco teórico hablando de las capacidades motrices del ser humano. Álvarez del Villar (1985) defiende que “las capacidades físicas son los factores que definen el estado físico de una persona y lo posibilitan para la realización de una determinada actividad física”.

Tras investigar los estudios de diversos autores, la mejor clasificación de las capacidades motrices, es la de Castañer y Camerino (1991), apoyada por Abardía y Medina (1997), que las dividen en:

- Capacidades perceptivo-motrices: Castañer y Camerino (1991) definen las capacidades perceptivo-motrices como “el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”. A su vez, los propios Castañer y Camerino (2006), establecen una nueva clasificación dentro de las capacidades perceptivo-motrices, elaborando un nuevo término para los aspectos

sensoriales, funcionales y morfológicos del cuerpo, la somatognosia, y otro para aquellos aspectos relacionados con elementos espaciotemporales y contextuales.

- Capacidades socio-motrices: Según Castañer y Camerino (1991), las capacidades socio motrices son las que barajan los fenómenos interactuantes y comunicativos del niño, que le preparan en su dimensión proyectiva (comunicarse con el medio social).

- Capacidades físico-motrices: Tomando como referencia a Álvarez Del Villar (1994) me gustaría definir las capacidades físicas básicas como factores que determinan la condición física de una persona, son susceptibles de ser mejoradas a través de entrenamiento y gracias al nivel de cada individuo, este podrá realizar unas determinadas actividades físicas u otras con mayor facilidad. Las capacidades físicas, tradicionalmente, se clasifican en; Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad; aunque otros autores, como el nombrado anteriormente, añaden a esta lista la coordinación y el equilibrio.

### **2.1.2 Definición De Velocidad**

Grosser (1992) define que la “velocidad en el deporte como la capacidad de conseguir, con base de procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”. (Ramos, 2001, p. 86).

“la velocidad, como capacidad condicional del hombre, es la posibilidad de recorrer una distancia en el menor tiempo, o de recorrer la mayor distancia en un tiempo dado”. (Ibíd. P.85).

“Es la capacidad que permite realizar movimientos con la máxima amplitud de recorrido articular, se halla condicionada por la movilidad de las estructuras articulares y por la elongación músculo-ligamentosa.” Lleixa Teresa (2003)

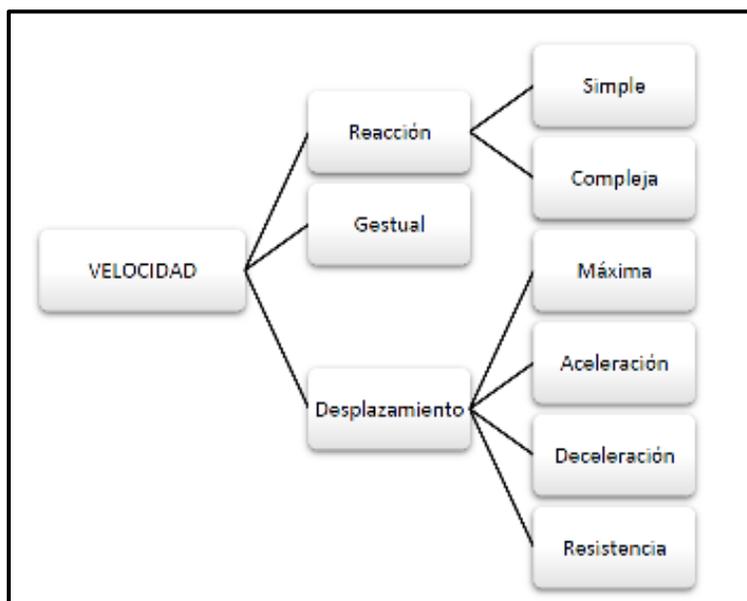
Zatsiorski (1994) define la cualidad física de la velocidad como “la capacidad de un individuo de realizar diferentes acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo”.

García Manso y cols (1998) introducen a la velocidad dentro del ámbito puramente deportivo y motriz, y lo define como “La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”. Determina que se trata de una capacidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás capacidades condicionales (fuerza, resistencia y movilidad).

“La velocidad es la reina de las cualidades físicas aunque dependa, a su vez, de otras, como la fuerza o la resistencia. Sin embargo, detrás de la manifestación específica de la velocidad (además del talento natural), quedan muchísimas horas de trabajo en el perfeccionamiento de la técnica deportiva y en el desarrollo de otras cualidades que son la base de la velocidad “(Ortiz 2004).

### **2.1.3 Tipos De Velocidad**

*Ilustración 1- Tipos de Velocidad*



La velocidad tiene unas clasificaciones. Tenemos la velocidad cíclica o desplazamiento que es la que recorre una distancia corta en el menor tiempo posible y donde la velocidad cíclica o gestual en el cual se basa en realizar un movimiento de forma rápida; y por ultimo esta la llamada velocidad de reacción dicha velocidad es la capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo que sea posible

De esta manera la velocidad puede clasificarse en:

- **Velocidad de Reacción** : Simple y Compleja
- **Velocidad Gestual**
- **Velocidad de desplazamiento:** velocidad máxima, velocidad de aceleración, velocidad de desaceleración y velocidad de resistencia

**Velocidad de reacción:** *“Capacidad de producir una respuesta en el menor tiempo posible ante un estímulo visual, auditivo o táctil, o bien, como el tiempo transcurrido entre la señal y la primera respuesta mecánica que se da”* Mora (1989)

- **Simple:** Cuando solo se recibe un estímulo (estímulo, atendiendo a la definición de Vayer, (1985) es el agente externo que provoca una acción determinada como respuesta) y la respuesta es siempre la misma, como por ejemplo la salida de tacos en una carrera de 100 metros lisos.
- **Compleja:** Cuando se presentan varios estímulos y dependiendo del estímulo la respuesta ha de ser una u otra, como por ejemplo la reacción a un saque de tenis.

**Velocidad gestual:** *“Es la velocidad que se define como la capacidad de realizar un movimiento con el cuerpo en el menor tiempo posible”*, Álvarez Del Villar, (1994). Es un gesto aislado que solo se repite una vez, puede estar marcada por la velocidad acíclica, que es la que se da cuando se realiza un solo movimiento a gran velocidad.

**Velocidad de desplazamiento:** Podemos definirla como, *“la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible”* Mora (1989). Este tipo de velocidad puede estar condicionada por la velocidad contráctil, que, según Mayoral (1969) es la rapidez de contracción de los músculos. Dentro de la velocidad de desplazamiento se encuentra la siguiente clasificación:

- **Velocidad máxima:** Entendida como el nivel más alto de velocidad a la que puede desplazarse una persona, dependiendo del individuo la velocidad máxima será una u otra.
- **Velocidad de aceleración:** Capacidad de conseguir la velocidad máxima en el menor tiempo posible, es decir, cuanto tiempo pasa desde que empiezo a correr, hasta que llego a mi máxima velocidad. También, según Hegedüs, (1988) puede denominarse como fuerza de sprint
- **Velocidad de deceleración:** Capacidad de detenerse o aminorar la velocidad en el menor tiempo posible.
- **Velocidad resistencia:** Tiempo que el individuo es capaz de mantener la máxima velocidad o un alto nivel de velocidad.

#### 2.1.4 Factores Que Determinan La Velocidad

Según Ortiz (2004) existe una serie de factores que influyen en la cualidad física de la velocidad:

Velocidad: Fuerza y composición de las Fibras Musculares:

Según García y cols. (1998) la velocidad está condicionada por la fuerza, la resistencia y la movilidad. Sin embargo, la capacidad condicional que determina en mayor medida la expresión es, para varios autores la fuerza (Dintiman y cols., 2001; García y cols., 1998; Jaric y cols., 1995; Grosser., 1992; Harre y Hauptmann., 1990: Grosser y cols., 1998). Sin embargo, aunque sin oponerse a ellos, Verjoshanski (1990) pone de manifiesto que, más que por la fuerza, la

velocidad está condicionada por factores fisiológicos, genéticos y neurodinámicos, es decir, por la composición de las fibras musculares (fibras de contracción lenta o células rojas y fibras de contracción rápida o células blancas) y por la organización del sistema locomotor (relación entre las neuronas del retículo espinal, la frecuencia de impulsos nerviosos y la coordinación intermuscular)

Existen varios factores de los que depende la velocidad, a continuación los dividimos en dos grandes grupos:

**Factores fisiológicos**, en los que encontramos dos:

- **El factor muscular** está relacionado con la velocidad de contracción de los músculos, estos factores son susceptibles de mejora, teniendo en cuenta: La longitud de la fibra muscular y su resistencia. Cuanto más grande sea el musculo mayor resistencia tiene y La estructura de la fibra muscular, según Cometti, (2007) cuantas más fibras rápidas contenga el musculo, más fuerte y más rápida es la contracción, siendo capaz de mover la articulación correspondiente mucho más rápido.

- **El factor Nervioso:** Castañer y Camerino, (2001) defienden que para que exista contracción muscular, es necesaria la participación del sistema nervioso, ya que es el encargado de transmitir el impulso desde el cerebro a las fibras de cada musculo para que estos se coordinen, el sistema nervioso también es el encargado de la automatización de los movimientos, de tal manera que un movimiento que hemos realizado varias veces se queda en la memoria y se realiza con mayor velocidad en los siguientes intentos. La

velocidad viene determinada por el tipo de neuronas motoras que se activan, por ello, el sistema nervioso es uno de los factores.

**Factores físicos.** Existen diversos factores de tipo físico que pueden condicionar la velocidad, estos son los que proponen la mayoría de autores:

- **La amplitud de zancada:** Lógicamente cuanto mayor sea la zancada mayor será la velocidad aunque supone un mayor gasto energético.
- **La relajación y la coordinación neuromuscular:** De esta manera se evitan movimientos innecesarios y por tanto una disminución de la fatiga. La coordinación es uno de los factores más importantes de la velocidad, por ejemplo, cuando comenzamos a andar los movimientos son lentos e imprecisos, mientras que con el tiempo y la práctica conseguimos andar a la perfección sin necesidad de sujetarnos pasando en poco tiempo a la acción de correr. Este cambio, se da gracias a la coordinación de los músculos (sinergistas, agonistas y antagonistas) de nuestro cuerpo, llegando a hacer movimientos coordinados y precisos.
- **El peso:** A mayor peso menor velocidad, pues la masa corporal tiene que ser movida por los músculos, por ejemplo una persona que pese 50 kilos (solo de masa muscular, sin grasa) será probablemente más rápida que una persona de 70 kilos en esas mismas condiciones.
- **La nutrición:** Al tratarse de un esfuerzo anaeróbico, es decir, que ocurre en ausencia de oxígeno, Morehouse y Miller (1984), este tipo de personas tienen dificultad para eliminar grasas, ya que el depósito del que cogen su energía es de hidratos de carbono, por eso la nutrición es un aspecto muy importante.

- **La edad:** Dependiendo de la edad del sujeto la velocidad se encontrara en un punto u otro y deberemos entrenarla de diferente manera.
- **Técnica:** Aunque esté relacionada con el nivel de coordinación de los músculos, podría determinarse como un factor importante a la hora de realizar movimientos con mayor o menor rapidez y principalmente con un ahorro importante de energía.

De los factores mencionados anteriormente, en el aula tendremos en cuenta aquellos sobre los que podamos influir, es decir, que si trabajamos sobre esos factores conseguiremos que los alumnos mejoren su velocidad. Por lo tanto, en las clases debemos tener en cuenta los siguientes factores: Relajación y coordinación muscular, amplitud de zancada y la técnica. Está claro que estos factores pueden ser tratados en las clases de educación física, a través de diferentes actividades que ayuden a los alumnos a mejorar su técnica, su coordinación, su relajación, etc. Sin embargo los otros factores no depende de nosotros, la edad, el peso y la nutrición son factores no variables por el profesorado por lo tanto no debemos centrarnos en ellos a la hora de plantear la unidad didáctica.

### **2.1.5 Evolución De La Velocidad**

Al igual que toda capacidad, la velocidad sufre una evolución a lo largo de los años, aumentando en la infancia, manteniéndose en la juventud y disminuyendo en la adultez.

- Entre los 8 y los 12 años se produce una mejora paulatina de la velocidad en todos sus aspectos a pesar del entreno de cada sujeto, aunque será mayor en aquellos que realicen un entrenamiento específico.

- De los 13 a los 19 años se incrementa la velocidad de manera brusca, este aumento se da por el crecimiento de los músculos y el mayor nivel de fuerza que tiene la persona.
- A partir de los 20 años la velocidad alcanza su mayor auge, es en estos momentos cuando una persona entrenada puede alcanzar su máxima velocidad.
- Entre los 20 y los 34 años la velocidad se mantiene más o menos estable. No es así en sujetos no entrenados, en ellos empezara a disminuir la velocidad de forma rápida
- En torno a los 50 años la pérdida de velocidad afecta a todas las personas y en todos sus aspectos, y es progresiva

### **2.1.6 Evolución En Básica Primaria**

Enfocándonos en la educación primaria, que es la edad a la que dirigimos nuestro proyecto, esta sería la evolución de la velocidad en nuestros alumnos:

- De cinco a siete años el niño empieza a aumentar su velocidad de reacción (3º de Educación infantil – 1º de Educación Primaria).
- De siete a diez años, el aumento de la velocidad es muy notable, ya que el niño ha ido aumentando paulatinamente su fuerza, uno de los factores fundamentales de la velocidad. Las cualidades funcionales del sistema nervioso, del cual depende mayoritariamente la velocidad, hace que existan diferencias entre individuos de la misma edad, pero no entre sexos; con otras palabras, la evolución de la velocidad en estas edades puede variar de unos niños a otros por el desarrollo de su sistema nervioso, pero no por el sexo al que pertenezcan.

- Desde los diez hasta los trece años, la velocidad de reacción sigue mejorándose, llegando casi a los niveles de los adultos. El mayor crecimiento se da en la velocidad de reacción pero también es aplicable a los otros tipos de velocidad, aunque en estos se da más lentamente, y en ocasiones depende de la actividad física que realice cada persona.

### **2.1.7 Participación Área Educativa**

Teniendo en cuenta la evolución de la velocidad en la educación básica primaria hablaremos sobre la participación del área educativa dentro de este ámbito:

La velocidad es una capacidad física que requiere mucho entrenamiento para ser mejorada y no debería trabajarse de forma sistemática en primaria, ya que sus métodos de entrenamiento implican un alto gasto energético y la posible acumulación de lactato, (Ácido láctico o lactato según Álvarez del Villar, (1983) es la consecuencia final del metabolismo anaeróbico. Como consecuencia de la producción de energía, los músculos producen ácido láctico, debido a que con el ejercicio intenso se contraen a un ritmo mayor que la capacidad que tienen para usar oxígeno y producir energía) en los niños.

Según los estudios de Hahn, (1988) y Álvarez del Villar, (1983) la mejora de la velocidad en edad escolar se consigue gracias a la mejora de la ejecución propia del gesto, esto significa, que no podemos pretender que los alumnos disminuyan sus tiempos en 10 segundos a base de hacer repeticiones y repeticiones de la misma actividad, sino que esa disminución del tiempo de ejecución, dependerá de que los alumnos sean capaces de mejorar su “técnica”; lógicamente no podemos realizar una acción rápida si no conocemos el movimiento a la perfección.

Tendremos que tener en cuenta que desde los 8 a los 10 años aproximadamente entrenaremos la velocidad a través de esfuerzos de baja intensidad que se repiten abundantemente, a través de juegos motores de rápida ejecución. Sin embargo desde los 10 hasta los 12 años los ejercicios son más localizados y con intensidad más altas, pero nunca esfuerzos superiores a 10 segundos. Las actividades que más motivan a los alumnos son, por ejemplo, el circuito, los juegos, los deportes, etc.

## **2.2 MARCO LEGAL**

### **2.2.1 Constitución política de Colombia de 1991**

El artículo 44 de la Constitución Política establece que “son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia”,

**Artículo 52:** El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. (Modificado por el acto legislativo 002 del 2000).

### **2.2.2 Ley 115 de 1994**

En cuanto a los Fines de la educación entre otros considerandos en su numeral 12 la educación tiene como fin “la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”

En el título II en cuanto a la estructura del servicio educativo en su artículo 14 establece que el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte debe ser obligatorio en todos los establecimientos oficiales o privados en todos los niveles.

### **2.2.3 Ley 181 de 1995**

En cuanto a los objetivos generales y rectores de esta ley, en su artículo 3°. Del capítulo I en su numeral 1. Se integra la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

En cuanto a los principios fundamentales en el capítulo II, artículo 4°. El deporte es un derecho social, “el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituye gasto público, social”.

**Artículo 46:** El Sistema Nacional del Deporte es el conjunto de organismos, articulados entre sí para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

**Artículo 47:** El Sistema Nacional del Deporte tiene como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

**Artículo 49:** El Sistema Nacional del Deporte desarrolla su objeto a través de actividades del deporte formativo, el deporte social comunitario, el deporte universitario, el deporte competitivo, el deporte de alto rendimiento, el deporte aficionado, el deporte profesional, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, mediante las entidades públicas y privadas que hacen parte del Sistema.

**Artículo 50:** Hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

Además no hay que dejar a un lado las entidades que se hacen partícipes en apoyar las diferentes leyes con sus respectivos artículos, el cual nos afianza en donde el docente de Educación Física debe saber y tener conocimiento en donde y como se debe apoyar a la ley para determinar cualquier proyecto o investigación

### 3. IDENTIFICACION DE LA INSTITUCION

**RAZON SOCIAL:** COLEGIO MIS BELLOS GENIOS

**CODIGO DANE:** 3773268001728

**NATURALEZA:** PRIVADO

**DIRECCION:** Carrera 3 No 3-27 Barrio la Floresta- Chicoral

**TELEFONOS:** 3104625535

**REPRESENTANTE LEGAL:** Adán Felipe Forero

*Ilustración 2- Parte Frontal Colegio Mis Bellos genios*



Fuente: Autores.

### **3.1 Reseña Histórica**

El colegio mis bellos genios fue fundado en el año 2007 por un sueño de la propietaria Sandra Patricia Montes de aportar en el proceso de educación de calidad, es ahí cuando observa el entorno del corregimiento de Chicoral encuentra que la parte de enseñanza se encontraba con un CAI llamado pilatunas en el cual era el centro de atención a la primera infancia y también se hallaba la institución Educativa San Luis Gonzaga una entidad oficial que tenía diversas sede por el corregimiento ofreciendo sus servicios en preescolar, básica y media.

Pero sintió la necesidad de un lugar de carácter privado donde para ella se impartiera una educación más personalizada para los niños y niñas, llena de amor y alegría por aprender e impartir todo lo que obtuvo en su proceso de educación profesional, es ahí cuando se informa en la secretaria de los requisitos correspondientes para empezar con su colegio y empieza a escribir su proyecto educativo institucional pasándolo en varias ocasiones desde el 2006 para ser probado a inicios del 2007 donde comenzó la gran experiencia de enseñar, 5 familias confiaron en su propósito inicio sin importar la cantidad sino la calidad que iba a formar con ellos, al pasar los años el establecimiento que más era como una familia fue creciendo tanto en los alumnos como en los docentes que orientaban este aprendizaje.

Al año 2010 se amplía el proyecto al crear la sala de sistemas y una sede en donde se atendería la población de primaria ubicada al frente de actual colegio. Fue aumentando así salón por salón cada año y creciendo el número de estudiantes ya pasando de 5 en el 2009 alrededor de 100 en el 2012.

En el 2012 se da como resultado la primera promoción de estudiantes de educación básica primaria con un total de 12 estudiantes que salieron orgullosos de lo aprendido en el proceso y

mucho más de ser hijos del colegio ya que confiaron en la educación que aquí brindamos desde que se inició el proyecto y han sido testigos del crecimiento del colegio.

Muchos preguntan cuál es el motivo del crecimiento del colegio en tan poco tiempo y nuestra respuesta es clara: puede ser que nuestras actividades y contenidos sean los mismos y nuestra metodología no sea la más actual a manera de las tecnologías pero tenemos un horizonte institucional fijo el cual es brindar amor a todos los estudiantes que pasan por el plantel enseñándoles con paciencia y apoyándolos en su proceso poco a poco, reconociendo y estimulando sus avances de manera motivadora. Así como el trato cordial y continuo con los padres de familia que permiten una muy buena comunicación y confianza en nosotros. Siendo este horizonte nuestro pilar de la familia que formamos preocupándonos por el ser antes que por el saber ya que si este primer proceso camina adecuadamente los otros van a ir de a mano.

Hoy en día contamos con 180 estudiantes y 6 promociones básicas primarias, con una sala de sistemas adecuada para cada estudiante, salones óptimos, iluminados y con buena ventilación, material didáctico, material audiovisual, una biblioteca, una banda músico marcial, y un cuerpo de docentes capacitado para enseñar.

### **3.2 Misión**

Somos una institución Educativa que brinda una Educación incluyente y de calidad, con una estructura sólida en valores, creatividad, habilidades, autonomía, tecnologías y medio ambiente con una profundidad en un idioma extranjero.

### 3.3 Visión

Al año 2022 el colegio mis bellos genios brindaran a la comunidad el servicio educativo en los niveles de preescolar y básica, con una educación de calidad, pertinente e inclusiva bajo los postulados de un modelo educativo innovador.

### 3.4 Símbolos

#### 3.4.1 Escudo

*Ilustración 3- Escudo Colegio Mis Bellos Genios*



Fuente: Autores

### 3.4.2 Bandera

*Ilustración 4- Bandera Colegio Mis Bellos Genios*



Fuente: Autores

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1 Población Y Muestra**

La población escogida para la ejecución de este proyecto es el Colegio Mis Bellos Genios del corregimiento de Chicoral Tolima, donde se trabajó con los estudiantes de los grados 4 y 5. El grupo está conformado por un total de 42 alumnos, 22 mujeres y 20 hombres. Entre edades de 8 a 11 años de edad.

### **4.2 Desarrollo De Actividades**

#### **Velocidad De Reacción.**

De acuerdo al concepto de velocidad de reacción que es la Capacidad de producir una respuesta en el menor tiempo posible ante un estímulo visual, auditivo o táctil, o bien, como el tiempo transcurrido entre la señal y la primera respuesta mecánica que se da, se realizó la actividad de velocidad de reacción

#### **4.2.1 Carreras Regladas**

Durante el desarrollo de esta actividad dividimos a los alumnos en dos grupos de 4 a 5 personas los cuales se debían de desplazar a una distancia de 20 metros ida y vuelta, cuando el profesor impartiera la orden estos debían salir a realizar las siguientes acciones:

- Salto
- Sentadilla
- Salir corriendo hasta el otro lado

El equipo que realizara las órdenes correctamente y llegara antes al otro lado ganaba.

### *Ilustración 5- Carreras Regladas*



Fuente: Internet

#### **4.2.2 El Platillo**

En el desarrollo de esta actividad dividimos a los alumnos en dos equipos, a cada grupo con la misma cantidad de alumnos, cada equipo se ubicaba en un extremo del campo, uno en frente del otro. El profesor se ubicaba en el medio de ambos equipos, sujetando un platillo deportivo, cuando se diera la orden de salida, el alumno correspondiente tenía que ir corriendo, coger el platillo, volver a su campo, entregárselo al compañero siguiente y así sucesivamente hasta terminar con el último del grupo.

Norma: Los jugadores no podían traspasar la línea central del campo del juego.



Fuente: Internet

### **Velocidad De Desplazamiento**

En la velocidad de desplazamiento la podemos definir como la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible es por esto que se realizó las siguientes actividades

#### **4.2.3 Carreras de Relevos**

En esta actividad, dividimos a los alumnos en 3 equipos de 4 a 5 personas. Cada equipo se coloca detrás de un cono en fila, el primero sale corriendo, con un balón en las manos, hasta el otro cono, da la vuelta y vuelve, pasa el balón por debajo de las piernas de sus compañeros hasta que llegue al último repitiendo el proceso hasta que todos los miembros del equipo lo hayan hecho, el equipo que lo consiga antes ganaba.

*Ilustración 7- Carrera De Relevos*



Fuente: Internet

#### **4.2.4 Encadenados**

Para el desarrollo de esta actividad dos alumnos agarrados de la mano se la quedan, el objetivo es ir encadenando a los demás compañeros para formar una cadena. El juego acababa cuando solo queda una persona por encadenar, que en ese caso sería el ganador.

*Ilustración 8- Encadenados*



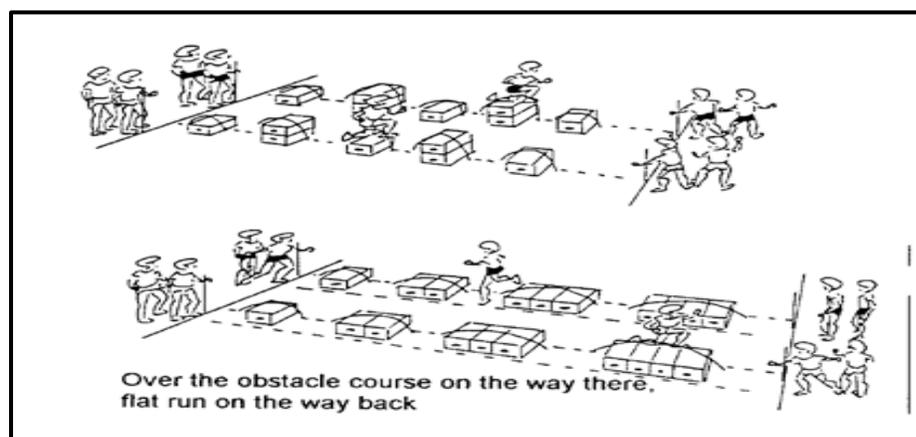
Fuente: Internet

#### 4.2.5 Salte que Te Cojo

Para esta actividad Se dispone un trayecto de obstáculos para cada equipo. Los miembros de cada equipo se dividieron en dos grupos que se ubican en los extremos opuestos del trayecto. El primer corredor completa el trayecto y le indica al segundo corredor que salga con un golpe en la palma de la mano, etc. La carrera finaliza cuando todos los miembros de cada equipo hayan regresado a su posición original.

**Variación:** Correr sobre los obstáculos en una dirección y correr en forma llana de regreso. Aumentar la altura de los obstáculos de salto a salto.

*Ilustración 9- Salte Que Te Cojo*



Fuente: Internet

#### **Velocidad Gestual**

Durante el desarrollo de estas actividades, los alumnos realizaban ciertos movimientos de las diferentes partes del cuerpo que se les indicaba sin necesidad de desplazarse de un lugar a otro ya que entendemos la velocidad gestual como la capacidad de respuesta, en la menor cantidad de tiempo posible a un gesto, esto depende del entrenamiento que se tenga en relación al gesto y de la ubicación del miembro en que se reciba dicho gesto.

#### 4.2.6 Calienta Manos

Los alumnos se agrupan por parejas, uno coloca las manos encima de las del otro de forma horizontal, con las palmas enfrentadas y dejando unos centímetros de separación. El que las tiene abajo tiene que intentar dar al de arriba y el de arriba tiene que evitarlo. No estará permitido golpear fuerte al compañero. Cuando el que está arriba consiga esquivar el golpe cambiarán los roles

*Ilustración 10- Calienta Manos*



Fuente: Internet

#### 4.2.7 El Aro

Para esta actividad se formaron dos grupos, cada grupo debía de formar un círculo, agarrados de las manos y con el uso de un aro deportivo debían de pasar por todo su cuerpo sin soltarse de las manos.

Si alguno del grupo se soltaba debían de iniciar nuevamente la actividad, el equipo ganador es quien realice la actividad correctamente.

*Ilustración 11- El Aro*



## **5. RECURSOS**

Para lograr un buen desempeño en las actividades, se requirió de los siguientes recursos:

### **5.1 Recursos Humanos**

La colaboración del director de pasantías, supervisor, representante legal Empresa y equipo colaborador.

- Ferney Lozano Rivas
- Diego Espinosa
- Adan Felipe Forero
- Estudiantes grados 4 y 5
- Patricia Montes
- Martha Marín
- Martha Reyes
- Paula Melo

### **5.2 Recursos Físicos**

- Implementos deportivos (aros, platillos , conos, vallas, balones, lasos)
- Silbatos
- Cronometro
- planillas

### 5.3 Recursos Tecnológicos

- Computador
- Celular
- Internet
- Impresora

### 5.4 Recursos Financieros

ARTICULO	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR
MEDALLAS	30	3000	\$ 90.000
JUGOS	45	600	\$ 27.000
AGUA	3	2600	\$ 7.800
MORTADELA	2	5100	\$ 10.200
QUESO	2	6400	\$ 12.800
MANTEQUILLA	1	1700	\$ 1.700
PAN TAJADO	3	2800	\$ 8.400
SERVILLETAS	1	2000	\$ 2.000
EMPAQUE EMPAREDADO	1	2000	\$ 2.000
<b>TOTAL</b>			<b>\$ 161.900</b>

## 6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Ilustración 12- Cronograma De Actividades

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES															
ACTIVIDADES	v a i n i c i o n	MARZO		ABRIL				MAYO				JUNIO			
		DEL 18 AL 22	DEL 25 AL 29	DEL 01 AL 05	DEL 08 AL 12	DEL 15 AL 19	DEL 22 AL 26	29,30 ABRIL AL 03	DEL 06 AL 10	DEL 13 AL 17	DEL 20 AL 24	DEL 27 AL 31	DEL 03 AL 07	DEL 10 AL 14	20
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO		MAR, MIER, VIER		TEST				MAR, MIER, VIER	TEST	MAR, MIER, VIER			MAR, MIER, V IER	LUN, MAR, MIER	f e s t i m e n t a l i s m o e
VELOCIDAD DE REACCION			MAR, MIER, VIER	TEST		LUN, MAR, MIER			TEST			MAR, MIER, VIER		MAR, MIER, VIER	
VELOCIDAD GESTUAL				TEST	LUN, MAR, MIER, VIER				TEST			MAR, MIER, VIER			LUN, MAR, MIER

NOTA: EL 27 DE MARZO SE REALIZO LA FICHA ANTROPOMETRICA.

Fuente: Autores

## 7. CONCLUSIONES

La realización de la práctica supervisada es una actividad de gran relevancia, ya que representa una etapa complementaria dentro del proceso de formación académica, el compromiso que se adquiere mediante la misma se ve recompensado con los resultados obtenidos, que es la consecuencia de los esfuerzos consagrados en la preparación profesional.

Luego de haber finalizado estas semanas de Práctica supervisada y de acuerdo al cronograma de actividades establecidas para la descripción de las actividades realizadas en el Colegio Mis Bellos Genios, se pudo llegar a las siguientes conclusiones:

Este proyecto realizado en la institución, fue de gran importancia ya que los estudiantes aprendieron a conocer y aplicar fundamentos básicos sobre las capacidades físicas y por ende a conocerlas, entenderlas e incorporarlas en su actividad física. Es por esto que todos los estudiantes de la Institución obtuvieron un acercamiento a la mejoría de sus capacidades físicas.

Los resultados permitieron identificar el estado inicial y final del estudiante; donde se muestra un fortalecimiento de dichas capacidades. Cabe decir que es necesario el fortalecimiento de las capacidades condicionales; ya que los estudiantes pueden obtener un mayor rendimiento en los deportes. Es así que se pretende que con este proceso pedagógico los docentes generen cambios en sus metodologías de la enseñanza, donde el proceso del estudiante sea minucioso y bien trabajado.

De igual manera se pretende que con este proyecto los docentes generen cambios en sus metodologías, acepten, integren y les brinde una posibilidad de aprendizaje a sus estudiantes dejando a un lado las continuas rutinas de ser "simple profesor de patio" a ser personas innovadoras; ya que ellos merecen aprender nuevos temas relacionados en la parte deportiva y de Educación Física.

Finalmente en términos generales, este proyecto ha reafirmado la capacidad de adaptación, habilidades y destrezas así como la adquisición de nuevos conocimientos y se ha convertido en una experiencia nueva y gratificante ya que se ha logrado tener la oportunidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos.

## **8. RECOMENDACIONES**

### **8.1 A La Institución**

El instituto de Educación Superior ITFIP, debe seguir mejorando su relación con las empresas e instituciones para el proceso de convenios, permitiendo así que los estudiantes obtén por elegir práctica supervisada como una de las modalidades de grado más eficaces y así poder aplicar todos los conocimientos adquiridos durante la carrera profesional.

### **8.2 Al Colegio Mis Bellos Genios**

Seguir fomentando y brindando esa ayuda a todos los futuros profesionales, con el mismo ambiente de tranquilidad, comprensión y flexibilidad el cual permite el mejor desarrollo de las actividades.

## 9. BIBLIOGRAFIA

Álvarez Del Villar, C. (1983). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.

Álvarez Del Villar, C. (1985). *Apuntes de teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.

Álvarez Del Villar, C. (1994). *Atletismo básico: una orientación pedagógica*. Madrid: Gymnos.

Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La educación física en la Enseñanza Primaria*. Barcelona: Inde. 251P ISBN 84-87330-08-8

Castañer, M., y Camerino, O. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria* (cuarta edición). Barcelona: Inde.

Castañer, M., y Camerino, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Universitat de Lleida.

Cometti, G. (2007). *El entrenamiento de la velocidad* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

García Manso; La Velocidad. Edit Gymnos, 1998

Grosser; Manual de Alto Rendimiento Deportivo, Edit .Martinez Roca, 1989.

Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Martínez Roca.

Guío Gutiérrez, F. (2010) *Conceptos y clasificación de las capacidades físicas*. *Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento*/Vol. 1 / No. 1

*/2010/pp. 77-86*

Lleixá, T. (2003). Educación Física de Hoy Realidad y Cambio Curricular.

Barcelona: Primera edición. pp. 75, 60, 42, 101

Ortiz, R; Tenis: Potencia, velocidad y movilidad. Edit. INDE, 2004

Vayer, P. (1985). El diálogo corporal: Acción educativa en el niño de 2 a 5 años. Barcelona: Científico Médica.

Zatsiorsky V. (1994) Advanced Sport Biomechanics. The Pennsylvania State University, Biomechanics Laboratory, PA, USA

## 10. ANEXOS

### *Anexo 1- Velocidad De Desplazamiento / Carrera De Relevos*



Fuente: Yefferson Moreno

### *Anexo 2- Velocidad De Desplazamiento / Carrera De Relevos*



Fuente: Yefferson Moreno

### *Anexo 3- Velocidad De Reacción/ Carreras Regladas*



Fuente: Iván Guzmán

*Anexo 4- Velocidad De Reacción/ El Platillo*



Fuente: Iván Guzmán

*Anexo 5- Velocidad De Desplazamiento/ Encadenados*



Fuente: Iván Guzmán

*Anexo 6- Explicación Actividad De Desplazamiento*



Fuente: Iván Guzmán

*Anexo 7- Velocidad De Desplazamiento/ Salte Que Te Cojo*



Fuente: Yefferson Moreno

*Anexo 8- Velocidad Gestual/ Calienta Manos*



Fuente: Yefferson Moreno/Iván Guzmán

*Anexo 9- Velocidad De Desplazamiento/ Salte Que Te Cojo*



Fuente: Yefferson Moreno/Iván Guzmán

*Anexo 10- Estiramiento*



Fuente: Yefferson Moreno

*Anexo 11- Campo De Entrenamiento/Cancha Sintética*



Fuente: Yefferson Moreno

*Anexo 12- Carrera De Relevos*



Fuente: Iván Guzmán

*Anexo 13- Festival De Mini Atletismo/ Equipo De Trabajo*



Fuente: Camila Gómez

*Anexo 14- Festival De Mini Atletismo/ Campo De Entrenamiento*



Fuente: Camila Gómez

*Anexo 15- Festival De Mini Atletismo/ Mesa De Premiación E Hidratación*



Fuente: Iván Guzmán

*Anexo 16- Festival De Mini Atletismo/ Formación De Equipos/Explicación De Las Actividades*



Fuente: Karen Báez

*Anexo 17- Festival De Mini Atletismo/ Formación De Equipos/Explicación De Las Actividades*



Fuente: Karen Báez

*Anexo 18- Festival De Mini Atletismo/ Actividad Salte Que Te Cojo*



Fuente: Karen Báez

*Anexo 19-Festival De Mini Atletismo/Formula 1*



Fuente: Camila Gómez

*Anexo 20- Festival De Mini Atletismo/Formula 1*



Fuente: Camila Gómez

*Anexo 21-Festival De Mini Atletismo/Formula 1*



Fuente: Camila Gómez

*Anexo 22- Festival De Mini Atletismo/Formula 1*



Fuente: Karen Báez

*Anexo 23- Festival De Mini Atletismo/ Salto De Vallas*



Fuente: Camila Gómez

*Anexo 24- Festival De Mini Atletismo/ Entrega De Medallas*



Fuente: Camila Gómez

*Anexo 25- Festival De Mini Atletismo/ Entrega De Medallas*



Fuente: Camila Gómez

*Anexo 26- Festival De Mini Atletismo/Entrega De Refrigerio*



Fuente: Camila Gómez

*Anexo 27- Festival Mini Atletismo/ Foto Final Del Evento*



Fuente: Camila Gómez

Anexo 28- Test De Velocidad 2 De Abril

 <b>TEST DE REACCION DE VELOCIDAD</b>			
FECHA :2 ABRIL			
No	NOMBRE Y APELLIDOS	CARRERA DE	SALTO DE VALLAS
1	JHON JAIRO GUZMAN PAREJA	9 SEG	13 SEG
2	LUCIA VALENTINA MEDINA SANCHEZ	9SEG	12 SEG
3	DANNA FIORELLA VERGARA TAFUR	9 SEG	12 SEG
4	VALERIA JOHANNA BOLIVAR MUÑOZ	9 SEG	13 SEG
5	MIGUEL ANGEL FAJARDO PAEZ	8 SEG	14 SEG
6	LUNA ALEJANDRA MANRIQUE LOZADA	9 SEG	14 SEG
7	DANNA SOFIA GONZALES RUBIANO	9 SEG	12 SEG
8	MARIANA DEL PILAR MEDINA OCHOA	9 SEG	13 SEG
9	LAURA GANTIVA CORONA	10 SEG	16 SEG
10	EDWIN FERNANDO MARIN GUZMAN	9 SEG	15 SEG
11	LAURA SOFIA CORTES CRUZ	9 SEG	15 SEG
12	CRISTIAN DAVID RODRIGUEZ TORRES	9 SEG	11 SEG
13	CAROL ANDREA SANCHEZ RODRIGUEZ	8 SEG	15 SEG
14	JUAN DIEGO VERGARA VEGA	8SEG	14 SEG
15	LAURA JIMENA HOLGUIN RIVERA	10 SEG	15 SEG
16	DANIEL ANDRES ORTIZ PAEZ	9 SEG	15 SEG
17	SEBASTIAN GUARNIZO	9SEG	14 SEG
18	JUAN JOSE ZARTA ORTIZ	9 SEG	12 SEG
19	OSCAR IVAN VERA VERGARA	9 SEG	14 SEG
20	SARA SOFIA MONTEALEGRE	9 SEG	13 SEG
21	HELEN NICOL GUZMAN CAMPOS	8 SEG	12 SEG
22	MICHAEL STEVEN PULECIO	9 SEG	12 SEG
23	SERGIO YESID CHACON	9 SEG	13 SEG
24	DAVID ALEJANDRO APACHE HERNANDEZ	9 SEG	14 SEG
25	VALENTINA SANCHEZ CAMAYO	8 SEG	11 SEG
26	LUIS HERNANDEZ GONZALES	9 SEG	15 SEG
27	EDUARDO CAICEDO CORTES	9 SEG	15 SEG
28	DANIEL LOZANO LARA	9 SEG	14 SEG
29	JORGE PARRAGA	10 SEG	15 SEG
30	LIZETH OVIEDO MENESES	8 SEG	11 SEG
31	MARIA JOSE BARBOSA PRADA	9 SEG	15 SEG
32	NATALIA MONTEALEGRE	10 SEG	11 SEG
33	NICOL SOOFIA BARAGAN GUZMAN	9 SEG	13 SEG
34	NICOL SALCEDO LUGO	10 SEG	14 SEG
35	JUAN LOPEZ ABRIL	9 SEG	11 SEG
36	LAURA LONDOÑO GUZMAN	10 SEG	16 SEG
37	MARIANA TORRES CUENCA	9 SEG	11 SEG
38	SEBASTIAN LOPEZ PAEZ	8 SEG	14 SEG

Fuente: Autores

Anexo 29- Test De Velocidad 30 Abril



## TEST DE REACCION Y VELOCIDAD S

FECHA :30 ABRIL

No	NOMBRE Y APELLIDOS	CARRERA DE	SALTO DE VALLAS
1	JHON JAIRO GUZMAN PAREJA	7 SEG	11 SEG
2	LUCIA VALENTINA MEDINA SANCHEZ	6 SEG	11 SEG
3	DANNA FIORELLA VERGARA TAFUR	7 SEG	12 SEG
4	VALERIA JOHANNA BOLIVAR MUÑOZ	7 SEG	9 SEG
5	MIGUEL ANGEL FAJARDO PAEZ	8 SEG	13 SEG
6	LUNA ALEJANDRA MANRIQUE LOZADA	7 SEG	13 SEG
7	DANNA SOFIA GONZALES RUBIANO	7 SEG	10 SEG
8	MARIANA DEL PILAR MEDINA OCHOA	7 SEG	11 SEG
9	LAURA GANTIVA CORONA	7 SEG	13 SEG
10	EDWIN FERNANDO MARIN GUZMAN	6 SEG	14 SEG
11	LAURA SOFIA CORTES CRUZ	7 SEG	12 SEG
12	CRISTIAN DAVID RODRIGUEZ TORRES	7 SEG	11 SEG
13	CAROL ANDREA SANCHEZ RODRIGUEZ	7 SEG	12 SEG
14	JUAN DIEGO VERGARA VEGA	8 SEG	12 SEG
15	LAURA JIMENA HOLGUIN RIVERA	7 SEG	11 SEG
16	DANIEL ANDRES ORTIZ PAEZ	7 SEG	11 SEG
17	SEBASTIAN GUARNIZO	8 SEG	9 SEG
18	JUAN JOSE ZARTA ORTIZ	7 SEG	12 SEG
19	OSCAR IVAN VERA VERGARA	7 SEG	13 SEG
20	SARA SOFIA MONTEALEGRE	8 SEG	9 SEG
21	HELEN NICOL GUZMAN CAMPOS	8 SEG	11 SEG
22	MICHAEL STEVEN PULECIO	7 SEG	10 SEG
23	SERGIO YESID CHACON	7 SEG	11 SEG
24	DAVID ALEJANDRO APACHE HERNANDEZ	7 SEG	13 SEG
25	VALENTINA SANCHEZ CAMAYO	8 SEG	10 SEG
26	LUIS HERNANDEZ GONZALES	6 SEG	12 SEG
27	EDUARDOCAICEDO CORTES	8 SEG	9 SEG
28	DANIEL LOZANO LARA	7 SEG	14 SEG
29	JORGE PARRAGA	8 SEG	10 SEG
30	LIZETH OVIEDO MENESES	7 SEG	11 SEG
31	MARIA JOSE BARBOSA PRADA	8 SEG	9 SEG
32	NATALIA MONTEALEGRE	7 SEG	13 SEG
33	NICOL SOOFIA BARAGAN GUZMAN	7 SEG	11 SEG
34	NICOL SALCEDO LUGO	8 SEG	12 SEG
35	JUAN LOPEZ ABRIL	7 SEG	11 SEG
36	LAURA LONDOÑO GUZMAN	8 SEG	11 SEG
37	MARIANA TORRES CUENCA	7 SEG	13SEG
38	SEBASTIAN LOPEZ PAEZ	8 SEG	13SEG

Fuente: Autores

Anexo 30- Test Festival De Mini Atletismo

 <b>FESTIVAL DE MINI-ATLETISMO "COLEGIO MIS BELLOS GENIOS" PRUEBA DE VELOCIDAD</b> <b>JUEVES 20 DE JUNIO DEL 2019- ESTADIO SINTETICA CHICORAL TOLIMA</b>						
No	NOMBRE Y APELLIDOS	SALTO DE VALLAS	FORMULA 1	30 METROS	ESCALERAS	RELEVOS
1	NICOL SOFIA BARRAGAN	12 SEG	3'40SEG	5 SEG	4 SEG	3'02SEG
2	LUIS ANGEL HERNANDEZ GONZALES	11 SEG	3'35SEG	5 SEG	4 SEG	2'58SEG
3	RHON JAIRO GUZMAN PAREJA	10 SEG	3'40SEG	4 SEG	4 SEG	3'02SEG
4	JUAN DIEGO VERGARA VEGA	9 SEG	3'40SEG	4 SEG	3 SEG	3'02SEG
5	CAROL ANDREA RODRIGUEZ	11 SEG	3'35SEG	5 SEG	5 SEG	2'58SEG
6	LAURA XIMEÑA LONDOÑO	10 SEG	3'40SEG	4 SEG	4 SEG	3'02SEG
7	KEINER GIOVANNY MONDRAGON	10 SEG	3'35SEG	4 SEG	4 SEG	2'58SEG
8	JUAN DAVID RODRIGUEZ	10 SEG	3'40SEG	4 SEG	4 SEG	3'02SEG
9	VALERIA JOHANA BOLIVAR	11 SEG	3'40SEG	5 SEG	4 SEG	3'02SEG
10	SHARID SOFIA CASTILLO	11 SEG	3'40SEG	5 SEG	5 SEG	3'02SEG
11	JUAN GIOVANNY LOPEZ CULMA	9 SEG	3'35SEG	4 SEG	4 SEG	2'58SEG
12	MIGUEL ANGEL FAJARDO PAEZ	11 SEG	3'35SEG	4 SEG	4 SEG	2'58SEG
13	LUIS JOSE CABEZAS MEDINA	11 SEG	3'40SEG	4 SEG	4 SEG	3'02SEG
14	CRISTIAN DAVID RODRIGUEZ	10 SEG	3'35SEG	4 SEG	4 SEG	2'58SEG
15	EDUARDO WILLIAM CAICEDO	12 SEG	3'35SEG	4 SEG	4 SEG	2'58SEG
16	LUCIA VALENTINA MEDINA	11 SEG	3'35SEG	5 SEG	5 SEG	2'58SEG
17	PASTOR STEVEN HUERTAS	11 SEG	3'40SEG	4 SEG	5 SEG	3'02SEG
18	EDWIN SEBASTIAN GUARNIZO	11 SEG	3'40SEG	5 SEG	5 SEG	3'02SEG
19	JOSSY ESTEBAN NAVARRO	12 SEG	3'35SEG	4 SEG	4 SEG	2'58SEG
20	SHARICK SOFIA MUÑOZ	10 SEG	3'40SEG	5 SEG	5 SEG	3'02SEG
21	VALERI TATIANA SANCHEZ	12 SEG	3'35SEG	5 SEG	5 SEG	2'58SEG
22	MATEO CALDERON LOPEZ	11 SEG	3'35SEG	5 SEG	5 SEG	2'58SEG
23	JUAN SEBASTIAN LOPEZ PAEZ	11 SEG	3'35SEG	4 SEG	3 SEG	2'58SEG
24	JUAN JOSE ZAPATA	12 SEG	3'40SEG	5 SEG	5 SEG	3'02SEG

Fuente: Autores

Anexo 31- Ficha Antropométrica Grado 4.A

		FICHA ANTROPOMETRICA							
		FECHA:	27 DE MARZO DE 2019						
		GRADO:	4.A						
No	NOMBRE S Y APELLIDOS	DIRECCION	INSTITUCION	R. H	PESO (KG)	ESTATURA (MTS)	EDAD (AÑOS)	ENFERMEDADES QUE PADECE	LESIONES O FRACTURAS
1	VALENTINA SANCHEZ CAMAY	BARRIO EL CARMEN	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	35	1,38	9	NINGUNA	X
2	LUIS HERNANDEZ GONZALES	BARRIO LAS BRISAS	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	25	1,32	9	NINGUNA	X
3	EDUARDO CAICEDO CORTES	BARRIO VILLANUEVA	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	45	1,45	10	NINGUNA	X
4	DANIEL FELIPE LOZANO LARA	VDA LA ARENOSA	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	32	1,37	9	NINGUNA	PIERNA DERECHA
5	JORGE ALEJANDRO PARRAG	CALLE 5 3-88 EL CENTRO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	28	1,40	10	NINGUNA	X
6	LIZETH OVIEDO MENESES	CALLE 4 2-16 VILLA DEL ROSA	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	26	1,26	9	NINGUNA	X
7	MARIA JOSE BARBOSA PRAC	VDA SAN FRANCISCO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	26	1,25	9	NINGUNA	X
8	KENNY ANDREY GUZMAN	MZ E CASA 8 EL PARAISO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	28	1,30	8	NINGUNA	X
9	NATALIA MONTEALEGRE CAS	CRA 2 3-44 FLORESTA	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	29	1,39	9	NINGUNA	X
10	NICOL SOFIA BARRAGAN	MZ I CASA 3 EL PARAISO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	45	1,42	8	NINGUNA	X
11	NICOL SALCEDO LUGO	CALLE 5 2-35 EL CENTRO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	28	1,35	9	NINGUNA	X
12	JUAN LOPEZ ABRIL	BARRIO EL CENTRO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	35	1,30	9	NINGUNA	X
13	LAURA LONDOÑO GUZMAN	CALLE 8 7- 32 LIBERTAD	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	58	1,50	8	NINGUNA	X
14	MARIANA TORRES CUENCA	CRA 3 4-55 VILLA DEL ROSA	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	45	1,45	10	NINGUNA	X
15	SEBASTIAN LOPEZ PAEZ	VDA SAN FRANCISCO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	36	1,45	9	NINGUNA	X
16	GIOVANNY LOPEZ CULMA	BARRIO LA FLORESTA	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O -	35	1,35	9	NINGUNA	X
17	ZHARICK MUÑOZ CAMACHO	CALLE 3 3-28 LA FLORESTA	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	36	1,38	10	NINGUNA	X
20									

Fuente: Autores

Anexo 32- Ficha Antropométrica Grado 4.B

		FICHA ANTROPOMETRICA							
		FECHA:	27 DE MARZO DE 2019						
		GRADO:	4.B						
No	NOMBRE S Y APELLIDOS	DIRECCION	INSTITUCION	R. H	PESO (KG)	ESTATURA (MTS)	EDAD (AÑOS)	ENFERMEDADES QUE PADECE	LESIONES O FRACTURAS
1	CAROL ANDREA SANCHEZ	CASA 15/ BARRIO : PRIMERO DE MAYO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	28	1,28	9	NINGUNA	X
2	JUAN DIEGO VERGARA	CRA 4 # 6-50/ BARRIO : CARMEN	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	30	1,35	9	NINGUNA	X
3	LAURA JIMENA HOLGUIN	VDA. ARENOSA	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	27	1,30	9	NINGUNA	X
4	DANIEL ANDRES ORTIZ PAEZ	VDA. SAN FRANCISCO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	59	1,50	9	NINGUNA	X
5	SEBASTIAN GUARNIZO	CALLE 8 # 6-34/ BARRIO : LIBERTAD	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	44	1,40	9	NINGUNA	X
6	JUAN JOSE	CASA 45/ BARRIO : ESPERANZA	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	30	1,33	9	NINGUNA	X
7	OSCAR IVAN VERA VERGARA	CALLE 9 # 5-45/ BARRIO : CENTRO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	42	1,41	9	NINGUNA	X
8	SARA SOFIA MONTEALEGRE	VDA. ARENOSA	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	49	1,50	10	NINGUNA	X
9	HELEN NICOL GUZMAN	CRA 6 # 6-56/ BARRIO : LIBERTAD	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	27	1,30	9	NINGUNA	X
10	MICHAEL STEVEN PULECIO	VDA. POTRERILLO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	28	1,38	9	NINGUNA	X
11	SERGIO YESID CHACON	CALLE 5 # 8-42 / BARRIO : CENTRO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	27	1,32	10	NINGUNA	X
12	DAVID ALEJANDRO APACHE	MZ D CASA 9 / BARRIO : PARAISO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	52	1,52	11	NINGUNA	X
13	VALENTINA SANCHEZ CAMAYO	CALLE 6 # 5-37/ BARRIO : AGRARIO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O +	35	1,38	9	NINGUNA	X

Fuente: Autores

Anexo 33- Ficha Antropométrica Grado 5



FICHA ANTROPOMETRICA

FECHA: 27 DE MARZO DE 2019

GRADO: 5

No	NOMBRE S Y APELLIDOS	DIRECCION	INSTITUCION	R. H	PESO (KG)	ESTATURA (MTS)	EDAD (AÑOS)	ENFERMEDADES QUE PADECE	LESIONES O FRACTURAS
1	JHON JAIRO GUZMAN PAREJA	VDS. EL OVAL	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O+	36	1,44	10	NINGUNA	X
2	LUCIA VALENTINA MEDINA SANCHEZ	CRA 3 # 3-25/ BARRIO: CARMEN	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O+	30	1,43	10	NINGUNA	X
3	DANNA FIORELA VERGARA TAFUELO	ALLE 7 # 5-45/ BARRIO: CENTRO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O+	44	1,52	10	NINGUNA	X
4	VALERIA JOHANNA BOLIVAR MUÑOZ	R CASA 12/ BARRIO: PARAISO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O+	40	1,49	10	NINGUNA	X
5	MIGUEL ANGEL FAJARDO PAEZ	CRA 8 # 9-63/ BARRIO: CENTRO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O+	40	1,52	10	NINGUNA	X
6	LUNA ALEJANDRA MANRIQUE LOPEZ	VDA. ARENOSA	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O+	48	1,52	10	NINGUNA	X
7	DANNA SOFIA GONZALEZ RUBIAN	RA 5A # 6-72/ BARRIO: FLORESTA	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O+	42	1,45	10	NINGUNA	X
8	MARIANA DEL PILAR MEDINA OCHOA	VDA. FRANCISCO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O+	37	1,33	10	NINGUNA	X
9	LAURA LIZETH GANTIBA CORONA	SA 23/ BARRIO: PRIMERO DE MAYO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O+	32	1,43	9	NINGUNA	X
10	EDWIN FERNANDO MARIN GUZMAN	CRA 5 # 3-45 / BARRIO: BRISAS	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O+	48	1,53	10	NINGUNA	X
11	LAURA SOFIA CORTE CRUZ	ALLE 6 # 5-98/ BARRIO: AGRARIO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O+	24	1,30	9	NINGUNA	X
12	CRISTIAN DAVID RODRIGUEZ TORRES	VDA. SAN FRANCISCO	COLEGIO MIS BELLOS GENIOS	O+	29	1,32	10	NINGUNA	X

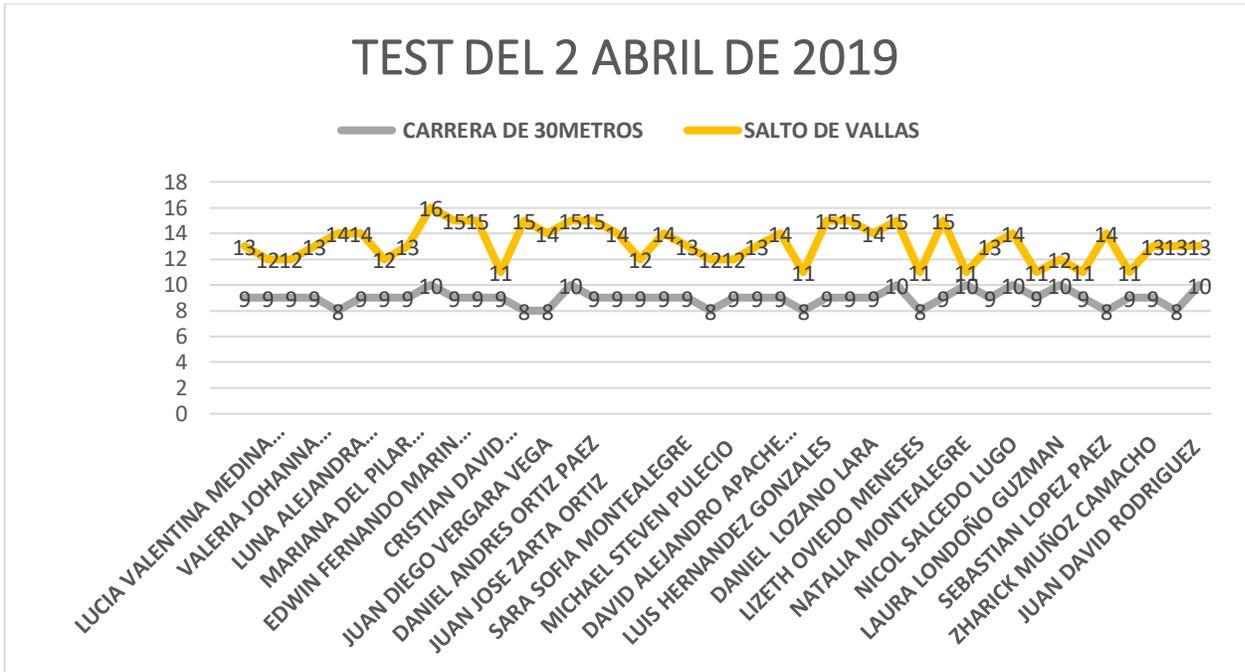
Fuente: Autores

Anexo 34- Desarrollo Plan Clases

SEMANA	VELOCIDAD	ACTIVIDADES CENTRAL	JUEGOS
SEMANA 1	VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	VALLAS	SALTE QUE TE COJO
SEMANA 2	VELOCIDAD DE REACCION	CARRERA DE 30 METROS	CARRERA REGLADAS
SEMANA 3	TEST (VALORACION GENERAL)	VALLAS/ VELOCIDAD DE 30 METROS	SALTE QUE TE COJO
SEMANA 4	VELOCIDAD GESTUAL		CALIENTA MANOS
SEMANA 5	VELOCIDAD DE REACCION	RELEVOS	ENCADENADOS
SEMANA 6	VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	SALTO DE VALLAS	SALTE QUE TE COJO
SEMANA 7	TEST (VALORACION GENERAL)	VALLAS/ VELOCIDAD DE 30 METROS	SALTE QUE TE COJO
SEMANA 8	VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	SALTO DE VALLAS	SALTE QUE TE COJO
SEMANA 9	VELOCIDAD GESTUAL		EL ARO
SEMANA 10	VELOCIDAD DE REACCION	RELEVOS	CARRERA DE RELEVOS
SEMANA 11	VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	VALLAS	SALTE QUE TE COJO
SEMANA 12	VELOCIDAD DE REACCION	RELEVOS	CARRERA DE RELEVOS
SEMANA 13	VELOCIDAD GESTUAL Y DESPLAZAMIENTO		EL ARO
SEMANA 14	FESTIVAL DE MINI ATLETISMO	CARRERA DE RELEVOS/ SALTO DE VALLAS/VELOCIDAD 30 METROS/ ESCALERAS/FORMULA 1	

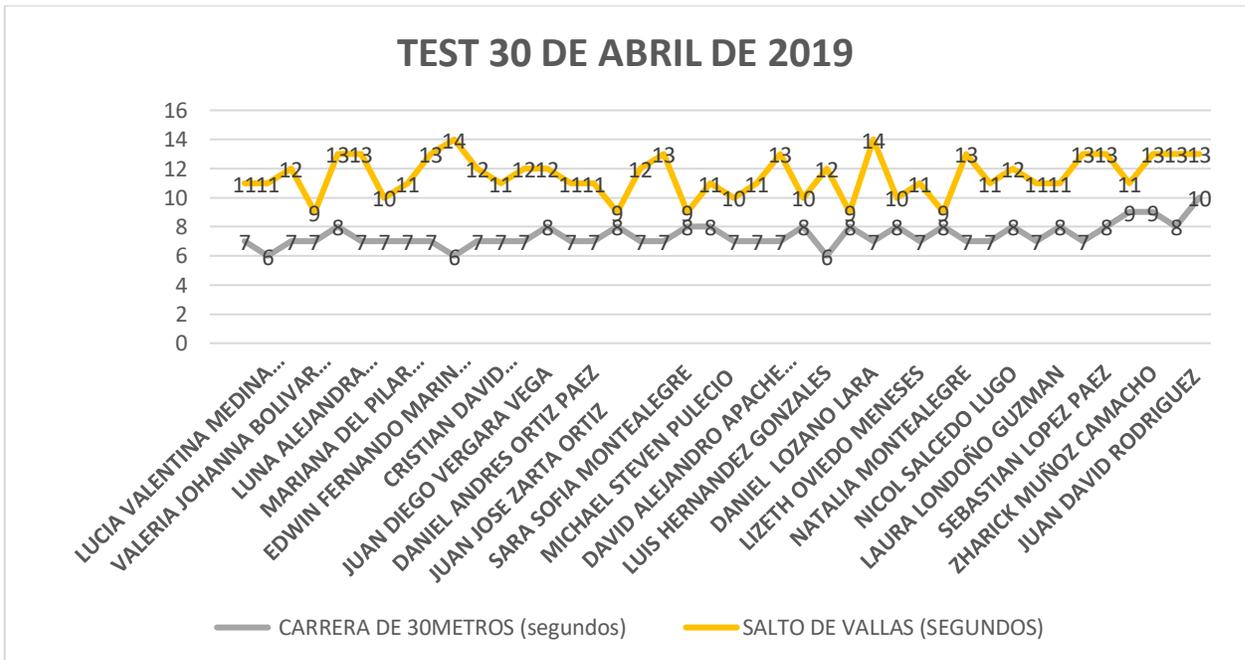
Fuente: Autores

Anexo 35- Resultado Test 2 Abril



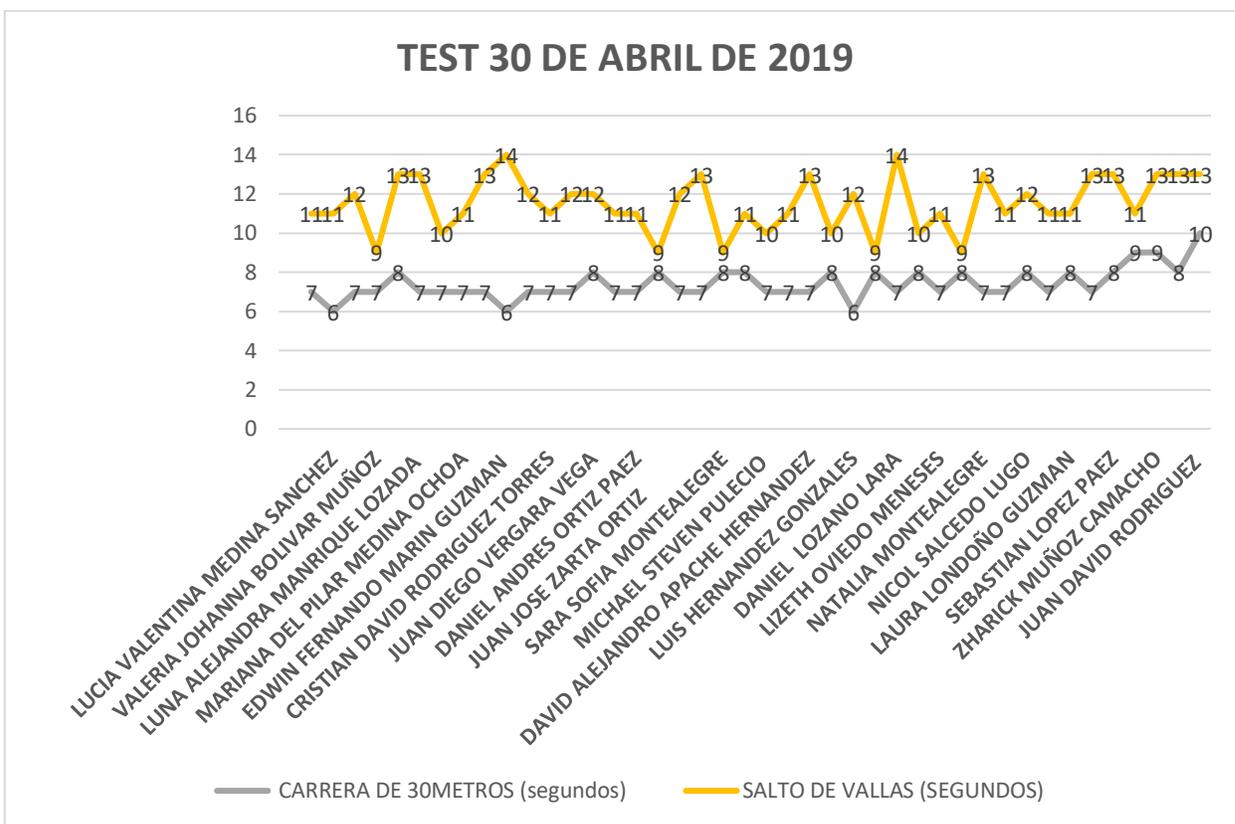
Fuente: Autores

Anexo 36 – Resultado Test 30 Abril



Fuente: Autores

Anexo 37- Resultado Test Festival Mini Atletismo



Fuente: Autores