



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la Obtención del Título de Licenciado en Ciencias Humanas y de la Educación.

Mención: Cultura Física

**TEMA:**

---

“EL ENTRENAMIENTO MILITAR EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE OFICIALES Y VOLUNTARIOS DEL GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N° 27 GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.

---

**AUTOR:** SGOS. DE I. Tipán Yugcha Patricio

**TUTOR:** Lic. Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez

Ambato - Ecuador

2015

## APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

### CERTIFICA:

Yo, Lic. Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez con C.C. 180181945-7, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el tema: **“EL ENTRENAMIENTO MILITAR EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE OFICIALES Y VOLUNTARIOS DEL GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N° 27 GRAD. MIGUEL ITURRALDE”**, desarrollado por el Sr. SGOS. DE I. Patricio Tipán Yugcha, egresado de la carrera de Ciencias Humanas y de la Educación, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Concejo Directivo

Ambato, a los 27 días del mes de abril, 2015.

---

Lic. Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez

**EL TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basando en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....  
SGOS. DE I. Tipán Yugcha Patricio  
C.C: 050221898-5  
**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema **“EL ENTRENAMIENTO MILITAR EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE OFICIALES Y VOLUNTARIOS DEL GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES Nº 27 GRAD. MIGUEL ITURRALDE”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
SGOS. DE I. Tipán Yugcha Patricio  
C.C: 050221898-5  
**AUTOR**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

El Tribunal de Grado, **APRUEBA** el Trabajo de Graduación, sobre el tema: **“EL ENTRENAMIENTO MILITAR EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE OFICIALES Y VOLUNTARIOS DEL GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES Nº 27 GRAD. MIGUEL ITURRALDE”**, elaborado por el Sr. SGOS. DE I. Patricio Tipán Yugcha C.C. 050221898-5, Egresado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Cultura Física, el mismo que guarda conformidad con las disposiciones reglamentarias emitidas por la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato, a los 8 días del mes de junio, 2015.

---

Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

---

Lic. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

## DEDICATORIA

*El presente trabajo lo dedico primeramente a Dios, por iluminar mi vida y guiarme por los caminos del bien.*

*A mis padres: Segundo Manuel y María Gloria, por darme la vida, que con su amor y ejemplo han sembrado las virtudes que se necesitan para vivir con anhelo y felicidad.*

*A mi amada esposa Rocío, que ha sido el impulso durante toda mi carrera y el pilar principal para la culminación de la misma, que con su apoyo constante y amor incondicional ha sido amiga y madre inseparable, fuente de sabiduría, calma y consejo en todo momento.*

*A mis adorables hijos Darwin y Alexander, que son el motor que me obliga a funcionar y ser cada día mejor.*

*SGOS. DE I. Patricio Tipán Yugcha.*

## **AGRADECIMIENTOS**

*Antes todo agradezco a Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.*

*A la UTA., por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional, a mis profesores de la Carrera de Cultura Física, por su aporte a mi formación.*

*Al glorioso Ejército Ecuatoriano por brindarme la oportunidad de seguir superándome en mi carrera profesional, profesión que sabré llevar con orgullo y humildad en beneficio de la institución.*

*Al Comandante, oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” por su apoyo incondicional para esta investigación.*

*A mí amada esposa Rocío, por su comprensión, amor y paciencia a lo largo de estos años que hemos estado juntos.*

*A mis adorables hijos Darwin y Alexander, por ser ese oxígeno que necesito para vivir, el motor que me impulsa a ser un padre ejemplar, por entenderme como soy.*

*SGOS. DE I. Patricio Tipán Yugcha*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

<b>CONTENIDOS</b>	<b>PÁGINA</b>
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN .....	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	V
DEDICATORIA .....	VI
AGRADECIMIENTOS.....	VII
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	VIII
ÍNDICE DE TABLAS .....	X
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	XI
RESUMEN EJECUTIVO .....	XII
INTRODUCCIÓN .....	1
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>2</b>
<b>EL PROBLEMA.....</b>	<b>2</b>
1.1 TEMA .....	2
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.2.1 Contextualización .....	2
1.2.2 Análisis crítico .....	6
1.2.3 Prognosis .....	6
1.2.5 Interrogantes .....	7
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	8
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	8
1.4 OBJETIVOS .....	9
1.4.1 Objetivo General .....	9
1.4.2 Objetivos Específicos .....	9
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>11</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>11</b>
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	11
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	14
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL .....	16
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	18
2.5 VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN.....	55

<b>CAPÍTULO III</b> .....	56
<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	56
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	56
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	56
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	56
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	57
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	58
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	60
3.7 PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN .....	61
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	62
<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b> .....	62
4.1 RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA A OFICIALES Y VOLUNTARIOS DEL G.F.E.Nº27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” .....	62
<b>CAPÍTULO V</b> .....	73
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	73
5.1 CONCLUSIONES.....	73
5.2 RECOMENDACIONES. ....	74
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	75
<b>PROPUESTA</b> .....	75
6.1 DATOS INFORMATIVOS .....	75
6.2 ANTECEDENTES .....	75
6.3 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA .....	77
6.4 OBJETIVOS .....	77
6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD .....	78
6.6. FUNDAMENTACIÓN.....	78
6.7. METODOLOGÍA .....	80
6.7.1 Plan Gráfico General .....	81
6.7.2 Planificación de las actividades semanales.....	85
6.8 ADMINISTRACIÓN.....	128
6.9 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	128
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	130
<b>LINKOGRAFÍA</b> .....	133
<b>ANEXOS</b> .....	135
Anexo 1. Encuesta a oficiales y voluntarios. ....	135
Anexo 2. Galería de fotos.....	138

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No 1. Evolución del latín a las lenguas romances del término “ <i>Deporto</i> ” (García, 1997).....	22
Tabla No 2. Concepto deporte. Moreno (1994). .....	24
Tabla No 3. Ejemplo Resumen .....	53
Tabla No 4. Unidades de Observación .....	57
Tabla No 5. Operacionalización Variable Independiente .....	58
Tabla No 6. Operacionalización Variable Dependiente.....	59
Tabla No 7. Técnica e instrumento de recolección de datos. ....	60
Tabla No 8: Desarrollo de las capacidades físicas. ....	62
Tabla No 9. Planificación del entrenamiento militar. ....	64
Tabla No 10. Importancia del acondicionamiento físico para el combate .....	65
Tabla No 11. Necesidad del entrenamiento con diferentes armas.....	66
Tabla No 12. Correspondencia de la alimentación con la actividad física. ....	67
Tabla No 13. Cansancio al realizar actividad física.....	68
Tabla No 14. Correspondencia de la conducta con las exigencias del tipo de actividad física.....	69
Tabla No 15. Cumplimiento de metas en las actividades asignadas. ....	70
Tabla No 16. Importancia de realizar cambios en la forma de entrenamiento.....	71
Tabla No 17. Evaluación de la propuesta .....	129

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No 1. Árbol de problema.....	5
Gráfico No 2. Categorías fundamentales.....	18
Gráfico No 3. Constelación de ideas Variable Independiente.....	19
Gráfico No 4. Constelación de Ideas Variable Dependiente.....	20
Gráfico No 5. Componentes de la planificación del entrenamiento.....	48
Gráfico No 6. Ejemplo de Macro ciclo.....	50
Gráfico No 7. Ejemplo de mesociclos.....	51
Gráfico No 8. Ejemplo de microciclo.....	53
Gráfico No 9. Desarrollo de las capacidades físicas.....	62
Gráfico No 10. Planificación del entrenamiento militar.....	64
Gráfico No 11. Importancia del acondicionamiento físico.....	65
Gráfico No 12. Necesidad del entrenamiento con diferentes armas.....	66
Gráfico No 13. Correspondencia de la alimentación con la actividad física.....	67
Gráfico No 14. Cansancio al realizar actividad física.....	68
Gráfico No 15. Correspondencia de la conducta con exigencias del tipo de actividad física.....	69
Gráfico No 16. Cumplimiento de metas en las actividades asignadas...	70
Gráfico No 17. Importancia de realizar cambios en la forma de entrenamiento.....	71
Gráfico No 18. Plan de preparación física.....	83
Gráfico No 19. Plan de entrenamiento técnico.....	84

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA: CULTURA FÍSICA**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**Tema: “EL ENTRENAMIENTO MILITAR EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE OFICIALES Y VOLUNTARIOS DEL GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N° 27 GRAD. MIGUEL ITURRALDE”**

**Autor:** SGOS. DE I. Patricio Tipán Yugcha

**Tutor:** MG. Edgar Medina.

**Resumen**

Esta investigación desde el paradigma cualitativa, asumió la modalidad exploratoria y tuvo como propósito general: Diseñar una planificación del entrenamiento militar para que el rendimiento en el personal de oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” alcance los niveles esperados. Se establecieron como variables el entrenamiento militar y el rendimiento físico. Se aplicó una encuesta a la totalidad de la población, constatándose falacias en la planificación y desarrollo del entrenamiento. Las conclusiones exponen que el entrenamiento es un condicionamiento paulatino del organismo para conseguir su adaptación a cargas superiores a las habituales, con lo cual se consigue mejorar el rendimiento físico; los rasgos que caracterizan la planificación del entrenamiento en este grupo son la espontaneidad, la falta de una rigurosa planificación y el poco control, por lo cual se concluye que la planificación del entrenamiento para alcanzar los resultados esperados en el rendimiento físico de los oficiales y voluntarios debe reprogramarse a partir de los principios del entrenamiento, lo que se concreta en la propuesta final de un Plan de entrenamiento militar para oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”. Se recomienda aplicar experimentalmente la propuesta realizada, controlar sus resultados y, a partir de los mismos, elaborar un programa con los contenidos que se señalan para que constituya una guía técnica y metodológica y crear un Departamento de Preparación Física en el Grupo de Fuerzas Especiales N° 27, lo que ejercería influencia positiva en la planificación, la organización, el control y desarrollo del entrenamiento y por consiguiente en el rendimiento físico de los oficiales y voluntarios.

**Palabras claves:** diseñar, entrenamiento, rendimiento físico, planificación, principios, resultados, técnica, desarrollo, adaptación.

## INTRODUCCIÓN

El entrenamiento militar en el GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N° 27 GRAD. MIGUEL ITURRALDE” es muy importante en tanto garantiza la preparación física de los soldados y voluntarios para el cumplimiento de las diferentes misiones que le son encomendadas por el mando superior, sin embargo la calidad y el rigor científico de la misma no es el esperado por lo que se decidió realizar esta investigación con el interés de aportar algunas ideas al mejoramiento de este proceso vital para las tropas.

**En el Capítulo I**, se dedica al problema, en el mismo se define el tema, la contextualización, el análisis crítico, la prognosis, se realiza la formulación del problema, de las interrogantes, se delimita el objeto y se formulan los objetivos generales y específico.

**El Capítulo II** se dedica al marco teórico; en el mismo se exponen los antecedentes de la investigación, se realiza la fundamentación filosófica, legal y teórica, se señalan las categorías fundamentales y se determinan las variables de la investigación.

**En el Capítulo III**, se expone la metodología utilizada en la investigación, el enfoque, la modalidad, el nivel, la población y la muestra utilizada, se operacionalizan las variables y se señala el plan que se empleó para recoger y procesar la información.

**En el Capítulo IV**, se analizan e interpretan los resultados, mientras que en el Capítulo V, se exponen las conclusiones y las recomendaciones de la investigación.

**El Capítulo VI**, se dedica a la propuesta; en el mismo se señalan sus antecedentes, fundamentación, los objetivos, la metodología entre otros aspectos que permite exponer el producto final de la investigación.

Finalmente, se señalan las fuentes consultadas y se muestran los anexos.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

### 1.1 Tema

“EL ENTRENAMIENTO MILITAR EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE OFICIALES Y VOLUNTARIOS DEL GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES Nº 27 GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.

### 1.2 Planteamiento del problema

#### 1.2.1 Contextualización

De acuerdo a lo indicado por *Army Physical Readiness Training* (2010), **del Ejército de EE.UU.** hay ciertos componentes, determinantes, que deben estar presentes en un entrenamiento físico militar, por ejemplo, fuerza, resistencia y movilidad. El objetivo del programa de entrenamiento físico del ejército de Estados Unidos es el desarrollo de los soldados, que deberán ser físicamente capaces de llevar a cabo sus tareas de servicio o roles de combate.

Para alcanzar este objetivo, los instructores utilizan sistemas de entrenamiento donde primero apuntan a desarrollar fuerza, resistencia y movilidad. Los soldados deben ser capaces de realizar tareas requeridas y mantener la actividad durante las operaciones de distintos grados de complejidad.

Los soldados entrenados a través de entrenamiento de la preparación física (EPF) demuestran una adecuada movilidad, fuerza y resistencia, esto los lleva a la ejecución correcta de las habilidades básicas militares, tales como marchas, correr, saltar, escalar, entre otras. Estas habilidades

son esenciales para la seguridad personal y el desempeño eficaz del soldado, no sólo en la formación, sino también lo más importante, durante operaciones de combate. (Army Physical Readiness Training, TC-3-22.20. 2010).

Todas las conceptualizaciones de entrenamiento exponen de distintas maneras que este es un proceso y que debe ser planificado, de ahí la necesidad de estudiar lo referido a la planificación del entrenamiento, en distintas áreas o disciplinas del Ejército Ecuatoriano.

**Las Fuerzas Armadas del Ecuador** se ha caracterizado por tener soldados altamente entrenados dando muy buenos resultados en la parte del rendimiento físico, ya que han salido a competir en otros países en Campeonato Sudamericano en diferentes disciplinas deportivas como son; Pentatlón Militar, Patrulla de Acero, Orientación Militar, ocupando los primeros lugares.

El rendimiento físico ocupa un lugar muy importante dentro del desempeño profesional de las Fuerzas Armadas del Ecuador, ya que además de ser un soldado preparado intelectualmente también tiene que contar con la parte física, para cumplir satisfactoriamente con el desempeño profesional diario y en las operaciones militares de alto riesgo para lo cual tiene que estar psicológica, intelectual y físicamente preparado.

Por tal razón la constancia en el entrenamiento físico es muy importante, éste tiene que ser bien programado ya que de esto dependerá el desarrollo de la resistencia física del soldado y su mantenimiento hasta llegar un tope de alta resistencia física.

Para esta investigación se tomaron como referentes teóricos resultados de estudios científicos realizados en el ámbito del deporte de alto rendimiento y de la preparación militar, en tanto que en los dos casos se

trata de modificar el funcionamiento del organismo humano para obtener mayor rendimiento.

Según (Ramírez, 2007) que:

El entrenamiento es un proceso pedagógico que va a desarrollar las capacidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas de (los) practicante(s) y de los equipos en el marco específico de las situaciones competitivas a través de la práctica sistemática y planificada del ejercicio, orientada por principios y reglas debidamente fundamentadas en el conocimiento científico (p. 2).

También Martínez y otros (2012)

El Entrenamiento Deportivo es un proceso científico pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico (p. 5).

En el entrenamiento físico militar de oficiales y voluntarios del GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” se realiza la preparación física general y especial para el desarrollo de las técnicas, capacidades y habilidades, propias de cada uno de los soldados.

Siendo así en el entrenamiento tanto general como especial existen algunas falacias como el no respetar las regularidades científicas y pedagógicas establecidas para este tipo de actividad, las sesiones de entrenamiento suelen ser generalmente improvisadas, no se planifica el tiempo de duración de cada una de sus fases o etapas, no se tienen en cuenta los principios sobre la distribución de las cargas, todo lo cual atenta contra los resultados esperados en la preparación de los oficiales y voluntarios como en la salud.

**Árbol de problemas**

**EFFECTOS**

Deficiencias en el entrenamiento físico de los oficiales y voluntarios.

Planificación inadecuada de las actividades físicas.

No alcanzar el óptimo rendimiento físico en los oficiales y voluntarios



**PROBLEMA**

**ENTRENAMIENTO MILITAR DEFICIENTE DE OFICIALES Y VOLUNTARIOS DEL GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”**



**CAUSAS**

Ausencia de personal especializado en Cultura Física.

No existe un Departamento de Preparación Física.

Ausencia de rigor en la planificación del entrenamiento militar.

**Gráfico No 1.** Árbol de problema.

**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán Yugcha

**Fuente:** GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”

### **1.2.2 Análisis crítico**

El análisis crítico de ésta investigación se realizó basándose en la relación que tiene el problema planteado, desde las causas y efectos, que inciden en la planificación del entrenamiento militar y sus efectos sobre el rendimiento físico de los voluntarios y oficiales.

- El GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, no cuenta con un personal especializado en Cultura Física, lo que influye de manera importante en que existan deficiencias en el entrenamiento físico de los oficiales y voluntarios.
- No existe un Departamento de Preparación Física en el GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, lo que trae como consecuencia que la planificación de las actividades físicas no sea la adecuada.
- La ausencia de rigor en la planificación del entrenamiento militar, no permite alcanzar el óptimo rendimiento físico en los oficiales y voluntarios que se entrenan en este Grupo de Fuerzas Especiales.

### **1.2.3 Prognosis**

Si no se logra mejorar la planificación del entrenamiento militar del GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” no se alcanzará el rendimiento físico esperado en los oficiales y voluntarios que lo conforman, lo cual afectaría el cumplimiento de la función de este Grupo de Fuerzas Especiales y hasta puede comprometerse el cumplimiento de las misiones especiales que deben cumplir, muchas de las cuales son determinantes en la defensa del país.

Cuando los oficiales y voluntarios no reciben una adecuada preparación física son propensos a lesionarse, esto trae bajas en las filas del personal

por determinado tiempo, según la gravedad de la lesión y con ellos aumenta el gasto en los egresos del ejército.

Por lo tanto es muy importante que oficiales y voluntarios de los Grupos de Fuerzas Especiales, adquieran sus capacidades físicas esenciales mediante una adecuada planificación del entrenamiento físico militar, a fin de optimizar los diferentes trabajos de defensa interna y externa de nuestro país manteniendo la soberanía nacional.

#### 1.2.4 Formulación del problema.

¿Cómo influye el entrenamiento militar en el rendimiento físico de oficiales y voluntarios del GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”?

Variable Independiente: **Entrenamiento militar.**

Variable Dependiente: **Rendimiento físico.**

#### 1.2.5 Interrogantes

- ¿Qué rasgos caracterizan la planificación del entrenamiento militar de los oficiales y voluntarios del GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” en el período diciembre 2014-junio/2015?
- ¿Qué características debe tener el rendimiento físico en el personal de oficiales y voluntarios del GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” para que alcance los niveles esperados?
- ¿Cuál es la alternativa de solución para este problema de investigación?

## **1.2.6 Delimitación del objeto de investigación**

### **Delimitación Espacial**

El problema planteado se ubica para el GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N°27 "GRAD. MIGUEL ITURRALDE", cuya sede principal radica en la provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga.

### **Delimitación Temporal**

Esta investigación se realizó en el período de diciembre del 2014 hasta junio del 2015.

### **Delimitación Conceptual**

**CAMPO:** Entrenamiento

**ÁREA:** Rendimiento físico

**ASPECTO:** Planificación y entrenamiento militar

## **1.3 Justificación.**

El conocimiento de la planificación de la preparación física militar es muy importante para que los oficiales y voluntarios puedan desempeñarse adecuadamente en las distintas actividades que forma parte de su vida cotidiana.

En el presente trabajo se buscó una vía para mejorar la planificación de la preparación física militar aplicada en el GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N° 27 "GRAD. MIGUEL ITURRALDE", lo cual es de interés de los mandos superiores y del investigador, en tanto con esto se eleva la disposición de los oficiales y voluntarios para el cumplimiento de las diferentes misiones.

Esta investigación asumió el supuesto que al mejorar la planificación de los entrenamientos, a través de los procesos ajustados a la teoría y la

metodología del entrenamiento deportivo y militar, se verán resultados positivos en el rendimiento físico de los voluntarios y oficiales y en la calidad del aprendizaje de las técnicas físicas militares que se requieren, por lo que en esto radica su principal utilidad.

Los beneficios de la presente investigación son los voluntarios y oficiales que adquirirán mejores técnicas y destrezas para el mejor desempeño en las misiones y acciones en las que participen.

Ésta investigación fue factible y es ejecutable, ya que se cuenta con los recursos, tanto humanos como materiales, apropiados para llevarlos a cabo, para ejecutar el proyecto se contó con el apoyo de la dirección del GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.

La novedad de esta investigación consiste en su aplicación a la preparación diaria de quienes tienen la responsabilidad de proteger la integridad del territorio nacional y de sus ciudadanos. Su principal impacto es un oficial y/o voluntario preparado eficientemente para entrar en cualquier misión encomendada.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

- Determinar la influencia del entrenamiento militar en el rendimiento físico del personal de oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” alcance los niveles esperados.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Analizar los rasgos que caracterizan la planificación del entrenamiento militar de los oficiales y voluntarios del Grupo de

Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, en el período diciembre 2014-junio/2015.

- Determinar las características que debe tener el rendimiento físico en el personal de oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, para que alcancen los niveles deseados.
- Diseñar una guía de planificación para el entrenamiento físico militar de oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes Investigativos**

El entrenamiento deportivo se caracterizaba hasta 1912 por la carencia de fundamentación científica y se realizaban en base al empirismo, sus normas eran de tipo genérico y ganaba el deportista con mayor condición física más que por obra de la preparación (Forteza, 2000). El entrenamiento se hace sistemático a través de sesiones planificadas y controladas a partir de la Olimpiada de Estocolmo (1912). Existe una especializada y amplia literatura sobre el tema.

Por su parte el entrenamiento militar no cuenta con suficientes estudios publicados cuyo rigor le de valor científico a sus planteamientos, por lo que resulta más difícil abordar este aspecto; no obstante a las limitaciones mencionadas se localizaron dos investigaciones que por sus puntos de contacto se consideran referentes; ellos son:

#### **Impacto del entrenamiento funcional de intervalos de alta intensidad y del acondicionamiento físico militar sobre las determinación del estado físico.**

Autores: Luis Alfredo González Rojas, Mauricio Enrique Verdugo Maldonado.

El estudio buscó determinar los efectos del entrenamiento clásico militar y del entrenamiento de intervalos de alta intensidad (tipo Crossfit) sobre parámetros cardiopulmonares y determinantes del estado físico. Los datos expresados en el estudio fueron extraídos de 13 soldados profesionales con la especialidad de paracaidistas, con un promedio de

21 años. Estos fueron separados en dos grupos, a uno se le aplicó el entrenamiento militar y al otro entrenamiento funcional de intervalos de alta intensidad (tipo Crossfit) 3 veces por semana durante 4 semanas. Como primer paso se realizó un control basal de ambos grupos, este control consistía en medición de frecuencia cardiaca y presión arterial en reposo, posterior a esto se procedió a aplicar una batería de test para objetivar resistencia muscular localizada que consistía en extensiones de brazos, flexión de brazos en barra y abdominales, una vez finalizado esta batería de test se descansó por media hora para aplicar la prueba de Course Navette, inmediatamente finalizado este test se volvieron a tomar las medidas de frecuencia cardiaca y presión arterial.

Estas evaluaciones fueron tomadas como diagnóstico y se volvieron a realizar después de someter ambos grupos a sus respectivos entrenamientos. Se realizó el test t-student considerando como significancia estadística valores de  $p < 0,05$ . Para el grupo sometido a entrenamiento militar clásico los resultados post entrenamiento muestran un aumento en el test de flexiones máximas en barra en un minuto (media aumento= $1 \pm 1$ ;  $p = 0,003$ ).

A nivel de capacidad cardiopulmonar, se presencia un aumento en el período alcanzado en el test Course Navette (media aumento= $1 \pm 1$ ,  $p = 0,008$ ). En parámetros hemodinámicos se observó un aumento en la presión sistólica post ejercicio (media aumento= $20 \pm 14$ ;  $p = 0,01$ ), al igual que en la diferencia entre la presión sistólica post ejercicio y la presión sistólica basal (media aumento= $23 \pm 12$ ,  $p = 0,002$ ). A su vez, para el grupo que realizó entrenamiento de intervalos de alta intensidad, se observa un aumento en el test de flexiones máximas en barra (media aumento= $2 \pm 1$ ;  $p = 0,02$ ) y abdominales en un minuto (media aumento= $12 \pm 9$ ,  $p = 0,021$ ), sin encontrarse diferencias significativas en el test Course Navette (media variación= $0 \pm 1$ ;  $p = 0,456$ ) ni en parámetros hemodinámicos.

Podemos concluir que luego de aplicar los protocolos establecidos los sujetos sometidos a entrenamiento militar clásico obtienen mejorías en su capacidad aeróbica y aumentos en parámetros de fuerza resistencia, a su vez en el grupo sometido a entrenamiento de intervalos de alta intensidad se observaron mejorías en parámetros de fuerza resistencia, sin generarse cambios en su capacidad cardio-pulmonar.

**Preparación física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las escuelas de formación militar de las fuerzas armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas, en el año 2012.**

Autor: Oscar Adrian Flores Cruz.

Las Fuerzas Armadas Ecuatorianas planifican y ejecutan Operaciones Militares, donde el factor humano es el elemento primordial para el cumplimiento de la misión, obligando a seleccionar de la mejor manera a los nuevos aspirantes. Pero al momento de rendir las pruebas físicas de ingreso, muchos jóvenes no cumplen con los parámetros establecidos, provocando sentimientos de frustración, bajo autoestima y decepción.

Este proyecto estuvo encaminado a establecer un correcto proceso de preparación física, aprovechando las aptitudes naturales de los individuos, desarrollando sus cualidades físicas necesarias, para obtener resultados acorde a las exigencias de las pruebas de ingreso. Se detallaron todas las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas manifestando la misión, visión y reseña histórica de cada una de ellas; así mismo señala a la FEDEME como la entidad encargada de normas y estandarizar la recepción de las pruebas físicas.

Para sustentar la importancia de esta investigación se realizó la recolección de información por medio de las entrevistas, las encuestas y la guía de observación, los cuales arrojaron importantes e interesantes resultados, que realzan la importancia de un entrenamiento previo a las

evaluaciones de ingreso. Luego se mencionan los métodos utilizados para realizar la investigación y los métodos a ser utilizados para definir progresivamente el desarrollo de las capacidades físicas de los individuos de manera uniforme tanto la fuerza, la resistencia como la velocidad.

## **2.2 Fundamentación Filosófica**

La presente investigación se enmarca en el paradigma cualitativo y tuvo como propósito general, diseñar una planificación del entrenamiento militar para que el rendimiento en el personal de oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” alcance los niveles esperados, por lo cual se basa en el siguiente texto.

### **2.2.1 Fundamentación Axiológica**

La axiología se refiere a los valores; en una investigación deben estar claras las posiciones éticas que sustenta el autor durante toda la investigación. La propuesta de esta investigación se basa en los principios de las Naciones Unidas que sustenta la necesidad de mantener la paz.

Los ejércitos actuales parten de principios filosóficos diferentes desde los preceptos de las políticas que los mantienen; así se encuentran el occidental que parte de la idea de tener soldados técnicamente equipados y físicamente preparados, los orientales como China emplean la tecnología pero sustentan la filosofía maoísta de involucrar a todos, muy parecida a la de Cuba.

Por su parte en Ecuador desde la filosofía del ejército la preparación física es importante junto con la elevación de la preparación intelectual y tecnológica, en este sentido señalan que se mantendrá en su búsqueda permanente para alcanzar los más altos niveles de excelencia, capacitar al personal y con los preceptos de las Naciones Unidas insistir en que luchan a diario en diferentes escenarios, para coadyuvar a través de su aporte dentro de operaciones multidimensionales, con la finalidad de

alcanzar la paz, formar un soldado que además de bien preparado posea el perfil para ser un soldado de paz.

### **2.2.2 Fundamentación Ontológica**

La ontología es la parte de la filosofía que estudia al ser y su existencia en general, estudia el ser en cuanto ser, el interés de estudiar al ser se origina en la historia de la filosofía cuando esta surge de la necesidad de dar explicaciones racionales y lógicas a una problemática que preocupa al ser cognoscente. En esta investigación el autor es participante de la problemática que le preocupa y ocupa y siente la necesidad de estudiar su realidad pues independientemente de otros estudios realizados en otros contextos y en otros momentos históricos, los cambios técnicos y metodológicos que se producen en la conducción del entrenamiento entre los oficiales y voluntarios requiere de indagaciones actualizadas para mantener un sistema de entrenamiento que satisfaga las demandas actuales.

### **2.2.3 Fundamentación Epistemológica**

La epistemología se interroga, entre otros aspectos sobre cómo la realidad puede ser conocida y la relación entre los que conocen y lo conocido, las características, los fundamentos, los presupuestos que orientan el proceso de conocimiento y la obtención de los resultados, y la posibilidad de que ese proceso pueda ser compartido y reiterado por otros a fin de evaluar la calidad de la investigación y la confiabilidad de esos resultados.

Desde este punto de vista esta investigación se fundamenta en el paradigma cualitativo. El autor asume una posición humanista y de absoluto rigor científico para sustentar los presupuestos teóricos de su investigación.

En el enfoque cualitativo el objeto de estudio se aborda a partir de la interpretación de los acontecimientos que se organizan mediante

categorías empíricas para ofrecer al lector la mejor oportunidad de alcanzar una comprensión del caso que se base en la experiencia” (Stake, 1998, p. 44). En consecuencia, este tipo de enfoque se aleja de las comprobación de hipótesis, el control y la experimentación como instrumentos para tratar la información de cara a la consecución de los objetivos propuestos, dando paso a la interpretación como la principal herramienta de la que hace uso el investigador para tratar la información de cara a comprender el fenómeno estudiado, en razón de lo cual, “la principal característica de la investigación cualitativa es el lugar central que ocupa la interpretación” (Álvaro, Jaimes, Pulga, 2012).

La dialéctica de los cambios que se producen en el cuerpo humano a partir de la influencia del entrenamiento sobre el mismo fueron elementos tenidos en cuenta, pues desde el punto de vista gnoseológico se asume que dichos cambios pueden ser controlados, identificados y conocidos por el investigador a partir de estudios clínicos y controles físicos que se ejercen sobre el atleta, en este caso el soldado o voluntario.

### **2.3 Fundamentación Legal**

Esta tesis se fundamenta legalmente en el Reglamento de Cultura Física para las Fuerzas Armadas del Ecuador (2009), donde se proporcionan los lineamientos específicos que norman y administran la Cultura Física en las Fuerzas Armadas, con la finalidad de mantener una forma física óptima por parte del personal militar para el correcto cumplimiento de sus competencias profesionales militares.

En su capítulo II el mencionado reglamento norma en su artículo 3º la práctica de la Cultura Física para alcanzar el mejor desarrollo integral y armónico de sus integrantes. En este reglamento se norman las exigencias de las pruebas físicas a través de las tablas para las diferentes pruebas.

El deporte militar es reconocido en la Ley De Cultura Física, Deportes y Recreación con su correspondiente reglamentación, pues en el Título II de

la organización de la Cultura Física, Deporte y Recreación, en su Capítulo I, en las NORMAS GENERALES plantea en su artículo 13:

La Comisión Nacional del Deporte Recreacional, se integrará de conformidad con lo dispuesto el Art.8 de la Ley, y se reunirá ordinariamente en la ciudad de Quito, durante la primera quincena de enero, abril, julio y octubre; y de manera extraordinaria cuando lo estime pertinente su Presidente.

Mientras se constituyan la Federación Deportiva Militar y Policial Ecuatoriana (FEDEMPE) y la Federación Nacional de Deportistas Especiales (FENADESPE), actuarán en calidad de miembros de la Comisión, un representante de la Federación Deportiva Militar del Ecuador (FEDEME) y un representante designado por las Federaciones de Personas con Discapacidad (p. 3)

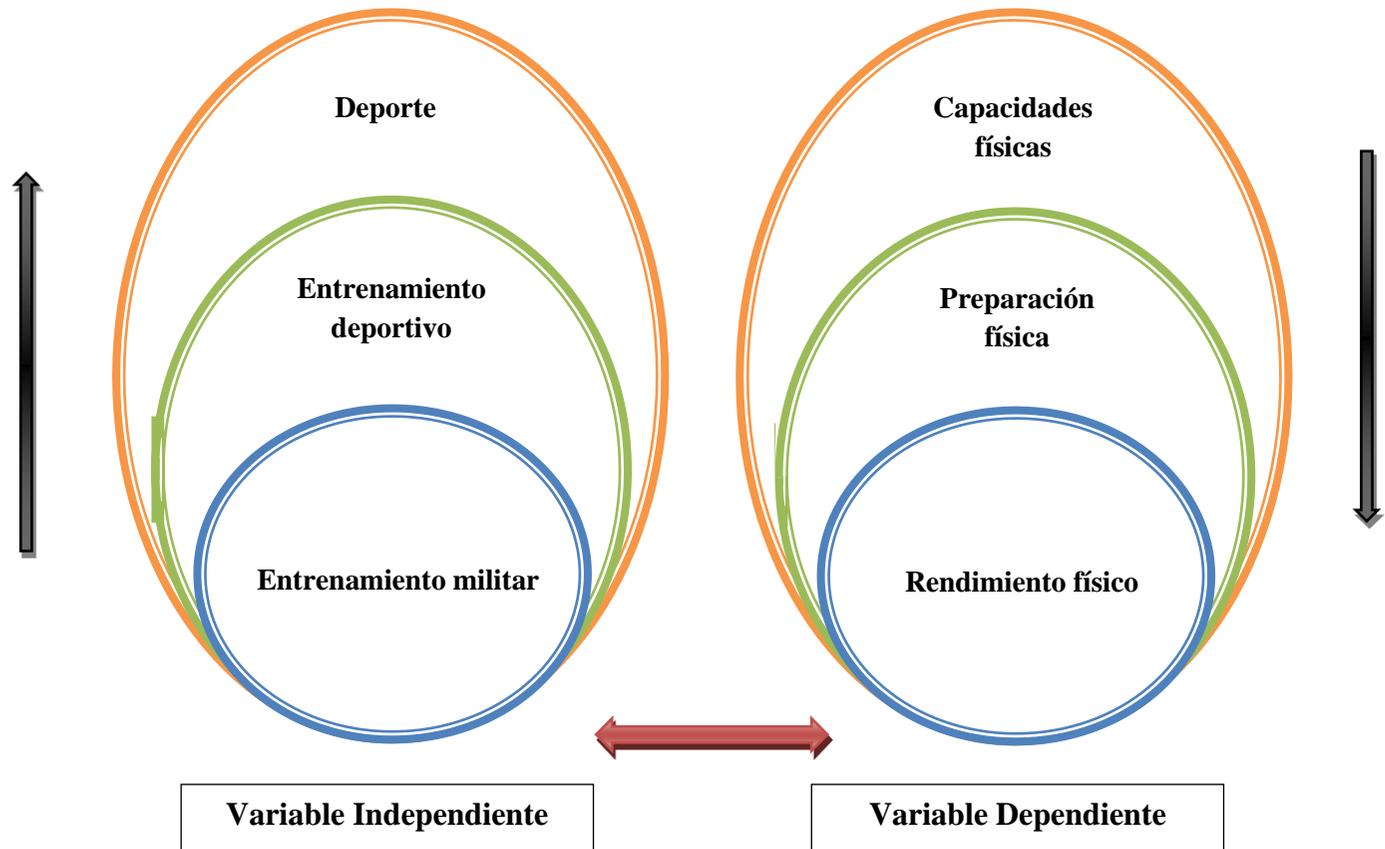
En el Capítulo VI, señala que el Comando Conjunto a través del especialista de Cultura Física,

**Art. 34º.** Será el responsable de elaborar una planificación anual o semestral de la actividad física, deportes y recreación respetando los principios del entrenamiento físico, de todo el personal de la Unidad a la que pertenece, el cual será remitido al Escalón Superior para su aprobación y cumplimiento.

**Art. 35º.** Será el responsable de seleccionar y entrenar al personal más idóneo para conformar equipos deportivos representativos de cada Unidad, así como presentar las necesidades para cumplir con este fin.

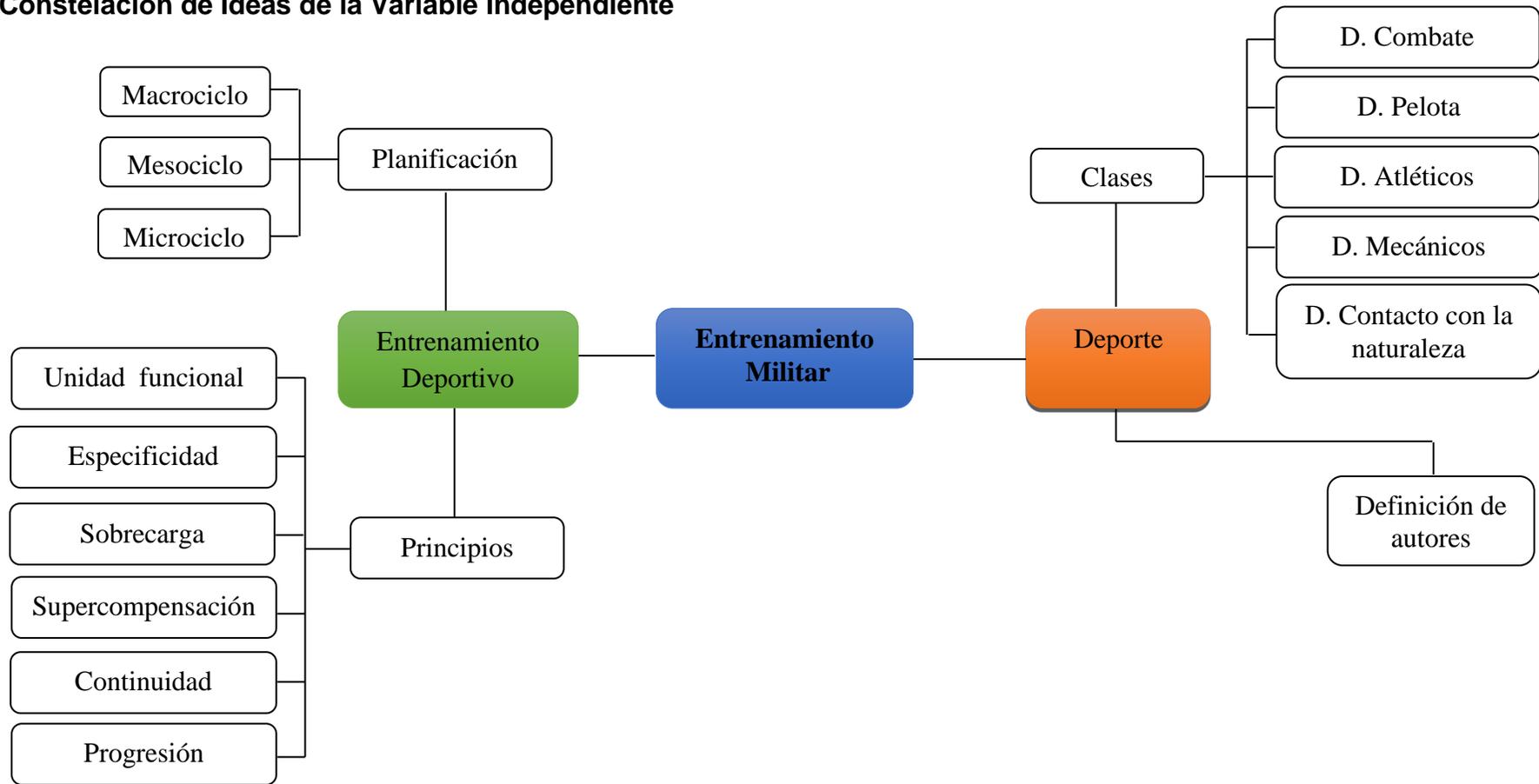
**Art. 36º.** Es el responsable de receptor las Pruebas Físicas del personal militar de Fuerzas Armadas.

## 2.4 Categorías Fundamentales



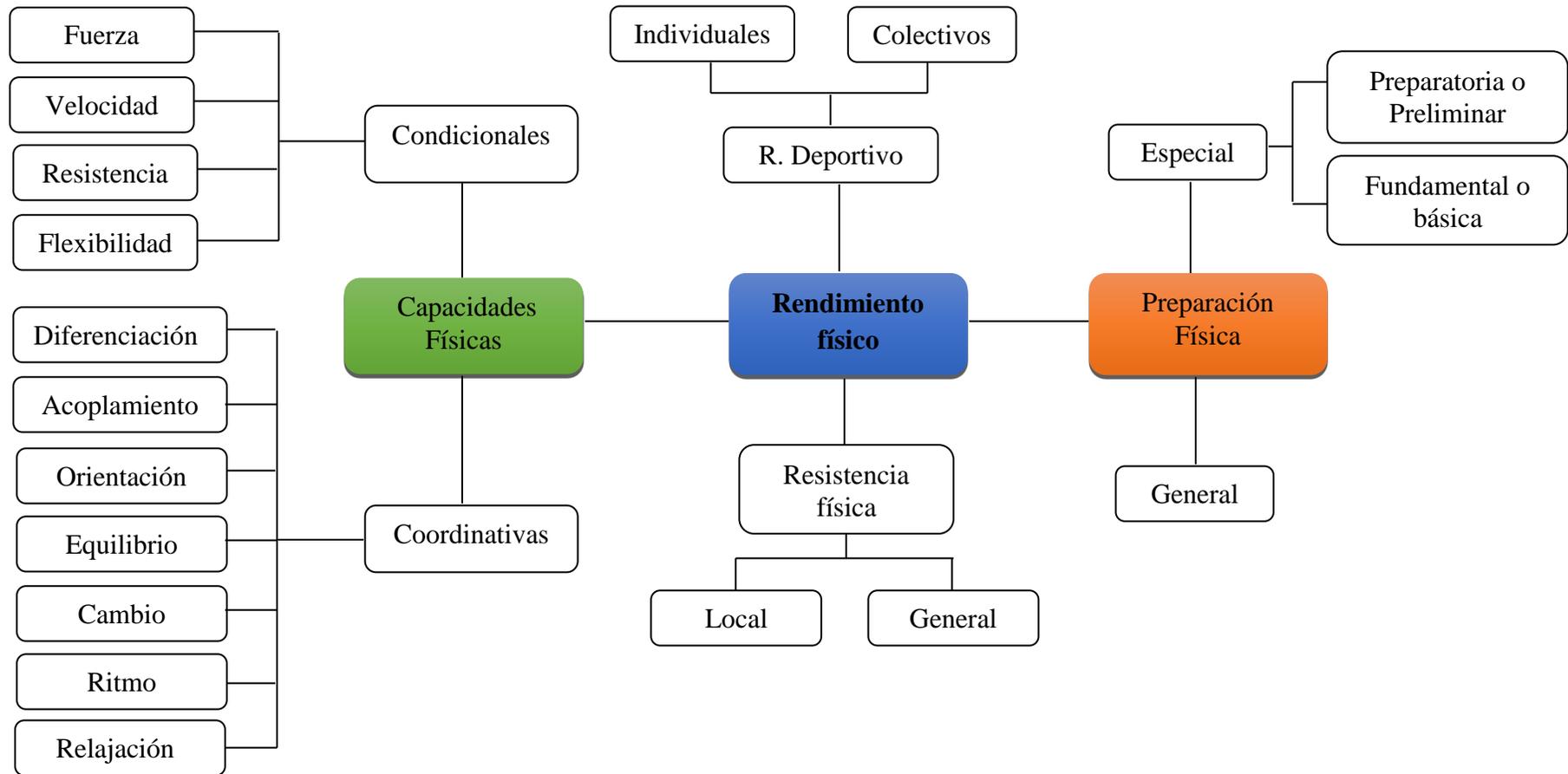
**Gráfico No 2.** Categorías fundamentales  
Elaborado por: SGOS. DE I. Patricio Tipán Yugcha

### Constelación de Ideas de la Variable Independiente



**Gráfico No 3.** Constelación de ideas Variable Independiente.  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán Yugcha

### Constelación de ideas de la Variable Dependiente



**Gráfico No 4.** Constelación de Ideas Variable Dependiente  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán Yugcha

## 2.5 FUNDAMENTACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

### DEPORTE

El deporte es toda actividad caracterizada por un conjunto de reglas a cumplir por todos sus participantes, generalmente en una competición. Mediante la práctica de deporte se tratan de desarrollar tanto las capacidades físicas como las mentales, entrándose cada tipo de deporte en unas habilidades diferentes.

El deporte sirve además como entrenamiento para aquéllos que lo practican, siendo también interesante y divertido para sus espectadores. Es habitual equiparar el deporte con la actividad física, pero entre ellos hay diferencias, por lo que no puede emplearse como sinónimos; como diferencia destacable puede señalarse la competitividad existente en el deporte que no suele estar ligada a la actividad física.

El Diccionario de la Real Academia Española (1992:482), plantea que en su primera acepción el término *deporte* significa “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. El término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte.

Atendiendo a lo que dice el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992:574-575) y relacionado con lo expuesto al principio de este apartado, lo primero que aclara éste es el hecho de que no es posible delimitar esta noción con precisión, debido al uso diverso y corriente de la misma. Incluso más adelante advierte de que la comprensión del concepto deporte está sometida a modificaciones históricas y de que no puede determinarse de una vez por todas.

Como se evidencia este diccionario hace referencia a una definición concreta del término deporte, pero, sin embargo, alude a los distintos ámbitos en donde se practica el mismo y a las diferentes concepciones del mismo. De esta manera, el deporte se practica en: disciplinas deportivas (clubes deportivos, Federaciones Deportivas), la escuela (deporte escolar), ámbitos higiénicos y sanitarios (deporte recreación, deporte de compensación), instituciones específicas (deporte de empresas, deporte universitario), grupos de personas con características típicas (deporte femenino, deporte para niños), formas de organización (artística, danza, bailes de salón).

Por último, este diccionario muestra las características esenciales del deporte, las cuales son: performance, competición y reglas. Por su parte, Piernavieja (1966) señala que, la cuna de la palabra deporte fue la lengua provenzal y de ella pasa a otras lenguas romances, como el francés y el castellano. Para concluir con este breve estudio filológico García Blanco (1997), afirma que el origen de la palabra deporte es latino, y posteriormente pasó a las lenguas romances, formando:

<b>DEPORTO</b>	Depuerto (s. XIII), del antiguo deportarse	<b>Castellano</b>
	Deport	<b>Francés</b>
	Deportare	<b>Italiano</b>
	Disport	<b>Inglés</b>

**Tabla No 1.** Evolución del latín a las lenguas romances del término “*Deporto*” (García, 1997)

**Fuente:** [.http://www.efdeportes.com/efd73/deporte.htm](http://www.efdeportes.com/efd73/deporte.htm)

Son numerosas las definiciones que se encuentran actualmente sobre el término deporte elaboradas por autores y organismos, en ellas se observan determinadas coincidencias, sin embargo también se encuentran opiniones muy dispares a la hora de conceptualizar el término. En este sentido, grandes autores como Cagigal (1981), plantean que:

“...nadie ha podido definir con aceptación general en qué consiste el deporte”, siendo según dicho autor cada vez más difícil definirlo debido a que “el deporte cambia sin cesar y amplía su significado,

tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social”.

Del mismo modo Mandel (1984), afirma que el término deporte, “es un concepto polisémico, que hace referencia a multitud de realidades distintas y a veces contradictorias que no pueden integrarse”.

A continuación se presentan distintas concepciones del término deporte propuestas por diferentes autores:

- Para Coubertin (1960), citado por Hernández Moreno (1994), restaurador de los Juegos Olímpicos Modernos en 1896, el deporte es “culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo”.
- Según José María Cagigal (1985 “Deporte es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo”.
- Parlebas (1981), citado por Hernández Moreno (1994) define el deporte como “situación motriz de competición reglada e institucionalizada” a la que el mismo Hernández Moreno (1994:15 y 1996) añade el aspecto lúdico, quedando la definición de deporte de la siguiente manera: “situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”.
- García Ferrando (1990), entiende que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”.
- Sánchez Bañuelos (1992), al definir el término deporte, dice que este está relacionado con “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto

compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

- Castejón (2001), aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.
- Hernández Moreno (1994:16) siguiendo a algunos de los autores anteriormente citados resalta los siguientes rasgos que permiten una aproximación al concepto de deporte.

<b>DEPORTE</b>	<b>Juego</b>	Todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico
	<b>Situación Motriz</b>	Implican ejercicio físico y motricidad más compleja
	<b>Competición</b>	Superar una marca o un adversario(s)
	<b>Reglas</b>	Reglas codificadas y estandarizadas
	<b>Institucionalización</b>	Está regido por instituciones oficiales (federaciones, etc.)

**Tabla No 2.** Concepto deporte. Moreno (1994).

**Fuente:** .<http://www.efdeportes.com/efd73/deporte.htm>

Siguiendo las características del deporte expuesta por Hernández Moreno, Castejón (2004) dice que el deporte “es un juego reglado, pues tiene esas características que lo detallan: parte como juego, hay actividad física, competición y tiene una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan”.

Actualmente el deporte es analizado y estudiado desde muchos ámbitos como el escolar, el educativo, el competitivo, deporte para todos, deporte adaptado, etc., de este modo nos encontramos con definiciones del término “deporte” desde una perspectiva más integradora. La Carta Europea del Deporte (Unisport, 1992) define éste como “todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles”.

### **Clasificación de los Deportes**

A los deportes en general se lo pueden dividir en 5 grandes grupos:

1. Deportes de combate: Boxeo, Kick Boxing, Artes marciales, Lucha Libre y Luchas Olímpicas
2. Deportes de pelota: Fútbol, rugby, básquetball, Béisball, Handball, hockey, tenis, ping-pong, polo, waterpolo, Billar, pato, padel, frontón, squash, golf etc.
3. Deportes atléticos: Gimnasia y Atletismo (Gimnasia deportiva, gimnasia de competición, Bala, Jabalina, martillo, salto, maratonismo, esgrima, pesas, patín, patinaje sobre hielo, etc.); Natación, Buceo y submarinismo.
4. Deportes mecánicos: Skateboard (Patineta); Ciclismo – Mountain Bike - Rural Bike; Motociclismo - Moto Cross – Cuatriciclos, motos de agua, motos de nieve, trineos; Automovilismo, Aviación, vuelo, en globo, parapentismo, paracaidismo, aladeltismo.
5. Deportes de contacto con la naturaleza:
  - Nieve: Esquí – Snowboard – Culi patín
  - Agua: Wakeboard - Esquí Náutico – Surfing - Bodysurf; Pesca deportiva; Remo – Canotaje, Piragüismo – Rafting; Velerismo – WindSurf – KiteSurf.

- Montaña, tierra, arena: Alpinismo - Montañismo – Rappel - Escalada – Trail Running – Trekking: Sandboard (Tabla y arena); Campamentismo - Mochilerismo; Caza deportiva - Arquería

## **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

El entrenamiento deportivo, en el estricto sentido de la palabra, es la preparación física, técnica–táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliado de ejercicios, o sea, mediante la carga física (Matveev, 1983).

Matveev, L. (1983), señala que es la “Forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, la cual representa en esencia un proceso organizado pedagógicamente con el objetivo de dirigir la evolución del deportista” (p. 250).

El entrenamiento es un proceso por el cual el deportista está sometido a cargas conocidas y planificadas que provocan en él una fatiga controlada que después de los suficientes y adecuados procesos de recuperación, se alcanzan superiores niveles de rendimiento que aparecen de manera estable y específica para cada disciplina deportiva (Ortega, 2012, p 1).

Según Harre, 1987:

“El entrenamiento deportivo es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos deportivos, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificadamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este” (p 16).

En el sentido más amplio, La definición del término, Entrenamiento Deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre. (Pérez Pérez J.L y Pérez O'reilly D., 2009).

## **Principios del entrenamiento deportivo**

- **Principio de la unidad funcional.** El organismo funciona como un todo indisoluble y la aplicación de una carga concreta puede estar incidiendo positivamente en una capacidad, pero negativamente en otra.
- **Principio de la especificidad.** Tiene que existir siempre una transferencia entre la capacidad física trabajada y el elemento técnico deportivo.
- **Principio de la sobrecarga.** Hace referencia al esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación deseada sin producir el agotamiento.
- **Principio de supercompensación.** Hace referencia a la utilización de los descansos apropiados.
- **Principio de continuidad.** Debe haber continuidad de una carga con respecto al tiempo.
- **Principio de la progresión.** Elevación de las exigencias de carga, en volumen o intensidad.

### **La planificación del entrenamiento deportivo.**

Es la organización de todo lo que ocurre en las etapas de la preparación del deportista. Es a su vez, el sistema que interrelacionan los momentos de preparación y competencia. En esta definición se deja implícito el problema actual de la planificación para el rendimiento competitivo. (Ramírez, 2007)

Para Kaufman (1973) “la planificación es un proceso para determinar adonde ir y establecer los requisitos para llegar a ese punto de la manera más eficiente y eficaz posible”, mientras Sancho (1997), considera que los preceptos de la planificación son los siguientes:

- La planificación no es intuitiva, no puede dejarse al azar. Por el contrario, ha de seguir un proceso; debe, como se ha dicho en algún momento, planificarse.

- Los fines sobre todo, y también los objetivos, deben estar en concordancia con los problemas y consiguientes necesidades; debiendo, aquellos, establecerse y determinarse claramente. De lo contrario se corre el riesgo de planificar un proceso encaminado hacia algo diferente de lo que, realmente, se precisa, para el primero de los casos y, sin saber para qué, en el segundo.
- Las metas, los objetivos y, en última instancia, los fines, deben ser alcanzables, realistas (lo que no excluye una cierta osadía y un cierto nivel de riesgo).
- La planificación es un proceso secuencial y lógicamente ordenado. No se desarrolla todo él, simultánea ni caprichosamente.
- La planificación está inmersa en el medio ambiente, no pudiendo ni desprenderse ni trabajarse al margen del mismo.
- Toda planificación presupone un cambio efectivo con respecto a la situación existente, de la que se parte.
- Se planifica para la ejecución. No puede hablarse de verdadera planificación, el trabajo exclusivamente teórico sin intención de su posterior puesta en práctica; debe, por tanto, existir voluntad de hacerla efectiva.

Según Muños Lanza (2011):

- La programación trata de ordenar los contenidos del entrenamiento a través de un plan estratégico que permita llevar al equipo a conseguir los objetivos propuestos.
- Estos contenidos de trabajo corresponden única y exclusivamente al entrenamiento, por lo que la programación es exclusiva del entrenamiento, se podría llamar por lo tanto programación del entrenamiento.
- La programación debe incluir todos los contenidos de trabajo secuenciados en el tiempo y eso se consigue mediante la periodización del entrenamiento.

Según este autor la planificación “consiste en dividir el plan anual en fases de entrenamiento más cortas y manejables. Esta división mejora la organización del entrenamiento y permite a los entrenadores dirigir el programa sistemáticamente” y se elabora siempre en función del tipo de deporte y del calendario de competiciones. (Bompa T, 2004, citado por (Muñoz Lanza, F, 2011), consiste en dividir el plan anual en ciclos más pequeños, lo cual facilita la labor del entrenador, pudiendo tener un control más exhaustivo de la carga de entrenamiento.

La planificación puede hacerse de dos formas: de manera tradicional o de manera contemporánea. La primera desarrolla un modelo de periodización simple con uno o dos grandes momentos de forma. Para ello divide toda la temporada en tres grandes periodos: preparación, competición y transición. La segunda, es decir la manera contemporánea busca la permutación de la orientación preferencial del entrenamiento. Para lo cual se van alternando tres tipos de mesociclos, cada uno compuesto a su vez por microciclos.

El autor está de acuerdo con los autores citados y considera que planificar: es prever adecuadamente el cumplimiento de metas a largo, mediano y corto plazo, en relación con los objetivos y metas trazados con anterioridad, los cuales en este caso son con fines militares.

## **EL ENTRENAMIENTO MILITAR**

En el ámbito militar, el entrenamiento significa conseguir las condiciones físicas para intervenir y subsistir en combate, adquiriendo además las diferentes habilidades que se necesitan en el marco de un conflicto bélico. El uso de armas y la supervivencia al aire libre son algunas de las capacidades que se desarrollan. (<http://definicion.de/entrenamiento/>)

### **El entrenamiento físico militar**

El aspecto físico abarca dos grandes campos: el entrenamiento físico y los deportes.

El entrenamiento físico prepara al soldado en su fuerza y resistencia muscular, resistencia cardio respiratoria y elasticidad corporal para ejecución de destrezas individuales de diverso grado de dificultad según la especialidad y función de cada soldado.

Los deportes complementan la condición física, proveen recreación, descanso (que es un cambio de actividad) con el valor agregado que permite tener equipos deportivos representativos en el medio social donde se ubican las instalaciones militares.

Las operaciones no se pueden realizar si las tropas no están entrenadas o si no se ha brindado el mantenimiento necesario al equipo y armamento. El mantenimiento es necesario para asegurar el éxito de las operaciones, mismas que se logran porque las tropas están entrenadas para ello. Finalmente sin entrenamiento no hay eficiencia, pero también sin mantenimiento la eficiencia falla aunque la tropa esté entrenada.

El entrenamiento físico militar tiene en cuenta en sentido general los principios del entrenamiento deportivo y, aunque con fines diferentes, tienen en común la preparación física y la mejora del rendimiento.

Todas las conceptualizaciones de entrenamiento exponen de distintas maneras que este es un proceso y que debe ser planificado, de ahí la necesidad de abordar lo referido a la planificación del entrenamiento, cuestión muy importante en el desarrollo de esta investigación. El Entrenamiento Físico Militar y el Área de Cultura Física en general, buscan desarrollar y perfeccionar en el soldado, determinadas capacidades psíquicas y físicas que requieren como son: resistencia, potencia, fuerza, coordinación, agilidad, equilibrio, velocidad, decisión, confianza, autoestima, agresividad competitiva, espíritu de cuerpo, voluntad de lucha y el carácter; para lograr obtener estas cualidades y habilidades, tiene seis componentes de entrenamiento que se describen a continuación:

## **Componentes del Entrenamiento Físico Militar**

- 1) Preparación Física Militar
- 2) Pistas militares y gimnasias
- 3) Natación.
- 4) Educación física ( Entrenamiento pruebas físicas)
- 5) Preparación Física Militar Complementaria
- 6) Preparación Orgánica

## **Preparación Física Militar**

Esta actividad tiene como finalidad el desarrollo de las condiciones físicas necesarias para poder enfrentar las diferentes actividades (cursos, ejercicios en el terreno y destrezas) hacer aprobados en cada uno de sus respectivos años, se entrena también los ejercicios obligatorios para fortalecer la voluntad y decisión de los soldados necesarios dentro de la vida militar.

El buen desenvolvimiento de la preparación está ligado al correcto empleo de los métodos de entrenamiento, para lograr una adaptación neuromuscular alcanzando una mejoría de la musculatura, por el aumento de la sección transversal del músculo lo cual es llamado comúnmente hipertrofia muscular; también se requiere una adaptación orgánica y metabólica. El entrenamiento para los soldados debe ser intenso, para lograr las condiciones necesarias de dicho personal.

Actividades (Plan de distribución del tiempo)

- ✓ Resistencia muscular localizada
- ✓ Desarrollo aeróbico
- ✓ Resistencia de larga duración
- ✓ Resistencia de media duración
- ✓ Destrezas (Programa de ejercicios obligatorios)

## **Pistas militares y gimnasias**

Con este entrenamiento se desea obtener un desarrollo físico dirigido a combinar las habilidades, destrezas, fuerza, potencia y resistencia necesarias para un correcto desempeño del soldado en actividades que son simulados de manera escolástica, a la vivencia real del desempeño profesional (combates, patrullajes etc.)

Actividades (Plan de distribución del tiempo)

- a) Paso de Pistas Militares
  - ✓ Pista de Musculación
  - ✓ Pista de Pentatlón Militar
  - ✓ Pista de Cabos
  - ✓ Pista Militar
  - ✓ Pista de Líderes
  - ✓ Pista de Equilibrio
- b) Gimnasias Militares
  - ✓ Manos libres
  - ✓ Maderos
  - ✓ Esgrima de fusil
  - ✓ Esgrima de machete
  - ✓ Alteres
  - ✓ Fusiles
  - ✓ Puños shaolín
  - ✓ Kempos
  - ✓ Puñales
- c) Destrezas (Programa de ejercicios obligatorios)

## **Natación**

Mediante el empleo de métodos y técnicas adecuadas, se busca un mejor deslizamiento del cuerpo sobre el agua, imprimiendo la velocidad necesaria para recorrer mayor distancia con menos desgaste físico.

Los militares deben tener la capacidad de nadar de una forma óptima con la finalidad de sobrevivir a diferentes situaciones que se pueden presentar

en las operaciones o misiones a cumplir.

Actividades (Plan de distribución del tiempo)

- ✓ Ejercicios técnicos
- ✓ Flotación
- ✓ Sumersión
- ✓ Buceo
- ✓ Perfección estilo Crawl
- ✓ Resistencia a la velocidad en el agua
- ✓ Adaptación aeróbica en el agua
- ✓ Natación utilitaria.

### **Educación Física (Entrenamiento pruebas físicas)**

Para suplir las deficiencias del personal militar en las pruebas físicas trimestrales; a través del personal de entrenadores, los mismos deben dar un entrenamiento específico orientado a la falencia individual de los soldados, desarrollando armónicamente la coordinación, el gesto específico y grupo muscular necesario para el ejercicio a superar.

Actividades (Plan de distribución del tiempo)

- ✓ Gesto específico
- ✓ Ejercicios técnicos
- ✓ Resistencia muscular localizada
- ✓ Desarrollo de potencia
- ✓ Desarrollo de fuerza
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Coordinación

### **Preparación Física Militar Complementaria**

Es la actividad que pretende complementar las capacidades y cualidades físicas del militar, que son necesarias en el cumplimiento de su deber.

El buen desenvolvimiento de la preparación física está ligado al correcto empleo de los métodos de entrenamiento, así como también a la

eficiencia y optimización de los objetivos fisiológicos a ser alcanzados por el militar.

### **Preparación Orgánica**

Este tipo de preparación Física, desarrolla las funciones cardiovasculares, respiratorias y metabólicas.

- a) Función Cardiovascular:
  - ✓ Aumento de las cavidades del Corazón
  - ✓ Hipertrofia de las cavidades del miocardio
  - ✓ Capilarización
- b) Función Respiratoria
  - ✓ Aumento de la Capacidad Vital
  - ✓ Aumento de la Capacidad Pulmonar
  - ✓ Aumento de la Capacidad Inspiratoria
  - ✓ Aumento de la Capacidad Residual Funcional
- c) Función Metabólica
  - ✓ Neutralización del ácido láctico por el aumento de reservas alcalinas.

Para lograr un correcto entrenamiento físico militar, aplicados a las características y necesidades del personal de oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, se debe tener especial consideración en estos componentes para la planificación.

### **Deporte militar**

#### **Historia**

La Federación Deportiva Militar Ecuatoriana (FEDEME), organismo perteneciente al Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas, afiliada al Consejo Internacional del Deporte Militar (CISM) y a la Unión Deportiva

Militar Sudamericana (UDMSA), tiene la finalidad de planificar, fomentar, controlar, desarrollar y supervisar las actividades deportivas a fin de alcanzar un alto rendimiento deportivo, en las y los deportistas que integren las selecciones militares ecuatorianas en los diferentes deportes.

La FEDEME, fue creada en el año de 1963 en primera instancia como parte de la Dirección de Operaciones de la Fuerza Terrestre, para fomentar en el Ejército la práctica de las actividades deportivas, especialmente de aquellas que inciden directamente en la formación integral del personal militar, más tarde en el año de 1976 pasa a formar parte del Departamento de Educación de la Dirección de Operaciones del Comando Conjunto de las FF.AA.

En 1997 se aprueban los estatutos por el Consejo Nacional de Deportes y es reconocida como Federación dentro del país, posteriormente en el año 2005 es incluida en la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación, convirtiéndose en el organismo que planifica, organiza, ejecuta a nivel nacional el deporte en Fuerzas Armadas. En su plan estratégico se plantean:

### **Misión**

La Federación Deportiva Militar Ecuatoriana es el organismo que fomenta, organiza, dirige y controla el deporte militar de alto rendimiento así como también la práctica deportiva en general de las FF.AA.

### **Visión**

Ser un organismo líder en el desarrollo del deporte de alto rendimiento y la práctica deportiva de las Fuerzas Armadas Ecuatorianas, comprometido con el desarrollo integral de los miembros de la Institución.

### **El Consejo Internacional del Deporte Militar (CISM)**

La Educación Física y el Deporte son quehaceres de esencial importancia en la vida moderna, especialmente en el ámbito de las Fuerzas Armadas.

La participación activa de todo el personal en los planes deportivos formativos, recreativos y competitivos, metódicamente concebidos, constituyen el medio más seguro y eficaz para acrecentar o mantener el equilibrio psicofísico y consecuentemente su capacidad y eficiencia personal.

Dentro del ámbito competitivo, el personal de las Fuerzas Armadas tiene varios canales de participación en campeonatos deportivos a nivel regional, nacional e internacional; estos deportistas están agrupados en las Federaciones Deportivas Institucionales que dependen, a su vez, de la Confederación Deportiva de la Defensa Nacional (CODEFEN), ente que coordina y supervisa el desarrollo de las actividades deportivas de las Instituciones de la Defensa Nacional a nivel Interinstitucional y Escuelas Matrices de Oficiales y del Personal. CODEFEN, a su vez, está afiliado a la Unión Deportiva Militar Sudamericana (UDMSA) y al Consejo Internacional del Deporte Militar (CISM), organismos internacionales encargados de velar por los intereses del deporte militar sudamericano y mundial respectivamente.

### **Misión y objetivos del CISM.**

El Consejo Internacional del Deporte Militar, cuya sigla en francés es "CISM" (*Conseil International du Sport Militaire*), es el Organismo encargado de reunir a los militares en una organización que se preocupe en todo lo referente a la actividad deportiva. Su lema es "La Amistad a través del Deporte", y es un escenario donde los actos fundamentales son la ayuda, lealtad, el aliento entre los deportistas y un momento de encuentro y convivencia entre militares de distinta cultura y latitudes. La sede del CISM está ubicada en la ciudad de Bruselas, Bélgica.

### **Sus objetivos principales son:**

- Desarrollar las relaciones amistosas entre los atletas militares y las Fuerzas Armadas de las naciones.

- Fomentar el entrenamiento y la educación física, así como la práctica del deporte y la competición en el seno de las Fuerzas Armadas de las naciones.
- Desarrollar una ayuda mutua de asistencia técnica entre las naciones.
- Contribuir al desarrollo equilibrado y armonioso del personal militar.
- Contribuir al esfuerzo mundial en favor de la paz. Por otra parte, en su carrera hacia el reconocimiento internacional, el CISM despliega sus esfuerzos en alcanzar ciertas tareas generales para satisfacer las necesidades de las naciones miembros y de sus deportistas:
- Fomentar y apoyar de una manera general, todas las medidas acordadas para establecer y reformar los lazos de amistad entre los deportistas militares, ayudando a construir buenas relaciones de camaradería y una mejor comprensión entre las naciones, basadas en el amor a la patria y respeto a los demás.
- Establecer relaciones permanentes de amistad entre las Fuerzas Armadas con el propósito de permitir el intercambio de ideas y la investigación en el campo de la Educación Física y Deportes.
- Empezar la organización de eventos o ayudar en su financiación.
- Confiar a las naciones miembros la organización de diferentes encuentros deportivos militares bajo su dirección.
- Facilitar la máxima participación de las naciones miembros en sus encuentros.
- Establecer, si es posible, la mayor cooperación con otras organizaciones internacionales.

En un Reportaje histórico, realizado por Patricio Ponce, se señala que hoy existen 113 países que están inscritos en el CISM, siendo la Asamblea General compuesta por un representante de cada país, su órgano supremo que se reúne una vez por año. Por su parte, el Comité Ejecutivo se reúne dos veces por año. Está formado por 14 miembros quienes elaboran la política general del CISM que somete a la Asamblea General para su aprobación. Además controla la aplicación de las decisiones de

ésta última. Junto con estos dos órganos, la Secretaría General Permanente situada en Bélgica, vigila para que se ejecuten las decisiones de la Asamblea General y asegura la gestión del CISM. Además cuenta con Oficinas de Enlace en todos los continentes y Comisiones Permanentes en que se trabajan temas específicos (finanzas, estatutos, medicina deportiva, deportes, etc.).

Siendo las competiciones deportivas una de las grandes actividades del CISM, son 28 los deportes que están insertos en la organización de campeonatos mundiales militares: Atletismo - Básquetbol - Boxeo - Buceo - Cross-Country – Ciclismo - Equitación - Esgrima - Fútbol - Hockey sobre césped - Handbol – Judo - Lucha - Natación - Orientación Terrestre - Paracaidismo – Pentatlón - Aeronáutico - Pentatlón Militar - Pentatlón Moderno - Pentatlón Naval - Ski - Tenis - Tiro al Blanco - Taekwondo - Triatlón - Vela – Voleibol - Waterpolo.

Asimismo, cualquier otro deporte está admitido, pero sólo en campeonatos continentales o regionales. El deporte militar cada vez está ganando más espacio en el ámbito deportivo internacional. Prueba de ello es que sus competencias ya son transmitidas por televisión, siendo la cadena francesa EUROSPOORT la encargada de ello. Además el CISM cuenta con una revista trimestral encargada de informar todo lo referente a su actividad deportiva y administrativa. Esta revista se llama "Sport International" y su formato está a la altura de las mejores revistas deportivas internacionales. Asimismo, asociada a la revista, existe el boletín informativo mensual "CISM News", cuya misión es informar la marcha diaria de la organización.

Toda esta expansión y reconocimiento se ha visto rubricado con la celebración de los Primeros Juegos Mundiales Militares que se llevaron a efecto en Roma, desde el 4 al 16 de septiembre de 1995, con la participación de 3.990 deportistas de 83 países, en 17 disciplinas deportivas.

## 2.6 FUNDAMENTACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

### CAPACIDADES FÍSICAS

Podemos definir las capacidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento” (Álvarez del Villar.) Constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tiene el organismo. Las capacidades se clasifican en: Condicionales y Coordinativas.

#### **Capacidad condicional**

Están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico.

Las capacidades físicas condicionales son:

- a) Fuerza
- b) Velocidad
- c) Resistencia
- d) Flexibilidad

#### **Fuerza**

Es aquel aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso, que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular.

Capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante los esfuerzos musculares.

#### **• Fuerza rápida.**

Aparece cuando se intenta vencer resistencia que no alcanzan las magnitudes límites, con aceleración por debajo de la máxima (se

manifiesta lo mismo en el carácter motor que en el resistente o en la combinación de ambos). Se realizan uno o varios movimientos rápidos.

• **Fuerza resistencia o Resistencia a la fuerza**

Es la capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de relativa larga duración.

a) Isotónica (flexión y extensión).

b) Isométrica (sostener un peso o mantener una posición).

**Velocidad**

Según Grosser y Bruzgeman, 1991, es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o al realizar un movimiento con máxima velocidad y se determina mediante la siguiente ecuación:

Velocidad = espacio / tiempo.

Esta es una cualidad que tiene gran dependencia del sistema nervioso central y debido a su rápida maduración es una de las que se pueden trabajar desde edades muy tempranas.

**Tipos de velocidad:**

- **Velocidad de reacción:** simple y compleja.

- **Velocidad de acción:** simple y compleja.

**Resistencia**

Según Fritz Zintl (1991) [2], es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a un esfuerzo relativamente largo y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos.

**Tipos de resistencia**

<b>Duración</b>	<b>Resistencia Aeróbica</b>	<b>Resistencia Anaeróbica</b>
Corta	3-10 minutos	10-20 segundos
Mediana	10-30 minutos	20-60 segundos
Larga	más de 30 minutos	60-120 segundos

### **Resistencia aeróbica.**

Es la capacidad que tiene el cuerpo humano de dominar el ritmo de la respiración, después de sostener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Se puede decir entonces, que la resistencia aeróbica se refiere a la habilidad del aparato respiratorio para suministrar una adecuada provisión de oxígeno a las células y remover los productos metabólicos de desecho producidos por el trabajo muscular.

### **Resistencia anaeróbica**

Es el tipo de resistencia utilizada durante un esfuerzo físico de una gran intensidad, en el que el suministro de oxígeno al tejido muscular sea insuficiente para realizar las reacciones químicas de oxidación que se necesitarían para cubrir la demanda energética que dicho esfuerzo demanda. Se consideran anaeróbicos aquellos ejercicios de tal intensidad que no puedan efectuarse durante más de 3 minutos.

Existen dos tipos de resistencia anaeróbica:

#### **Resistencia anaeróbica aláctica**

Los esfuerzos son intensos y de muy corta duración (0 - 16 s). La presencia de oxígeno es prácticamente nula. La utilización de sustratos energéticos (ATP, PC) no produce sustancias de desecho.

**Resistencia anaeróbica láctica** Esfuerzos poco intensos y de media duración (15s - 2 min.), la utilización de sustratos energéticos produce sustancias de desecho (ácido láctico) que se va acumulando y causa de forma rápida conocida como fatiga.

### **Flexibilidad**

La flexibilidad consiste en la capacidad de movilización de una o un conjunto articular, así como la posibilidad de cierre o abertura para el trabajo cinérgico. La flexibilidad se manifiesta en forma externa en la amplitud del cierre o abertura articular movimientos.

La capacidad física Flexibilidad se manifiesta de las formas siguientes:

- Flexibilidad activa - Flexibilidad pasiva

**a) Flexibilidad Anatómica:** Amplitud de movimiento natural de una articulación o grupo articular.

**b) Flexibilidad Activa:** Amplitud de movimiento de la articulación o grupo articular, en virtud de las fuerzas internas.

**c) Flexibilidad Pasiva:** Amplitud de movimiento de la articulación o grupo articular que se puede alcanzar con la ayuda de fuerzas externas (otro compañero, implementos, o por el peso de una parte del cuerpo).

### **Capacidades Coordinativas**

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

Jacob (1990), citado por Capacidades físicas (2008), asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

1. Como elemento que condiciona la vida en general
2. Como elemento que condiciona el aprendizaje motor
3. Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación. Actualmente, la clasificación más aceptada comprende seis capacidades. En ocasiones

se encuentran siete, porque algunos autores consideran la **relajación** como una capacidad coordinativa. Ellas son:

**Diferenciación:**

Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón.

**Acoplamiento:**

Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes.

**Orientación:**

Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento. He aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto como el hockey.

**Equilibrio:**

Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí.

**Cambio:**

Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerar interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza

constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia.

**Ritmo:**

Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. El ritmo no es similar al baile, cuando se habla de ritmo, se hace referencia al “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.

**Relajación:**

Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Por ejemplo un tirador, debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar.

Algunos autores agregan la agilidad, la habilidad, la rapidez, la flexibilidad, la coordinación, etc. Más allá de la discusión que pueda presentarse en el campo de la teoría, está claro que en la práctica deportiva aparecen procesos nerviosos que ocurren fuera del plano de las capacidades condicionales.

**PREPARACIÓN FÍSICA**

Es el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

La Preparación Física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

Mientras más sólida sea la base física o sea el primer escalón más fuerte será la fase o etapa continuamente, lo que dará el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites

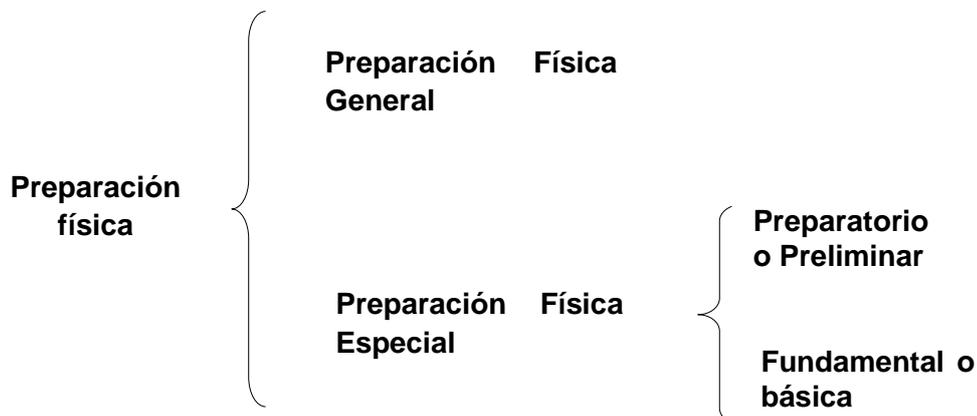
incalculables e insospechados para muchos científicos y preparadores físicos y entrenadores.

La preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles. Estas cualidades, o bien todas o bien algunas de ellas, se trabajan en función del deporte practicado, del sujeto que lo practica y de su grado de entrenamiento.

También puede decirse que la preparación física es el conjunto de actividades físicas que preparan al deportista para la competición, representan el aspecto físico del entrenamiento, con un fin eminentemente competitivo (no de mantenimiento) y con un carácter específico. Su finalidad es la mejora de las cualidades físicas del sujeto para un posterior rendimiento más elevado.

#### **Objetivos de la preparación física:**

- 1) Desarrollo y mejoramiento de las bases físicas de rendimiento, tales como la formación corporal y orgánica, a través de entrenamiento de las cualidades físicas de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.
- 2) Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motoras o habilidades motrices generales y especiales (por ejemplo: agilidad y ritmo).
- 3) Desarrollo de la coordinación (relación del sistema nervioso central con el sistema muscular) en acciones generales y específicas.
- 4) Logro y mantenimiento de la mejor forma deportiva (atleta).



La preparación física puede o no estar basada en ejercicios ajenos a los utilizados en la práctica del deporte, entrando a formar parte de la preparación física General o Especial, poseyendo cada una de ellas sus objetivos definidos.

La preparación física se apoya en el desarrollo de ciertas capacidades o cualidades físicas, donde todas ellas revisten su importancia, pero que a la vez se diferencian por la dependencia que poseen una de otra, es por ello que se dan clasificadas de la siguiente forma:

**Preparación Física General:** Destinada a la adquisición de un desarrollo físico multilateral, generalizado para la gran mayoría de los deportes y se caracteriza por orientarse al desarrollo de una gran fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez, y una buena capacidad de trabajo de todos los órganos y sistemas y la armonía de sus funciones y movimientos .

**Preparación Física Especial:** Dirigida fundamentalmente al fortalecimiento de los órganos y sistemas, elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras en relación con las exigencias de deporte que se practique. Persigue elementos más puntuales y específicos de cada deporte, ya sean elementos técnicos, tácticos o ambos, así como también estimular y desarrollar las particularidades de una actividad competitiva determinada.

La preparación especial es una continuación de la preparación general, y retoma las condiciones de la forma física en donde ésta las dejó, es decir, si el atleta llevó a cabo una preparación general pobre, la preparación especial también será de bajo rendimiento y tiene muchas posibilidades de estar plagada de errores técnicos por deficiencia de elementos de fuerza, resistencia, rapidez o flexibilidad, así como también se incrementa en gran medida la posibilidad de incurrir en lesiones.

En este tipo de preparación es indispensable tener en cuenta que en una gran cantidad de disciplinas deportivas el atleta debe ser capaz de

manifestar todas las capacidades (rapidez, fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación) tanto inmediatamente después del calentamiento como durante las condiciones de fatiga progresiva. Por tanto durante la misma, es necesario que durante el entrenamiento se tomen en cuenta la mayor cantidad posible de condiciones de trabajo, incluyendo condiciones similares a las de competencia (elementos de variación de clima, diferentes oponentes, cambio de terreno, presión psicológica, diversidad de implementos de trabajo, etc.).

### **Preparación Física Fundamental o Básica:**

Tiene como objetivo elevar en la medida que sea posible para cada determinada etapa de la preparación el nivel de las cualidades motoras [fuerza / rapidez / resistencia / flexibilidad y agilidad] y las posibilidades funcionales del organismo en vinculación estrecha con las cualidades motrices básicas de la modalidad deportiva que se practique.

### **Preparación Física Preliminar o Preparatoria:**

Dirigida a preparar el organismo y lograr en el atleta o practicante avances efectivos, alcanzar niveles funcionales altamente especializados para ser capaz de resistir grandes y medianas cargas durante las clases, entrenamientos y competencias y un rápido restablecimiento y/o recuperación después de tales esfuerzos.

La planificación de esta preparación estará en dependencia de algunos factores como son:

- El período de entrenamiento.
- Sexo.
- Edades.
- Experiencia deportiva, etc

## Elementos que componen la planificación



**Gráfico No 5.** Componentes de la planificación del entrenamiento.  
**Elaborado por:** Patricio Tipán Yugcha

### Macro ciclo

Es un ciclo de entrenamiento largo (3 a 12 meses) que incluye una fase competitiva compuestos por mesociclos de acumulación, transformación y realización. (Muñoz Lanza, F, 2011).

Una sola temporada se divide en uno, dos o como mucho tres macrociclos, dependiendo del modelo de planificación, de la modalidad deportiva y del sistema de competición. Su duración suele comprender un trimestre, un semestre o una temporada completa. En las demás unidades organizativas (meso y microciclos) cada tipo se corresponde con unas características, en cambio, el macrociclo es la unidad más general por lo que no diferenciamos distintos tipos de macrociclos, pero si diferentes partes dentro del mismo. Así, puede diferenciarse dentro del macrociclo, tres partes:

- I. **Período Preparatorio:** el período preparatorio es la etapa cuyo objetivo en la planificación es el desarrollo de las capacidades físicas necesarias para afrontar la competición, intenta que los atletas alcancen la forma deportiva óptima. Dentro del período preparatorio, se distinguen dos sub-periodos:
  1. Preparación general: durante la preparación general se intenta alcanzar el mayor potencial en las capacidades físicas básicas,

se caracteriza por un gran volumen de trabajo, mientras que la intensidad es media.

2. Preparación específica o especial: aquí el trabajo físico es más orientado hacia la modalidad deportiva, y el rendimiento en las capacidades básicas alcanzado anteriormente se transforma hacia otras capacidades más complejas que están directamente relacionadas con el rendimiento en la competición específica. Se caracteriza por un menor volumen de trabajo y un aumento de la intensidad.

II. **Período competitivo:** durante el período competitivo se trata que el deportista alcance y mantenga su nivel máximo de rendimiento ya que durante este período se suceden las competiciones. Es un período muy exigente, que depende en gran medida de la organización de las competiciones principales. Las cargas se orientan concretamente hacia las competiciones.

III. **Período de transición:** es el “puente” entre el final de una temporada y el inicio de la siguiente. Suele durar entre 3 y 5 semanas (período muy corto) y el trabajo de preparación se reduce gradualmente, pero nunca desaparece para evitar la menor pérdida posible de las capacidades físicas del deportista. Se busca un descanso activo que evite el sobreentrenamiento.

Las características fundamentales de un macrociclo son:

- Agrupa los contenidos y medios de entrenamiento en un periodo de tiempo.
- Respeta las dinámicas de la carga en cuanto a su carácter individual y especial como una unidad independiente.

23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	
14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	
JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOV.				
[Red]				[Blue]				[Red]				[Red]				[Blue]				[Green]				
BLOQUE DE FUERZA				BLOQUE DE TÉCNICA				R F	R T		R F	R T		R F	R T		R F	R T		RE C		RE C		RESTABLEC.
FASE DE ACONDICIONAMIENTO ESPECÍFICO				FASE DE ACONDICIONAMIENTO TÉCNICO				FASE DE COMPETICIONES PRELIMINARES				FASE DE COMPETICIONES FUNDAMENTALES				FASE DE REGENERACIÓN								
PERÍODO PREPARATORIO				PERÍODO DE COMPETICIONES				P. TRANSIT.																
MACROCICLO SEGUNDO (02-06-2009 al 22-11-2009)																								

**Gráfico No 6.** Ejemplo de Macrociclo.

**Fuente:** <https://www.Planificación+de+las+sesiones+de+entrenamiento+imag>

## Mesociclos

Los mesociclos son períodos más cortos (pueden ser de un par de meses, un mes o un par de semanas) y con ellos se organizan de forma un poco más concreta el trabajo planteado dentro de los objetivos de los macrociclos. Existen varios tipos de mesociclos, cada uno con sus características propias.

### Tipos de mesociclos

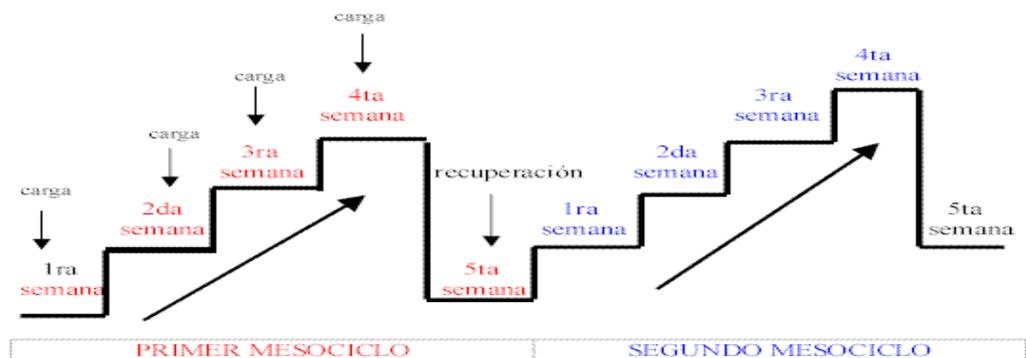
- **Mesociclo de base:** se usan habitualmente en el comienzo de cada período, están orientados a la creación de una base física sobre la cual trabajar de forma posterior. Se caracteriza por un gran volumen de trabajo, menor intensidad.
- **Mesociclo de desarrollo:** pretende conseguir un aumento de las capacidades y el nivel de rendimiento físico. Se identifica también como el mesociclo anterior por un gran volumen de trabajo y menor intensidad.
- **Mesociclo de estabilización o precompetición:** en este se produce la transformación de los niveles de rendimiento alcanzados en las capacidades básicas en los anteriores mesociclos, hacia las

capacidades específicas propias de la competición de la modalidad deportiva. Menor volumen de trabajo y mayor intensidad.

- **Mesociclo de competición:** incluyen las principales competiciones y el trabajo a realizar entre las mismas.

Los mesociclos constituyen la estructura media (3 a 6 semanas) del proceso de entrenamiento, siendo una unidad relativamente completa que produce una ganancia notable de preparación. (Muñoz Lanza, F, 2011).

Sus características principales son que la acumulación aumenta el potencial del deportista, se logra una transformación a partir de la alta carga de entrenamiento especializada y la acumulación es cuando aumenta el potencial motor del deportista y la realización es cuando se va a la competición.



**Gráfico No 7.** Ejemplo de mesociclos.

**Fuente:** [tps://www.google.es/search?q=ejemplo+de+mesociclo+de+entrena](https://www.google.es/search?q=ejemplo+de+mesociclo+de+entrena)

## Microciclos

Los microciclos son las unidades de planificación más pequeñas. Están compuestos por varias sesiones de entrenamiento (el entrenamiento en sí) y suele ser desde 2 sesiones hasta 2 semanas de entrenamientos orientadas siempre hacia el mismo objetivo dentro del microciclo. Es el

nivel de concreción máximo dentro de la planificación deportiva a nivel de orientación de las cargas.

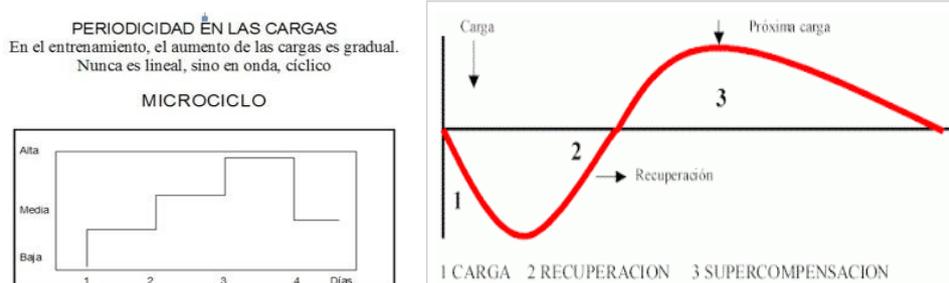
La sesión o el entrenamiento no lo incluimos dentro de esta clasificación de unidades de programación dentro de este artículo, aunque hay autores que si lo hacen ya que en realidad cada sesión de entrenamiento debe ser programada y tener coherencia en sí misma y con los objetivos que persigue tanto la sesión como el ciclo en el que se encuentre programada.

Es considerada “distribución más concreta y operativa de los contenidos de entrenamiento ya que estos determinan la dinámica de la carga de trabajo como el efecto acumulativo del entrenamiento”. (Muñoz Lanza, F, 2011). Sus características se determinan por el ajuste, la carga, el impacto, la activación, la competición y la recuperación.

#### **Tipos de microciclos:**

- **Microciclo de ajuste:** se utiliza a modo de preparación de cara a entrenamientos de mayor intensidad en posteriores etapas, tienen poco nivel de carga y suelen usarse de forma introductoria.
- **Microciclo de carga:** durante esta organización se pretende un desarrollo de las capacidades de rendimiento mediante cargas medias de entrenamiento.
- **Microciclo de choque o impacto:** se intenta alcanzar los procesos de adaptación del organismo, puede sucederse de dos formas; mediante un gran volumen de carga en períodos preparatorios o mediante una gran intensidad de carga en el período competitivo.
- **Microciclo de aproximación:** se utilizan cargas muy similares a las existentes dentro de la competición específica. Es trabajo especializado de cara a la misma.
- **Microciclo de competición:** incluyen las competiciones. Es muy importante saber racionar los descansos dentro de estos microciclos para poder afrontar las competiciones en las condiciones óptimas.

- **Microciclo de recuperación o descarga:** tiene un bajo nivel de carga de entrenamiento y se suelen utilizar después de microciclos agresivos como los de choque o competición. El descanso aumenta para evitar el sobreentrenamiento, pero sigue existiendo trabajo para tener un desarrollo óptimo dependiendo de la fase en la que nos encontremos.



**Gráfico No 8.** Ejemplo de microciclo

**Fuente:** <https://www.google.es/search?newwindow=1&biw=1366&bih=573&tbm=>

Resumen:

PERIODO	CARACTERÍSTICA	DURACIÓN
SESIÓN	Conjunto de ejercicios que tienen un objetivo común. En un día podemos realizar varias sesiones de entrenamiento.	1 día*
<u>MICROCICLO</u>	Compuesto por varias sesiones	1 semana*
<u>MESOCICLO</u>	Compuesto por <u>microciclos</u>	1 mes*
<u>MACROCICLO</u>	Compuesto por <u>mesociclos</u>	3 meses*
TEMPORADA	Compuesta por <u>macrociclos</u> . La temporada es una medida no siempre utilizada.	6 meses*
CILO ANUAL DE ENTRENAMIENTO	Compuesto por temporadas o <u>macrociclos</u>	1 año*

**Tabla No 3.** Ejemplo Resumen

**Fuente:** <http://www.buenaforma.org/2012/04/12/introduccion-a-la-planificacion-en-el-deporte-macro-ciclos-mesociclos-microciclos/>

## RENDIMIENTO FÍSICO

Se entiende por Rendimiento Físico a la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar.

Actitud física: Es la relación entre la tarea a realizar y la capacidad individual para ejecutarla.

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al metabolismo energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando se habla del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

El aumento del rendimiento físico es resultado de la preparación física, según Osolin (1949), este es el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad; con este principio concuerdan autores como Platonov (1993), Matviev (1954), Generele y Lapetra (1993) que definen acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física. (Flores Cruz O.A, 2013).

La condición física para lograr un rendimiento deportivo es una parte de la condición física dirigida a optimizar el rendimiento en un determinado deporte; y cada deporte requiere un equilibrio de diferentes facetas de la condición física con el fin de lograr un rendimiento óptimo. Por ejemplo, la gimnasia requiere un elevado nivel de agilidad y de flexibilidad, mientras que la natación competitiva de larga distancia exige un alto grado de preparación aeróbica. Las adaptaciones corporales que son el resultado de un entrenamiento para un deporte específico generalmente otorgan asimismo a los atletas unos significativos beneficios para la salud.

## **2.5 Variables de la investigación**

**Variable Independiente:** Entrenamiento militar.

**Variable Dependiente:** Rendimiento físico.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Enfoque de la Investigación**

Esta investigación tuvo un enfoque cuanti-cualitativo. Cuantitativa porque se cuantificaron los datos obtenidos de la encuesta aplicada a los Oficiales y Voluntarios, para su análisis estadístico y cualitativo porque la mayoría de los indicadores se midieron a través de las valoraciones cualitativas de los sujetos involucrados, se utilizó para obtener información la encuesta.

#### **3.2 Modalidad Básica de la Investigación**

En esta investigación se utilizaron dos modalidades:

- **Investigación Documental:** El autor se apoyó en fuentes documentales para recolectar información sobre el comportamiento de la preparación física y el entrenamiento en la Institución donde se realizó la investigación. También se realizó una revisión de la literatura sobre el tema para entender la realidad y proponer los cambios.
- **Investigación de Campo:** Porque se obtuvo la información directamente de la realidad a partir de la constatación directa de su autor con los sujetos investigados.

#### **3.3 Nivel o Tipo de Investigación**

La investigación fue exploratoria y no experimental.

Exploratoria porque es un acercamiento inicial a un problema que si bien ha sido muy estudiado en los atletas no lo ha sido en la misma medida en

los oficiales y voluntarios del Ejército Ecuatoriano. Su nivel la define como exploratoria porque además de ser un acercamiento inicial a un problema científico y ayudar a encontrar procedimientos para elaborar una investigación posterior, ella establece contacto con el objeto de estudio dando una visión general del mismo.

Es no experimental porque no se realizaran manipulaciones deliberadas de las situaciones estudiadas. Es una investigación que se realiza en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio, sin modificar la realidad, esto permite el conocimiento más a fondo y el investigador, puede explorar los datos con más seguridad, se explora la realidad sin modificaciones ni controles externos sino tal como se comporta en su estado natural.

### **3.4 Población y Muestra**

Se utilizó como muestra toda la población, es decir el 100% de los oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. MIGUEL ITURALDE”, que se entrenaron durante el período diciembre 2014-junio/2015. Esta población es inferior a 200 personas por lo que no se realiza selección estadística de la muestra, resultando como se evidencia a continuación.

UNIDADES DE OBSERVACIÓN	CANTIDAD
<b>OFICIALES</b>	10
<b>VOLUNTARIOS</b>	100
<b>TOTAL</b>	110

**Tabla No 4.** Unidades de Observación  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán  
**Fuente:** Grupo de Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”



**VARIABLE DEPENDIENTE:** Rendimiento físico.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos en función de la actividad deportiva.</p>	<p>Producción de energía.</p> <p>Desempeño en la actividad física</p>	<p>-Alimentación -Nutrición</p> <p>-Síntomas de fatiga -Cansancio</p> <p>-Conducta</p> <p>-Consecución de logros</p>	<p>¿La alimentación de los soldados y oficiales se corresponde con la demanda de energía de la actividad física que desempeñan?</p> <p>¿Se cansa inmediatamente al realizar cualquier actividad física?</p> <p>¿La conducta de los oficiales y voluntarios se corresponden con las exigencias del tipo de actividad física que realizan?</p> <p>¿En la actividad física los oficiales y voluntarios consiguen cumplir las metas y actividades que se les asigna?</p>	<p>Encuesta a los oficiales y voluntarios.</p>

**Tabla No 6.** Operacionalización Variable Dependiente  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán Yugcha

### 3.6 Recolección de Información

Para recolectar la información se utilizó como técnica:

**Encuesta:** para conocer el estado de opinión de oficiales y voluntarios acerca del entrenamiento militar y su influencia en el rendimiento físico.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar objetivos de nuestra investigación.
2.- ¿De qué personas u objetos?	Oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Entrenamiento y resultados de la preparación física de oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.
4.- ¿Quién? o ¿Quiénes?	Investigador y sujetos de la investigación (preparadores físicos, oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.
5.- ¿Cuándo?	Período diciembre 2014 junio 2015.
6.- ¿Donde?	Grupo de Fuerzas Especiales N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.
7.- ¿Cuántas veces?	Una vez.
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta.
9.- ¿Con qué?	Cuestionarios de Preguntas.
10.- ¿En qué situación?	Entrenamiento militar del Grupo de Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.

**Tabla No 7.** Técnica e instrumento de recolección de datos.

**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán Yugcha

### **3.7 Procedimiento de la Investigación**

El análisis e interpretación se efectuó de acuerdo a los contenidos del marco teórico y en relación con los objetivos, las variables, dimensiones, indicadores y preguntas directrices de la investigación. Los resultados obtenidos fueron tabulados mediante un proceso manual y digital apoyado en el programa de computación Microsoft Excel, analizando e interpretando las respuestas obtenidas, realizándose sus correspondientes gráficos para finalmente, generar un análisis cualitativo de cada uno.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Resultados de la aplicación de la encuesta a oficiales y voluntarios del G.F.E.N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”

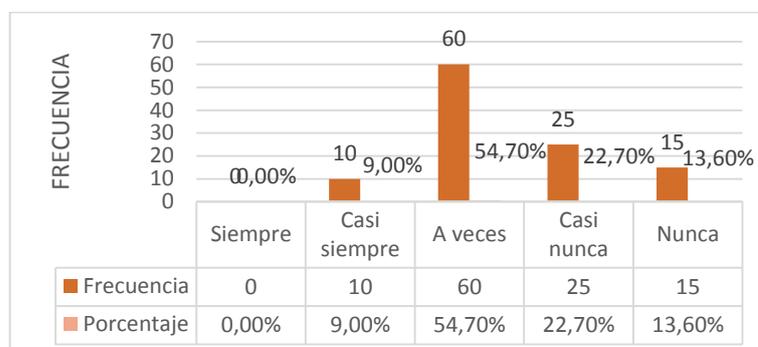
**Pregunta No. 1:** ¿Considera Ud. que sus capacidades físicas están bien desarrolladas con el entrenamiento actual?

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0,0%
Casi siempre	10	9,0%
A veces	60	54,7%
Casi nunca	25	22,7%
Nunca	15	13,6%
<b>TOTAL</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

**Tabla No 8:** Desarrollo de las capacidades físicas.

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.



**Gráfico No 9.** Desarrollo de las capacidades físicas.

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.

#### Análisis

De las 110 personas encuestadas, el 9.0% respondieron que sus capacidades físicas están casi bien desarrolladas, el 54.70% señalaron a veces, el 22.70% indicaron que casi nunca y el 13.60% manifestaron que nunca sus capacidades físicas están bien desarrolladas.

## **Interpretación**

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede decir que existen importantes falencias en la preparación física que actualmente reciben los oficiales y voluntarios que fueron objeto de estudio.

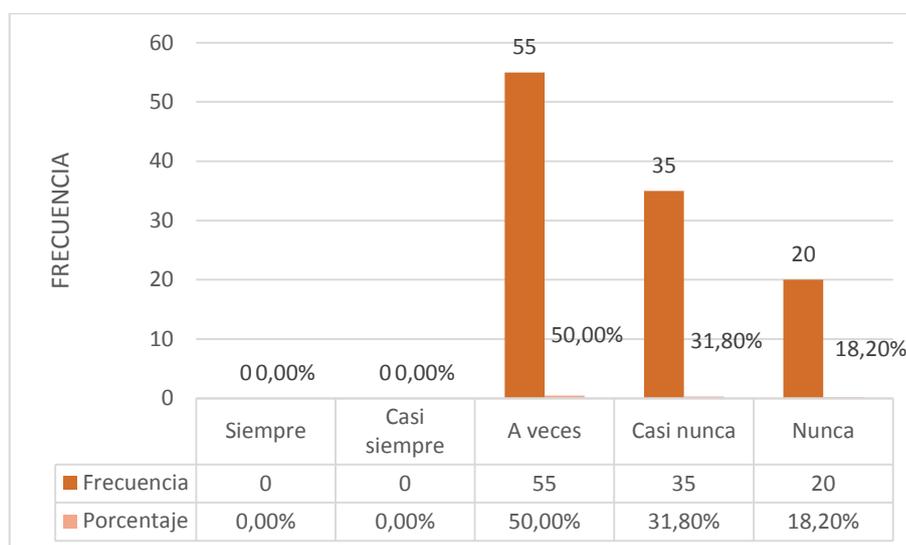
**Pregunta No. 2: ¿Ud. realiza el entrenamiento militar con una planificación para mejorar sus condiciones físicas?**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0,0%
Casi siempre	0	0,0%
A veces	55	50,0%
Casi nunca	35	31,8%
Nunca	20	18,2%
<b>TOTAL</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

**Tabla No 9.** Planificación del entrenamiento militar.

**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.

**Año:** 2015.



**Gráfico No 10.** Planificación del entrenamiento militar.

**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.

**Año:** 2015.

## Análisis

Teniendo en cuenta las respuestas ofrecidas, el 50,0% de los encuestados contestó que realiza a veces el entrenamiento militar con una planificación para mejorar sus condiciones físicas, mientras que el otro 50,0% se repartió entre nunca y casi nunca.

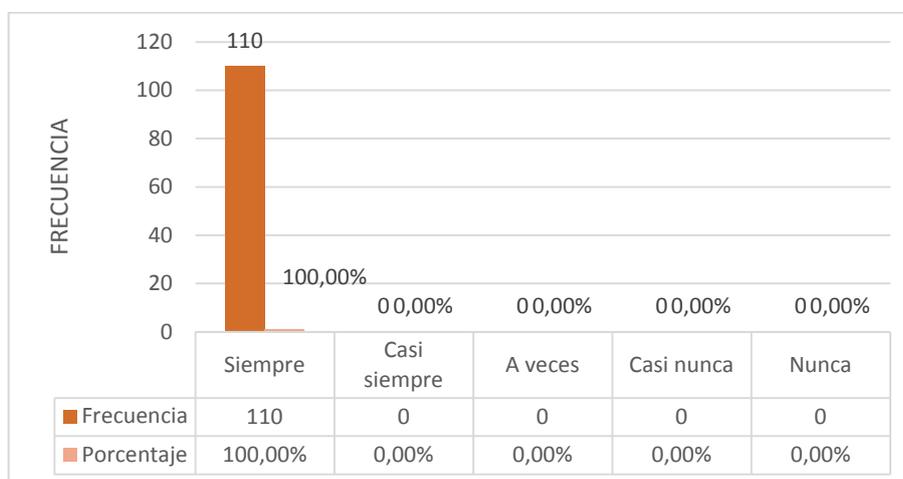
## Interpretación

Teniendo en cuenta las respuestas obtenidas, se puede concluir que el entrenamiento se realiza de forma espontánea y sin una planificación con bases científicas.

**Pregunta No. 3: ¿Considera Ud. que es importante el acondicionamiento físico para el combate?**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	110	100,0%
Casi siempre	0	0,0%
A veces	0	0,0%
Casi nunca	0	0,0%
Nunca	0	0,0%
<b>TOTAL</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

**Tabla No 10.** Importancia del acondicionamiento físico para el combate  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.  
**Año:** 2015.



**Gráfico No 11.** Importancia del acondicionamiento físico  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.  
**Año:** 2015.

**Análisis**

Según el criterio ofrecido por los encuestados, la totalidad de los mismos considera que es importante el acondicionamiento físico para el combate.

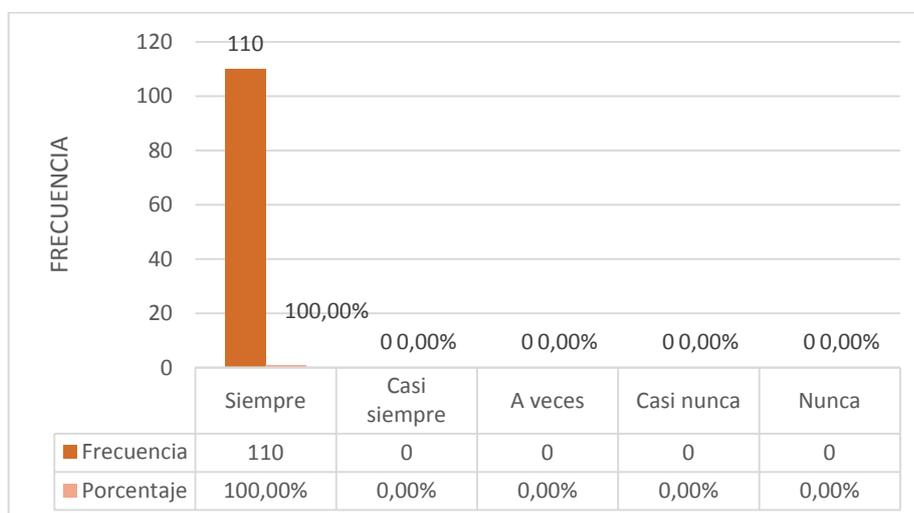
**Interpretación**

Se concluye que los oficiales y voluntarios encuestados aceptan positivamente efectuar un entrenamiento físico riguroso y científicamente planificado.

**Pregunta No. 4: ¿Considera Ud. que el entrenamiento con diferentes armas es necesario para el combate?**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	110	100,0%
Casi siempre	0	0,0%
A veces	0	0,0%
Casi nunca	0	0,0%
Nunca	0	0,0%
<b>TOTAL</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

**Tabla No 11.** Necesidad del entrenamiento con diferentes armas.  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.  
**Año:** 2015.



**Gráfico No 12.** Necesidad del entrenamiento con diferentes armas.  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.  
**Año:** 2015.

**Análisis**

El ciento por ciento de los oficiales y voluntarios encuestados considera que el entrenamiento con diferentes armas es necesario para el combate.

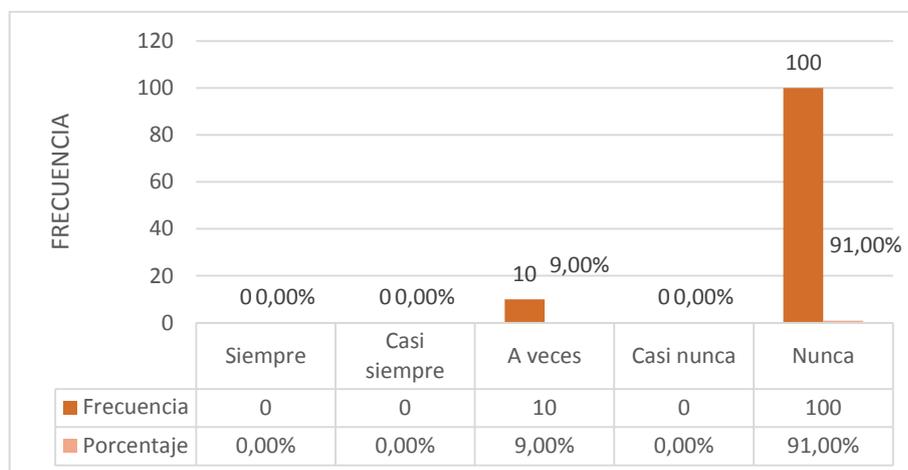
**Interpretación**

Se puede concluir que el entrenamiento con diferentes armas debe ser considerado dentro de la propuesta que se necesita diseñar.

**Pregunta No. 5: ¿La alimentación de los soldados y oficiales se corresponde con la demanda de energía de la actividad física que desempeñan?**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0,0%
Casi siempre	0	0,0%
A veces	10	9,0%
Casi nunca	0	0,0%
Nunca	100	91,0%
<b>TOTAL</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

**Tabla No 12.** Correspondencia de la alimentación con la actividad física.  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.  
**Año:** 2015.



**Gráfico No 13.** Correspondencia de la alimentación con la actividad física.  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.  
**Año:** 2015.

### **Análisis**

De las respuestas obtenidas, solo un 9,0% mencionó que a veces la alimentación de los oficiales y voluntarios se corresponde con la demanda de energía de la actividad física que desempeñan mientras que el 91,0% restante indicó que nunca se cumple este parámetro.

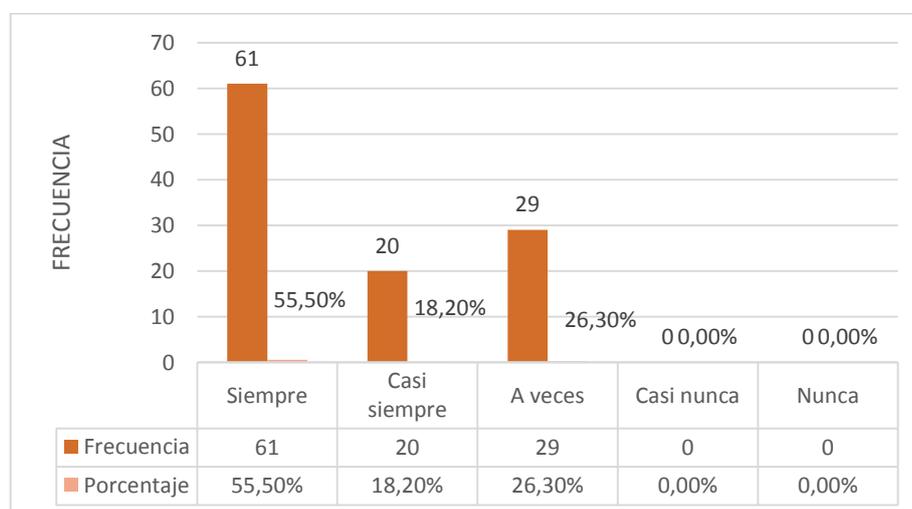
### **Interpretación**

Se concluye que la alimentación deberá ser uno de los aspectos tenido en cuenta para quienes atienden la preparación física de los soldados.

**Pregunta No. 6: ¿Se cansa inmediatamente al realizar cualquier actividad física?**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	61	55,5%
Casi siempre	20	18,2%
A veces	29	26,3%
Casi nunca	0	0,0%
Nunca	0	0,0%
<b>TOTAL</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

**Tabla No 13.** Cansancio al realizar actividad física.  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.  
**Año:** 2015.



**Gráfico No 14.** Cansancio al realizar actividad física.  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.  
**Año:** 2015.

### **Análisis**

El 55,5% de los encuestados respondió que se cansa inmediatamente al realizar cualquier actividad física, el 18. 2% que casi siempre y el 26.3% que a veces.

### **Interpretación**

Se puede concluir que es importante tener en cuenta este aspecto en la elaboración de la propuesta puesto que el cansancio como síntoma de fatiga sugiere que la preparación física no está acorde a las necesidades de la actividad física de los oficiales y voluntarios.

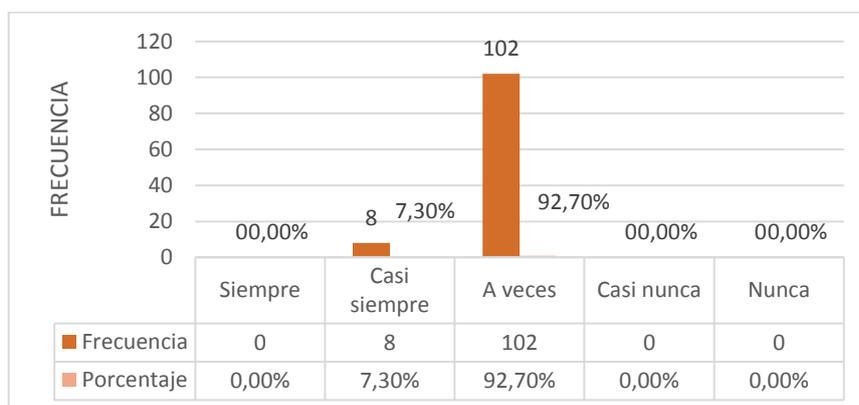
**Pregunta No. 7: ¿La conducta de los oficiales y voluntarios se corresponden con las exigencias del tipo de actividad física que realizan?**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0,0%
Casi siempre	08	7,3%
A veces	102	92,7%
Casi nunca	0	0,0%
Nunca	0	0,0%
<b>TOTAL</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

**Tabla No 14.** Correspondencia de la conducta con las exigencias del tipo de actividad física

**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.

**Año:** 2015.



**Gráfico No 15.** Correspondencia de la conducta con exigencias del tipo de actividad física.

**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.

**Año:** 2015.

### **Análisis**

El 7.3% de los encuestados respondieron que casi siempre la conducta de los oficiales y voluntarios se corresponden con las exigencias del tipo de actividad física que realizan y el 92,7% restante contestó que dicho aspecto se cumple a veces.

### **Interpretación**

Se concluye, que dicha situación debe corregirse puesto que la conducta es muy importante y debe corresponderse con las exigencias del tipo de actividad física que se realiza siempre.

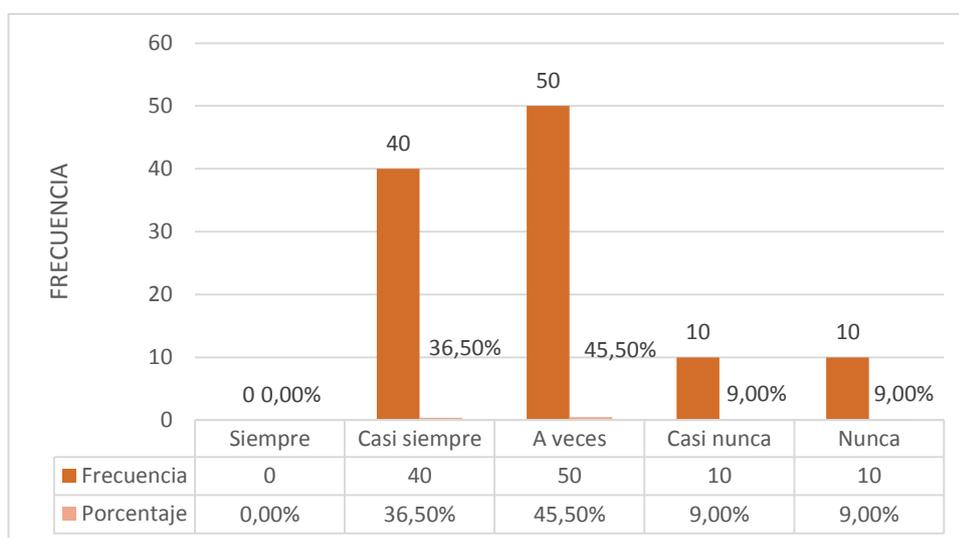
**Pregunta No. 8: ¿En la actividad física los oficiales y voluntarios consiguen cumplir las metas y actividades que se les asigna?**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0,0%
Casi siempre	40	36,5%
A veces	50	45,5%
Casi nunca	10	9,0%
Nunca	10	9,0%
<b>TOTAL</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

**Tabla No 15.** Cumplimiento de metas en las actividades asignadas.

**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.

**Año:** 2015.



**Gráfico No 16.** Cumplimiento de metas en las actividades asignadas

**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.

**Año:** 2015.

**Análisis:**

El 36,5% de los encuestados (40 de 110), resaltó que en la actividad física, los oficiales y voluntarios, consiguen cumplir las metas y actividades que se les asigna, el 45,5% (50) señaló que a veces y un 9,0% dijo que casi nunca.

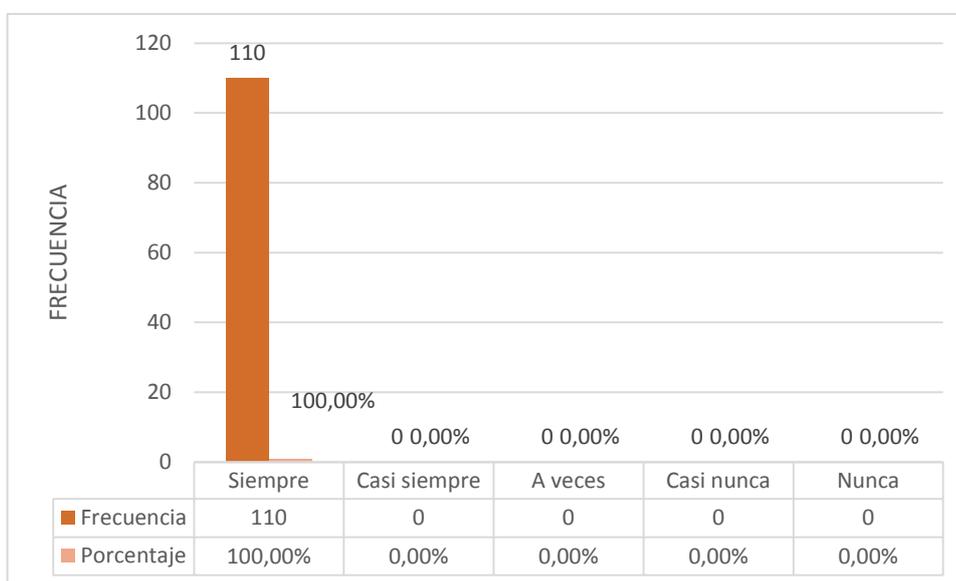
**Interpretación**

La preparación física debe conseguir que todos los oficiales y voluntarios logren cumplir las metas que les correspondan, por lo cual esto debe ser abordado y considerado.

**Pregunta No. 9: ¿Considera que es importante realizar cambios en la forma en la que se realiza el entrenamiento actualmente?**

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	110	100,0%
Casi siempre	0	0,0%
A veces	0	0,0%
Casi nunca	0	0,0%
Nunca	0	0,0%
<b>TOTAL</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

**Tabla No 16.** Importancia de realizar cambios en la forma de entrenamiento  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.  
**Año:** 2015.



**Gráfico No 17.** Importancia de realizar cambios en la forma de entrenamiento  
**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán.  
**Año:** 2015.

**Análisis**

El ciento por ciento de los encuestados considera que es importante realizar cambios en la forma en la que se realiza el entrenamiento actualmente.

**Interpretación**

Se concluye que dicha respuesta se corresponde directamente con los objetivos propuestos en esta investigación.

**Pregunta No. 10: Si su respuesta es afirmativa, por favor diga qué cambios cree serían necesarios.**

Dentro de las respuestas dadas a esta pregunta, se pudo resumir:

- Es necesario que el entrenamiento militar haya una planificación bien desarrollada
- Que haya un proceso, una sistematización en las diferentes actividades física a realizar
- Que de planificarse y sistematizarse de mejor manera la preparación física, se puede mantener o elevar la resistencia física en cada uno de los oficiales y voluntarios, cuestión que es muy necesario dentro de la milicia para poder cumplir con las diferentes misiones especiales encomendadas por el escalón superior.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones.

- Los fundamentos científicos y metodológicos de la planificación del entrenamiento plantean que éste es un condicionamiento paulatino del organismo para conseguir la adaptación del mismo a cargas superiores a las habituales, con lo cual se consigue mejorar el rendimiento físico.
- En las indagaciones empíricas se determinó que los rasgos que caracterizan la planificación del entrenamiento militar de los oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, son la espontaneidad, la falta de planificación, la carencia de fundamentos con respecto a la teoría del entrenamiento y el poco control de sus resultados.
- La planificación del entrenamiento para que el rendimiento físico en los oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” alcance los niveles esperados debe reprogramarse a partir de una fundamentación científica que considere los principios del entrenamiento, se estructure en macrociclo, mesociclos y considere las 21 semanas de entrenamiento obligatorio para este grupo.

## **5.2 Recomendaciones.**

- Aplicar experimentalmente la propuesta realizada, controlar sus resultados y, a partir de los mismos, considerar la elaboración de un programa que posea los contenidos que se señalan y constituya una guía técnica y metodológica de la preparación física de los oficiales y voluntarios.
- Proponer a las autoridades del Grupo de Fuerzas Especiales N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” el plan de entrenamiento elaborado para su aplicación y la consideración de su expansión a otras Unidades similares.
- Crear un Departamento de Preparación Física en el Grupo de Fuerzas Especiales N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, lo que ejercería influencia positiva en la planificación, la organización, el control y desarrollo del entrenamiento y por consiguiente en el rendimiento físico de los oficiales y voluntarios.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 Datos informativos**

**Título:**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR PARA OFICIALES Y VOLUNTARIOS DEL GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.**

**Institución Ejecutora**

Grupo de Fuerzas Especiales N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.

**Beneficiarios**

Los beneficiarios directos serán los oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.

#### **6.2 Antecedentes**

El entrenamiento físico militar, actualmente, se planifica según las orientaciones del Ejército y abarca dos grandes campos: el entrenamiento físico y los deportes. El entrenamiento físico prepara al soldado en su fuerza, resistencia muscular, resistencia cardio-respiratoria y elasticidad corporal para la ejecución de destrezas individuales de diverso grado de dificultad según la especialidad y función de cada soldado.

Los antecedentes del entrenamiento físico militar en el Ejército Ecuatoriano se sistematizan en la literatura con la creación en el 1963 de

la Federación Deportiva Militar Ecuatoriana (FEDEME), organismo perteneciente al Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas, afiliada al Consejo Internacional del Deporte Militar (CISM) y a la Unión Deportiva Militar Sudamericana (UDMSA). En el año de 1976 pasa a formar parte del Departamento de Educación de la Dirección de Operaciones del Comando Conjunto de las FF.AA.

En 1997 se aprueban los estatutos por el Consejo Nacional de Deportes y es reconocida como Federación dentro del país, posteriormente en el año 2005 es incluida en la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación, convirtiéndose en el organismo que planifica, organiza, ejecuta a nivel nacional el deporte en Fuerzas Armadas.

En base al Reglamento de Cultura Física para las Fuerzas Armadas RCG-00-01, se procedió a elaborar las normas y directrices para el Reacondicionamiento Físico del personal de oficiales y voluntarios de la ESMIL que obtenían nota inferior al 17/20 conforme a lo estipulado en el Reglamento.

Este instructivo dejó sentada las bases para la planificación del entrenamiento físico militar a partir del 2011. El instructivo NO. 2011-18-CF normó el reacondicionamiento físico del personal de oficiales y voluntarios, entre las actividades planificadas señalaban:

A Actividades Generales:

1. Ejercicios de estiramiento.
2. Calentamiento a través de la gimnasia de manos libres o en movimiento.

B Actividades Específicas (Reacondicionamiento físico)

1. Preparación Física
2. Desarrollo muscular localizado
3. Natación
4. Destrezas militares (Entrenamiento pruebas físicas)

C Vuelta a la calma

D Recreación (considera los deportes)

Independientemente a todo lo expuesto en la práctica hay serias falencias en este sentido, lo cual se demuestra en el diagnóstico de esta investigación, donde los oficiales y voluntarios consideran que no conocen el plan de entrenamiento y que ellos no son consultados en ningún momento para evaluarlo.

### **6.3 Justificación de la propuesta**

El entrenamiento físico militar se refiere al entrenamiento que se realiza para conseguir las condiciones físicas que le permiten al soldado intervenir y subsistir en situaciones de combate o en el cumplimiento de misiones asignadas, adquiriendo además las diferentes habilidades que se necesitan en el marco de un conflicto bélico. Por su parte el rendimiento físico es la capacidad de producción de energía por parte de los músculos en función de la actividad deportiva.

Un soldado necesita poseer un rendimiento físico que le permita cumplir las misiones que le asignen y por ese motivo necesita una adecuada preparación físico y en las destrezas militares requeridas.

En las indagaciones empíricas se ha demostrado que el entrenamiento que se realiza en el Grupo de Fuerzas Especiales N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” realiza el entrenamiento con grandes tendencias a la improvisación y la espontaneidad, lo cual trae como consecuencia que los oficiales y voluntarios no tengan el rendimiento físico esperado.

### **6.4 Objetivos**

#### **Objetivo general:**

Elevar el rendimiento físico en el personal de oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” para el cumplimiento de las misiones especiales encomendadas por el escalón superior.

### **Objetivos específicos:**

- Mejorar las capacidades físicas generales y especiales de los oficiales y voluntarios del grupo de Fuerzas Especiales.
- Elevar el desarrollo de las destrezas físicas militares en los oficiales y voluntarios.

### **6.5. Análisis de factibilidad**

La propuesta no requiere inversión para el Grupo de Fuerzas Especiales N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, en tanto para su desarrollo se utilizan las actuales instalaciones de la Sede Latacunga y quienes lo desarrollarían sería el autor de esta investigación quien se desempeña como monitor de preparación física actualmente.

### **6.6. Fundamentación**

Esta propuesta se fundamenta en la teoría del entrenamiento deportivo y los elementos del entrenamiento militar. Entre las cuestiones importantes del entrenamiento deportivo a considerar se destacan los principios del entrenamiento.

#### **Principios del entrenamiento deportivo que se consideran**

- **Principio de la unidad funcional.** El organismo funciona como un todo indisoluble y la aplicación de una carga concreta puede estar incidiendo positivamente en una capacidad, pero negativamente en otra.
- **Principio de la especificidad.** Tiene que existir siempre una transferencia entre la capacidad física trabajada y el elemento técnico deportivo.
- **Principio de la sobrecarga.** Hace referencia al esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación deseada sin producir el agotamiento.
- **Principio de supercompensación.** Hace referencia a la utilización de los descansos apropiados.

- **Principio de continuidad.** Debe haber continuidad de una carga con respecto al tiempo.
- **Principio de la progresión.** Elevación de las exigencias de carga, en volumen o intensidad.

### **Componentes de la preparación físico-militar**

**Atletismo:** En esta propuesta se considera el trabajo de carrera de resistencia media, larga y de fondo, la velocidad, entre otros aspectos de este deporte.

**Natación y habilidades acuáticas:** Se trabaja en la piscina una vez a la semana, en diferentes estilos, diferentes habilidades en el agua como apnea estática y dinámica, etc.

**Gimnasias y pistas militares:** Este contenido se trabaja una vez a la semana, se trabaja la gimnasia de manos libres y con armas para fortalecer articulaciones y musculatura general, se realiza el paso de pista completa, la pista de cabos, entre otras y se utilizan diferentes obstáculos e implementos.

**Defensa personal:** Este contenido, como los otros, se trabaja una vez a la semana, técnicas y tácticas de ofensa y defensa personal (Jayquido, técnicas de box, técnica de lanzamientos de puñales, estrellas, etc.)

**Deportes libres:** El deporte se trabaja una vez a la semana y los principales que se proponen son fútbol, vóley y básquet.

### **Macro ciclo de entrenamiento**

El macro ciclo que se propone tiene 21 semanas de duración, se dirige a los oficiales y voluntarios que comienzan una fase nueva de preparación, pero que ya poseen una preparación previa y cierta experiencia. Todos han aprobado un chequeo médico y por tanto poseen buena salud y desde el punto de vista psicológico tienen disposición para el trabajo físico y el entrenamiento en general.

## **6.7. Metodología**

- Ejecutar y supervisar lo programado en el plan general del macrociclo y en la planificación por las semanas que se consideran.
- Respetar el período de adaptación.
- Ejecutar correctamente las sesiones de enseñanza.
- Seguir la progresión indicada en la planificación, respetando las cargas e intensidad planificadas.
- Realizar evaluación inicial, sistemática y final.
- El oficial o voluntario de Cultura Física es el responsable de regular y hacer cumplir la progresión en volumen e intensidad en general.
- Instruir a un grupo de monitores.
- Cumplir con el proceso de las fases de entrenamiento.
- Monitorear el proceso, teniendo en cuenta el progreso grupal y personal.

## 6.7.1 Plan Gráfico General

PLAN GRÁFICO GENERAL																															
GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N°27 "GRAD. MIGUEL ITURRALDE"																															
PLAN GUÍA DE ENTRENAMIENTO MILITAR ENERO - MAYO 2015																															
FECHA QUE INICIA: 07-01-2015																															
FECHA QUE TERMINA: 29-05-2015 (99 DÍAS)																															
MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO MILITAR ENERO - MAYO 2015																															
PERIODO	PRIMER																														
MES	ENERO																														
SEMANA	1					2					3					4															
DÍAS	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D					
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1					
ACTIVIDADES	[Color-coded activity blocks for January]																														

LEYENDA		VOLUMEN DE TRABAJO	
ATLETISMO	AT.	2.400	MINUTOS
NATACIÓN Y HABILIDADES ACUATICAS	N.H.	2.520	MINUTOS
GIMNASIAS Y PISTAS MILITARES	G.P.	2.400	MINUTOS
DEFENSA PERSONAL	D.P.	2.400	MINUTOS
DEPORTES LIBRES	D.L.	2.160	MINUTOS
FERIADO	FR.		
TOTAL		11.880	MINUTOS

PERIODO	SEGUNDO																														
MES	FEBRERO																														
SEMANA	5					6					7					8															
DÍAS	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1			
ACTIVIDADES	[Color-coded activity blocks for February]																														

LEYENDA	
ATLETISMO	AT.
NATACIÓN Y HABILIDADES ACUATICAS	N.H.
GIMNASIAS Y PISTAS MILITARES	G.P.
DEFENSA PERSONAL	D.P.
DEPORTES LIBRES	D.L.
FERIADO	FR.

PERIODO	<b>TERCERO</b>																																		
MES	<b>MARZO</b>																																		
SEMANA	9							10							11							12							13						
DÍAS	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	L	M	L	M	M	J	V	L	M
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	30	31							
ACTIVIDADES	FR.	G.P.	N.H.	AT.	D.L.	FR.	FR.	FR.	FR.																										
<b>LEYENDA</b>																																			
ATLETISMO																															AT.				
NATACIÓN Y HABILIDADES ACUATICAS																															N.H.				
GIMNASIAS Y PISTAS MILITARES																															G.P.				
DEFENSA PERSONAL																															D.P.				
DEPORTES LIBRES																															D.L.				
FERIADO																															FR.				

PERIODO	<b>CUARTO</b>																																				
MES	<b>ABRIL</b>																																				
SEMANA	13					14					15					16					17																
DÍAS	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	L	M	M	J	L	M	M	J	V	L	M	M	J
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	27	28	29	30									
ACTIVIDADES	N.H.	AT.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.																												
<b>LEYENDA</b>																																					
ATLETISMO																															AT.						
NATACIÓN Y HABILIDADES ACUATICAS																															N.H.						
GIMNASIAS Y PISTAS MILITARES																															G.P.						
DEFENSA PERSONAL																															D.P.						
DEPORTES LIBRES																															D.L.						
FERIADO																															FR.						

PERIODO	<b>QUINTO</b>																																			
MES	<b>MAYO</b>																																			
SEMANA	17				18						19						20						21													
DÍAS	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29							
ACTIVIDADES	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	FR.	
<b>LEYENDA</b>																																				
ATLETISMO																															AT.					
NATACIÓN Y HABILIDADES ACUATICAS																															N.H.					
GIMNASIAS Y PISTAS MILITARES																															G.P.					
DEFENSA PERSONAL																															D.P.					
DEPORTES LIBRES																															D.L.					
FERIADO																															FR.					

Para la elaboración del plan se tomó en referencia el método de Matveyev con un volumen en minutos de trabajo para la Preparación Física y para la preparación Técnica.

GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N°27 "GRAD. MIGUEL ITURRALDE"																								
PLAN GRÁFICO DE PREPARACIÓN FÍSICA																								
F. INICIO:	07/01/2015	VOLUMEN DE TRABAJO:										11.880	MINUTOS											
F. TERMINA:	29/05/2015	NUMERO DE SEMANAS:										21												
SEMANAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
MICROCICLO		O	O	CH	R	O	CH	R	O	O	CH	R	CH	CH	R	O	O	CH	R	CH	O	O		
	%	MINUTOS																						
CALENTAMIENTO	25%	2970																						
RESISTENCIA GENERAL	18%	2138																						
RESISTENCIA FUERZA	20%	2376																						
F. MAXIMA	4%	475																						
F. EXPLOSIVA	5%	594																						
COORDINACION	10%	1188																						
FLEXIBILIDAD	18%	2138																						
	100%	11.880																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	TOTAL	
CALENTAMIENTO	CAL.	119	149	119	178	119	149	149	119	119	119	178	149	149	89,1	119	119	119	149	149	149	178	238	2.970
RESISTENCIA GENERAL	R.G.	171	150	150	107	150	128	171	150	128	171	150	64,2	85,5	64,2	42,8	64,2	42,8	42,8	42,8	21,4	42,8	42,8	2.138
RESISTENCIA FUERZA	R.F.	238	214	214	190	214	214	238	190	214	238	214	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.376
F. MAXIMA	F.M.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	42,8	42,8	38	28,5	33,3	28,5	47,5	42,8	47,5	52,3	38	33,3	475	
F. EXPLOSIVA	F.E.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23,8	29,7	35,6	41,6	47,5	47,5	59,4	59,4	71,3	59,4	59,4	59,4	594	
COORDINACION	COR.	95	95	83,2	83,2	71,3	71,3	95	95	71,3	71,3	47,5	47,5	23,8	23,8	47,5	47,5	23,8	23,8	23,8	23,8	23,8	1.188	
FLEXIBILIDAD	FLX.	86	85,5	171	171	192	128	128	85,5	128	128	107	107	85,5	85,5	107	107	64,2	42,8	42,8	42,8	42,8	2.138	
	TOTAL	708	693	737	729	746	690	781	639	661	794	769	441	413	343	392	444	352	377	369	364	440	11.880	

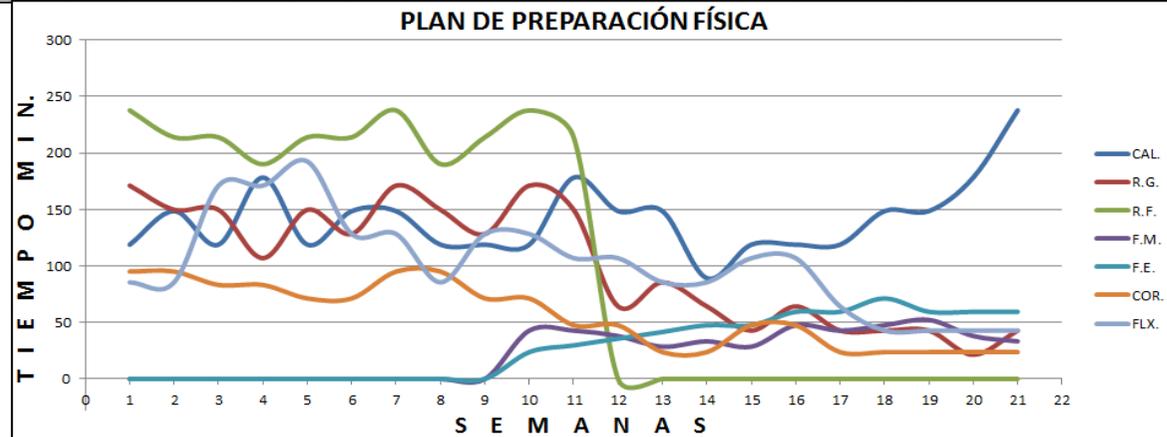


Gráfico No 18. Plan de preparación física  
Elaborado por: SGOS. DE I. Patricio Tipán.

GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N°27 "GRAD. MIGUEL ITURRALDE"																							
PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO																							
F. INICIO:	07/01/2015	VOLUMEN DE TRABAJO:										11.880	MINUTOS										
F. TERMINA:	29/05/2015	NUMERO DE SEMANAS:										21											
SEMANAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
MICROCICLO		O	O	CH	R	O	CH	R	O	O	CH	R	CH	CH	R	O	O	CH	R	CH	O	O	
	%	MINUTOS																					
A1	25%	2970																					
A2	25%	2970																					
A3	22%	2614																					
A4	15%	1782																					
A5P	3%	356																					
A5T	3%	356																					
A5R	5%	594																					
A6	2%	238																					
	100%	11.880																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	TOTAL
A1		178,2	178	148,5	148,5	178,2	178,2	148,5	148,5	118,8	118,8	89,1	89,1	148,5	89,1	148,5	178	89,1	178,2	149	149	118,8	2.970
A2		59,4	59,4	59,4	118,8	89,1	118,8	178,2	148,5	178,2	178,2	148,5	149	148,5	148,5	178,2	178	178,2	148,5	178	149	178,2	2.970
A3		52,27	78,4	78,41	156,8	104,5	104,5	156,8	156,8	130,7	156,8	156,8	209	130,7	104,5	130,7	105	104,5	104,5	131	105	156,8	2.614
A4		0	0	0	0	71,28	53,46	89,1	89,1	71,28	71,28	107	106,9	142,6	142,6	143	71,28	124,7	143	143	142,6	1782	
A5P		0	0	0	0	10,69	14,26	10,69	17,82	14,26	21,38	21,38	17,8	21,38	21,38	28,51	28,5	21,38	28,51	28,5	35,6	14,26	356
A5T		0	0	0	0	0	0	0	0	0	17,82	17,82	28,5	28,51	17,82	28,51	28,5	42,77	35,64	49,9	28,5	32,08	356
A5R		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	47,52	47,52	59,4	71,3	83,16	71,28	107	89,1	17,82	594
A6		0	0	11,88	4,752	4,752	14,26	4,752	4,752	19,01	4,752	19	23,76	19,01	11,88	11,9	19,01	7,128	19	21,4	11,88	238	
	TOTAL	289,9	316	298,2	428,9	458,6	483,5	588,1	565,5	518	583,3	509,7	619	655,8	590,4	728,2	744	609,4	698,5	804	719	672,4	11.880

PLAN DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO

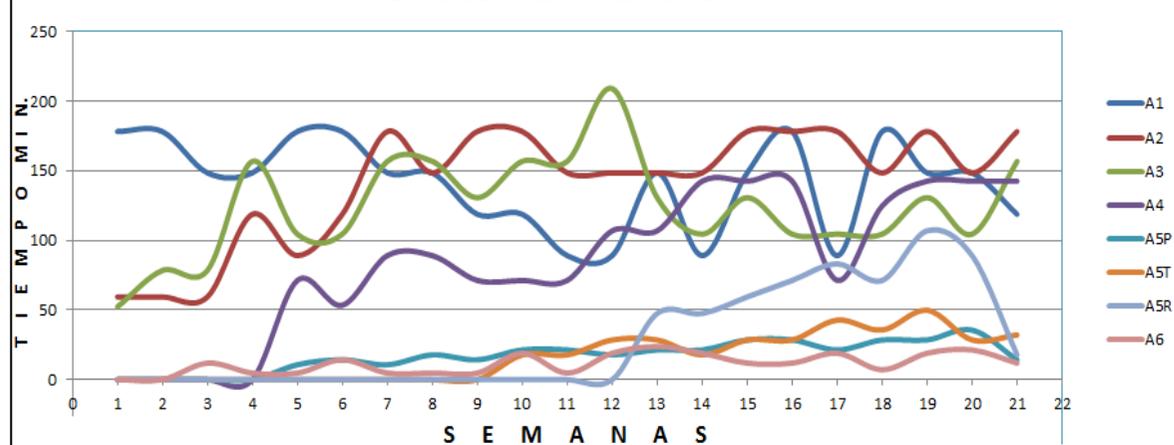


Gráfico No 19. Plan de entrenamiento técnico  
Elaborado por: SGOS. DE I. Patricio Tipán

## 6.7.2 Planificación de las actividades semanales

### PLAN GUÍA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR PARA LAS 21 SEMANAS.

**OBJETIVO:** Ejecutar las diferentes actividades físicas militares, para lograr que los oficial y voluntarios desarrollen varias habilidades fundamentales tales como: nadar, saltar, correr, trepar, deslizarse, rodar, etc; y también cualidades físicas como: la fuerza, agilidad, destreza, coordinación, velocidad, resistencia, equilibrio, aplicando técnicas específicas de movimiento; lo que permite que los oficiales y voluntarios estén preparado para cumplir diferentes misiones especiales, pensando y actuando rápidamente bajo la presión de cualquier amenaza.

**Semana:** 01

**Fecha:** 07 al 09 de enero de 2015

**TIEMPO:** (360´)

<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseñar las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Ejecutar las diferentes técnicas, para cruzar los diferentes obstáculos para el desarrollando de sus habilidades y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Instruir cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.</li> </ul>			
MIÉR. 07	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
N A T A C I Ó N	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones, ejercicios progresivos de movilidad de las articulaciones. ✓ Estiramiento y elongación, ejercicios específicos de natación. ✓ En el agua. 200 m. estilo crol.	10Min.  10Min  10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Técnica de patada ✓ Técnica de brazada ✓ Técnica de respiración. ✓ Técnica de patada, brazada, y respiración. ✓ 2x25 patada. 30 seg. Rec. ✓ 2x25 brazada. 30 seg. Rec. ✓ 2x25 pat. y brazada 30 seg. Rec.	10 Min. 10 Min. 10 Min. 10 Min.  10 Min. 10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a la técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> <li>• Aplicar las medidas de seguridad en la piscina.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, nado continuo con baja intensidad ✓ Diferentes ejercicios de estiramiento.	10 Min.  10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
	JUEVES 08	ACTIVIDADES	TIEMPO

<b>PISTA P E N T A T L Ó N MILITAR</b>	<b>CALENTAMIENTO:</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Demostración de la técnica para pasar cada uno de los obstáculos. ✓ Paso de la pista utilizando la técnica en los obstáculos por pareja, ✓ Paso de la pista completa con tiempo mínimo 4'45"	20 Min. 40 Min. 20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado de todos los obstáculos antes de iniciar.</li> <li>• Se realizará la técnica distribuidos en diferentes obstáculos y posterior se pasara de forma continua por parejas.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la pista con baja intensidad. ✓ Diferentes ejercicios de estiramiento.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIER. 09</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>D E F E N S A P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Formación de grupos, realizar trabajos en parejas, trote asía adelante, atrás de lado, saltos, reptadas sprint cortos. (intensos) ✓ Ejercicios progresivos de movilidad de las articulaciones ✓ Actividades aplicando fuerza, estiramiento moderado con insistencias.	10 Min.  10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Saludo. ✓ Formaciones. ✓ Posición de combate. ✓ Técnicas de golpes. ✓ Técnicas de caídas. ✓ Técnica de bloqueo. ✓ Técnica de patadas alta, media y bajas. ✓ Combate en parejas.	15 Min. 15 Min. 15 Min. 15 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado de la superficie donde se va a trabajar (tatami).</li> <li>• Implementos de protección como guantes, cabzales, bucal etc.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor del tatami en círculo. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	05 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>

**Semana: 02**

**Fecha: 12 al 16 de enero de 2015**

**TIEMPO: (600')**

<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.</li> <li>➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.</li> <li>➤ Instruir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Impartir las diferentes técnicas, para cruzar los diferentes obstáculos para el desarrollando de sus habilidades y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.</li> </ul>			
LUNES 12	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E P O R T E S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos de diferentes disciplinas deportivas. ✓ Futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves. ✓ Serie de resistencia física general 2 x 30 (flex. Codo), 2 x 50 (flex. Cadera),	05 Min. 60 Min. 25 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> <li>• Realizar las diferentes actividades deportivas con seguridad.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la cancha. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	05 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 13	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>A T L E T I S M O</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Piques 5x100mtrs. al 50% rec. 1', 5x100mtrs. al 80% 1'30'' ✓ Trote 6 Km. ✓ Cabo 1 rep. De 5 m. ✓ Flexiones de codo 3 x 20 des. 30". ✓ Flexiones de cadera 3 x 20 desc. 30"	20 Min. 30 Min. 10 Min. 15 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera aplicando mayor intensidad en las subidas, manteniendo en lo plano y disminuyendo en las bajadas.</li> <li>• Verificar que los cabos se encuentren en buenas condiciones.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar moderadamente. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	05 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 14	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

<b>N A T A C I Ó N</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones, ejercicios progresivos de movilidad de las articulaciones.	10Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	✓ Estiramiento y elongación, ejercicios específicos de natación.	10Min	
	✓ En el agua. 200 m. estilo crol.	10Min	
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ 4x25 m. patada rec. 2' ✓ 4x25 brazada rec. 2' ✓ 4x25 combinado patada y brazada 60%. Rec. 2' ✓ 100m de velocidad estilo crol con técnica.	15 Min. 15 Min. 15 Min. 25 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, nado continuo con baja intensidad ✓ Diferentes ejercicios de estiramiento. (en pareja)	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>	
<b>JUEVES 15</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>PISTA  P E N T A T L Ó N  M I L I T A R</b>	<b>CALENTAMIENTO:</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> <li>• Se debe verificar el estado de todos los obstáculos antes de iniciar.</li> <li>• Se realizará la técnica distribuidos en diferentes obstáculos y posterior se pasara de forma continua hasta la mesa y luego hasta el final por parejas.</li> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Paso de pista ejecutando la técnica en todos los obstáculos al 60% utilizando los dos carriles. ✓ Paso de la pista completa con tiempo mínimo 4'45"	50 Min. 30 Min.	
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la pista con baja intensidad. ✓ Diferentes ejercicios de estiramiento, en parejas.	10 Min. 10 Min.	
<b>VIER. 16</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>D E F E N.  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Formación de grupos, trote asía adelante, atrás de lado, saltos, reptadas sprint cortos. (intensos) ✓ Ejercicios progresivos de movilidad de las articulaciones, estiramiento.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> <li>• Se debe verificar el estado de la superficie (cancha de fútbol alterna) para realizar el trabajo y de los implementos de protección como guantes, cabezales, bucal etc.</li> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formaciones, en pareja. ✓ Posición de combate. ✓ Ejecución de técnicas de golpes, puños patadas, caídas. ✓ Ejecución de técnica de bloqueo. ✓ Combate en parejas.	35 Min. 35 Min. 15 Min.	
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor del tatami en círculo, estiramiento.	15 Min.	

**Semana: 03**

<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.</li> <li>➤ Impartir las diferentes técnicas, para cruzar los diferentes obstáculos para el desarrollando de sus habilidades y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ instruir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.</li> <li>➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.</li> </ul>			
LUNES 19	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Formación de grupos, trote asía adelante, atrás de lado, saltos, reptadas sprint cortos. (intensos) ✓ Ejercicios progresivos de movilidad de las articulaciones, estiramiento.	10 Min.  10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formaciones, en pareja. ✓ Posición de combate. ✓ Ejecución de técnicas de golpes, puños patadas, caídas. ✓ Ejecución de técnica de bloqueo. ✓ Combate en parejas.	35 Min.  35 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado de la superficie (cancha de fútbol alterna) para realizar el trabajo y de los implementos de protección como guantes, cabezales, bucal etc.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor del tatami en círculo. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	05 Min.  10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 20	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>P I S T A  M I L I T A R</b>	<b>CALENTAMIENTO:</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Reconocimiento de la pista militar. ✓ Explicación de la técnica para pasar los diferentes obstáculos. ✓ Paso de la pista militar, ejecutar de uno en uno con técnica los diferentes obstáculos. ✓ Paso de la pista militar en pareja a velocidad moderada.	10 Min. 35 Min.  25´Min.  20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado de todos los obstáculos antes de iniciar.</li> <li>• Se realizará la técnica distribuidos en diferentes obstáculos y posterior se pasara de forma continua.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la pista. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	05 Min.  10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
	MIÉR. 21	ACTIVIDADES	TIEMPO

<b>N A T A C I Ó N</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones, movilidad de las articulaciones, estiramiento ✓ En el agua. 200 m. estilo crol.	10Min  10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ 5x25 m. patada rec. 2' ✓ 5x25 brazada rec. 2' ✓ 5x25 combinado patada y brazada velocidad moderada. Rec. 2' ✓ 150m de velocidad estilo crol con técnica.	15 Min. 15 Min. 15 Min.  25 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tendrán el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, nado continuo con baja intensidad ✓ Diferentes ejercicios de estiramiento. (en pareja)	10 Min.  10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>JUEVES 22</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>A T L E T I S M O</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo así arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo así arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Serie de resistencia física general U.D.T series de 12 repeticiones cada ejercicio. ✓ Carrera continua a "campo través" 7 km. ✓ Serie 3 x 30 (flex. Codo), 3 x 50 (flex. Cadera)	30 Min.  40 Min.  10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	05 Min.  10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>VIER. 23</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>D E P O R T E S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo así arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo así arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos de diferentes disciplinas deportivas, futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves.	05 Min.  60 Min.  25 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> <li>• Realizar las diferentes actividades deportivas con seguridad.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la cancha. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	05 Min.  10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>

**Semana: 04**

Fecha: 26 al 30 de enero de 2015

TIEMPO: (600´)

<b>OBJETIVOS:</b>			
➤ Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.			
➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.			
➤ Instruir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.			
➤ Enseñar las diferentes técnicas, para cruzar los diferentes obstáculos para el desarrollando de sus habilidades y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.			
➤ Impartir cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.			

LUNES 26	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
D E P O R T E S	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos de diferentes disciplinas deportivas. ✓ Futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves. ✓ Serie 5 x 30 (flex. Codo), 5x 50 (flex. Cadera)	05 Min. 60 Min. 25 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> <li>• Realizar las diferentes actividades deportivas con seguridad.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la cancha. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	05 Min. 10 Min.	Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.
MAR. 27	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
A T L E T I S M O	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Recorrido de 8km. ✓ Serie de 2x6 barras, cabo vertical 5m. sin apoyo. ✓ Serie 4 x 30 (flex. Codo), 4 x 50 (flex. Cadera)	50 Min. 25 Min. 15 MIN.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera aplicando mayor intensidad en las subidas, manteniendo en lo plano y disminuyendo en las bajadas.</li> <li>• Verificar que los cabos se encuentren en buenas condiciones.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	05 Min. 10 Min	Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.
MIÉR. 28	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

N A T A C I Ó N	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trote ligero en diferentes direcciones, ejercicios progresivos de movilidad de las articulaciones.</li> <li>✓ Estiramiento y elongación, ejercicios específicos de natación.</li> <li>✓ En el agua. 200 m. estilo crol.</li> </ul>	10Min.  10Min  10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Técnica estilo espalda.</li> <li>✓ 4X25, rec. 2’</li> <li>✓ Competencia en parejas 25 mtrs.</li> <li>✓ Competencia en parejas 50 mtrs.</li> <li>✓ Apnea estática: 5 apneas estáticas de 30”, rec. 20”.</li> <li>✓ Apnea dinámica: 5x 15 mtrs. rec. 1’.</li> </ul>	10 Min. 15 Min. 10 Min. 15 Min. 5 Min.  15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento, flotación 8’ (con las manos atrás).</li> <li>✓ Diferentes ejercicios de estiramiento. (en pareja)</li> </ul>	10 Min.  10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>JUEVES 15</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
P I S T A  D E C A B O S	<b>CALENTAMIENTO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies.</li> <li>✓ Trote ligero.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconocimiento de la pista.</li> <li>✓ Explicación de la técnica para pasar los diferentes obstáculos.</li> <li>✓ Paso de la pista, de uno en uno con técnica los diferentes obstáculos.</li> <li>✓ Paso de la pista en pareja a velocidad moderada.</li> </ul>	10 Min.  35 Min. 25 Min. 20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado de todos los obstáculos antes de iniciar.</li> <li>• Se realizará la técnica distribuidos en diferentes obstáculos y posterior se pasara de forma continua hasta el final por parejas.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la pista.</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	05 Min.  10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIER. 16</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>

<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Trote en el ring variando la velocidad y la intensidad. ✓ Ejercicios progresivos de movilidad de las articulaciones. ✓ Elevación de rodillas ida y vuelta de espaldas. ✓ Carretilla por el ring en uno y dos ejes. ✓ Levantar sacos. ✓ Estiramiento.	10 Min.  5 Min.  5 Min.  5 Min.  5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Explicación postura de guardia desde diferentes ángulos ✓ Trabajar la posición de combate (guardia) en posición estática frente al espejo. ✓ Explicación y postura del golpe desde diferentes ángulos. ✓ Explicación del golpe jab, mano adelante, recto, cruzado, partiendo de la guardia estirando el brazo. ✓ Ejecución del golpe completo	15 Min.  15 Min.  15 Min.  15 Min.  10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado del ring la superficie y de los implementos de protección.</li> <li>• Se deberá ubicar parejas similares en peso y conocimiento de las técnicas.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor del ring haciendo sombra. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min.  10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>

**Semana: 05**

Fecha: 02 al 06 de febrero de 2015

TIEMPO: (600´)

<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.</li> <li>➤ Instruir las diferentes técnicas, para cruzar los diferentes obstáculos para el desarrollando de sus habilidades y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.</li> <li>➤ Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.</li> </ul>			
LUNES 02	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trote en el ring al escuchar el sonido del pito quedar en la posición de guardia.</li> <li>✓ Ejercicios progresivos de movilidad de las articulaciones.</li> <li>✓ Carretilla por el ring en uno y dos ejes.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	10 Min.  5 Min.  5 Min.  5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ejecución y explicación de los diferentes desplazamiento asía adelante, atrás y laterales.</li> <li>✓ Ejecución del golpe desde diferentes ángulos.</li> <li>✓ Ejecución del golpe jab, mano adelante, recto, cruzado, partiendo de la guardia estirando el brazo.</li> </ul>	25 Min.  25 Min.  25 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado del ring la superficie y de los implementos de protección.</li> <li>• Se deberá ubicar parejas similares en peso y conocimiento de las técnicas.</li> <li>• Ejecutar los lanzamientos de los golpes en parejas.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento, caminar alrededor del ring haciendo sombra.</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min. 10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>MAR. 03</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>P I S T A  D E C A B O S</b>	<b>CALENTAMIENTO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies.</li> <li>✓ Trote ligero.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Paso de la pista, de uno en uno aplicando la técnica en los diferentes obstáculos. 3 repeticiones.</li> <li>✓ Competencia en parejas.</li> </ul>	60 Min.  35 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado de todos los obstáculos antes de iniciar.</li> <li>• Se realizará la técnica distribuidos en diferentes obstáculos y posterior se pasara de forma continua hasta el final por parejas.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la pista.</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min.  10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>MIÉR. 04</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>

N A T A C I Ó N	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones, ejercicios progresivos de movilidad de las articulaciones. ✓ Estiramiento y elongación, ejercicios específicos de natación.	10Min. 10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ R. 100 m. estilo crol aplicando la técnica. ✓ R. 100m estilo espalda aplicando la técnica. ✓ Explicación y ejecución del estilo pecho.	25 Min. 25 Min. 30 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tendrán el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10' (con las manos atrás). ✓ Diferentes ejercicios de estiramiento. (en pareja)	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>JUEVES 05</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
A T L E T I S M O	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Carrera continua "libre" 8 km. ✓ Serie ejercicios U.D.T series de 12 repeticiones cada ejercicio. ✓ Flexiones de codo 4x25, abdominales 4x25, tijeretas series de 50	40 Min. 25 Min. 20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIER. 06</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
D E P O R T E S	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos de diferentes disciplinas deportivas. Fútbol, vóley, básquet, etc. ✓ Serie 5 x 30 (flex. Codo), 5x 50 (flex. Cadera)	05 Min. 60 Min. 25 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> <li>• Realizar las diferentes actividades deportivas con seguridad.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la cancha. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	05 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>

**Semana: 06**

**Fecha: 09 al 13 de febrero de 2015**

**TIEMPO: (600')**

**OBJETIVOS:**

- Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.
- Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.
- Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.
- Instruir las diferentes técnicas, para cruzar los diferentes obstáculos para el desarrollando de sus habilidades y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.
- Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.

LUNES 09	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E P O R T E S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos de diferentes disciplinas deportivas. Futbol, vóley, básquet, etc. Serie 5 x 30 (flex. Codo), 5x 50 (flex. Cadera)	05 Min. 60 Min. 25 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> </ul> Realizar las diferentes actividades deportivas con seguridad.
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la cancha. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	05 Min. 10 Min.	Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.
MAR. 10	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>A T L E T I S M O</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Piques 5x100m rec. 20" en plano, 3x200m rec. 1', 3x400m rec. 2', 3x300, 3x200 rec. 1' ✓ 4km de carrera continúa dirigida a velocidad moderada. ✓ Trepada de cabo 5mtrs, 3x8 flexiones en barras laterales.	45 Min.  15 Min. 25 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera con intervalos aplicando mayor intensidad en piques.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 11	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

<b>N A T A C I Ó N</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones, ✓ ejercicios progresivos de movilidad de las articulaciones, estiramiento.	10Min. 10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ 150m estilo crol. ✓ 3x25 m. espalda ✓ 3x25 m. pecho. ✓ Apnea estática: 3 apneas estáticas de 60", rec. 45". ✓ Apnea dinámica: 2 x 20 m. rec. 1'30".	15 Min. 10 Min. 10 Min. 10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10' (con las manos atrás), estiramiento.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>JUEVES 12</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>G I M N.  D E  M A D E R O S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Explicación de la gimnasia de maderos. ✓ Ejecución de la gimnasia de maderos paso por paso. ✓ Dos repeticiones por cada ejercicio.	25 Min. 30 Min. 20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno de los objetivos principales es la marcada ejecución de los movimientos (energía e igualdad) y la fuerza de espíritu demostrada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIER. 13</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Explicar pasos por paso la gimnasia del puño shaolin. ✓ Ejecutar barias repeticiones de los diferentes pasos de la gimnasia.	30 Min. 50 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar la técnica y corregir a las personas que realicen mal.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>

Semana: 07

Fecha: 16 al 20 de febrero de 2015

TIEMPO: (360')

<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.</li> <li>➤ Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.</li> </ul>			
LUNES 16	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
FERIADO			
MAR. 17	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
FERIADO			
MIÉR. 18	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>N A T A C I Ó N</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones, ✓ ejercicios progresivos de movilidad de las articulaciones, estiramiento.	10Min.  10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Ejecución de 200m estilo crol. ✓ Ejecución repetición 4x25 estilos pecho. ✓ Explicación de estilo mariposa. ✓ Repetición 5x25 mariposas.	20 Min. 20 Min.  10 Min. 30 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tendrán el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10' (con las manos atrás). ✓ Estiramiento.	10 Min.  10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
JUEVES 19	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>A T L E T I S M O</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo así arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo así arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Carrera continua TIPO "FALTRAK" 8 km. con cambios de ritmo (aumento) en cuestas y recuperación en bajadas ✓ Serie ejercicios U.D.T series de 12 repeticiones cada ejercicio. ✓ Flexiones de codo 5 x 25, abdominales 5x25, ✓ Tijeretas series de 3x50	35 Min.  20 Min. 15 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
VIER. 20	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

D E P O R T E S	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos de diferentes disciplinas deportivas. Fútbol, vóley, básquet, etc. Serie 5 x 30 (flex. Codo), 5x 50 (flex. Cadera)	05 Min. 60 Min. 25 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> <li>• Realizar las diferentes actividades deportivas con seguridad.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la cancha. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	05 Min. 10 Min.	Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.

Semana: 08

Fecha: 23 al 27 de febrero de 2015

TIEMPO: (600´)

**OBJETIVOS:**

- Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.
- Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.
- Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.
- Instruir las diferentes técnicas, para cruzar los diferentes obstáculos para el desarrollando de sus habilidades y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.
- Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.

LUNES 23	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
D E P O R T E S	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos de diferentes disciplinas deportivas. Futbol, vóley, básquet, etc. ✓ Serie 5 x 30 (flex. Codo), 5x 50 (flex. Cadera)	05 Min. 60 Min. 25 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> </ul> Realizar las diferentes actividades deportivas con seguridad.
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la cancha. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	05 Min. 10 Min.	Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.
MAR. 24	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
A T L E T I S M O	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Carrera continua 10 km. Ritmo moderado en plano, bajadas y en cuestas aplicando mayor intensidad. ✓ Serie ejercicios U.D.T series de 5 repeticiones cada ejercicio. ✓ Serie 3 x 25 (flex. Codo) velocidad, 3 x 25 (flex. Cadera) velocidad. ✓ Tijeretas serie de 60.	50 Min. 15 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera aplicando mayor intensidad en cuestas.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 25	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

<b>N A T A C I Ó N</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Movilidad de las articulaciones (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	10Min. 10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ 150m estilo crol. ✓ Apnea estática: 3 apneas estáticas de 1'25", rec. 45". ✓ Apnea dinámica: 2 x 25 m. rec. 1'30". ✓ Pecho 100m, espalda 100m, 100m mariposa.	20 Min. 10 Min. 10 Min. 40 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10' (con las manos atrás). ✓ Estiramiento.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>JUEVES 26</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>P T A.  M U S C U L A C I Ó N</b>	<b>CALENTAMIENTO:</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ 3km carrera continua dirigida. ✓ Reconocimiento y explicación de la pista de musculación. ✓ Paso de la pista 15'' cada obstáculo	20 Min. 30 Min. 30 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado de todos los obstáculos antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>VIER. 27</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Ejecutar repeticiones de la gimnasia puño shaolin. ✓ Explicar pasos por paso la gimnasia de kempos.	30 Min. 50 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>

Semana: 09

Fecha: 02 al 06 de marzo de 2015

TIEMPO: (600´)

<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.</li> <li>➤ Instruir las diferentes gimnasias militares, para desarrollar sus destrezas y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.</li> <li>➤ Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.</li> </ul>			
LUNES 02	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies.</li> <li>✓ Trote ligero.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ejecutar repeticiones de la gimnasia puño shaolin y kempos.</li> <li>✓ Explicar pasos por paso la gimnasia de puñales.</li> </ul>	40 Min.  40 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento, caminata</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 03	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>G I M.  D E  F U S I L E S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies.</li> <li>✓ Trote ligero.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> <li>•</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3km carrera continúa dirigida.</li> <li>✓ Enseñar la gimnasia de fusiles pasó por paso.</li> <li>✓ Serie 4 x 25 (flex. Codo) velocidad, 4 x 25 (flex. Cadera)</li> <li>✓ Velocidad, tijeretas serie de 60.</li> </ul>	20 Min. 30 Min.  15 Min.  15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar que los fusiles se encuentre descargados.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento, caminata</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min.  10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 04	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

N A T A C I Ó N	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Movilidad de las articulaciones (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	10Min. 10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ 200m estilo crol. ✓ Apnea estáticas de 1'25", rec. 45". ✓ Apnea dinámica: 3x25 rec. 1'30". ✓ Pecho 50m, espalda 50m, 50m mariposa. ✓ Amarrado las manos 2x25	20 Min. 5 Min. 10 Min. 30 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10' (con las manos atrás). ✓ Estiramiento.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>JUEVES 05</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
A T L E T I S M O	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Carrera continua 06 km. Ritmo moderado. ✓ Serie ejercicios U.D.T series de 5 repeticiones cada ejercicio. ✓ Serie 5 x 25 (flex. Codo) velocidad, 5 x 25 (flex. Cadera) velocidad.	30 Min. 35 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>VIER. 06</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
D E P O R T E S	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos y realizar diferentes disciplinas deportivas, futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves, etc. ✓ Serie 6x20 (flex. Codo) velocidad, 5x20 (flex. Cadera) velocidad.	65 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la cancha. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>

**Semana: 10**

Fecha: 09 al 13 de marzo de 2015

TIEMPO: (600´)

**OBJETIVOS:**

- Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.
- Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.
- Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.
- Instruir las diferentes gimnasias militares, para desarrollar sus destrezas y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.
- Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.

LUNES 09	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
D E P O R T E S	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos y realizar diferentes disciplinas deportivas, futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves, etc. ✓ Serie 4x20 (flex. Codo) velocidad, 4x20 (flex. Cadera) velocidad. ✓ Tijeretas 2x50.	65 Min.  10 Min.  5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la cancha. ✓ Estiramiento en parejas.	10 Min.  10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 10	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
A T L E T I S M O	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Carrera continúa dirigida 03 km. ✓ Piques 2x100m rec. 45", 2x200m rec. 1', 2x400m rec. 1'30" ✓ Serie de 4x25 (flex. Codo), 4x25 (flex. Cadera), ✓ Tijeretas 2x 50	20 Min. 30 Min. 15 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad</li> </ul>
MIÉR. 11	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

<b>N A T A C I Ó N</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Movilidad de las articulaciones (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	10Min. 10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ 200m estilo crol. ✓ Pecho 100m, espalda 100m, 100m mariposa. ✓ Amarrado las manos 50m. ✓ Amarrado manos y pies 2x25	15 Min. 25 Min. 20 Min. 20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10' (con las manos atrás). ✓ Estiramiento.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>JUEVES 12</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>G I M.  D E  F U S I L E S</b>	<b>CALENTAMIENTO:</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ 3km carrera continúa dirigida. ✓ Gimnasia de fusiles. ✓ Gimnasia de alteres. ✓ Serie 3x25 (flex. Codo) velocidad, 3x25 (flex. Cadera) velocidad. ✓ Tijeretas 2x60.	20 Min. 15 Min. 15 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar que los fusiles se encuentre descargados.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Ejercicios de estiramiento.	10 Min. 10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIER. 13</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO):</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Repetición de la gimnasia de puño shaolin, ✓ Kempos. ✓ Puñales ejecutar paso por paso, realizar la técnica y posiciones.	20 Min. 20 Min. 40 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>

**Semana: 11**

Fecha: 16 al 20 de marzo de 2015

TIEMPO: (600')

<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.</li> <li>➤ Instruir las diferentes gimnasias militares, para desarrollar sus destrezas y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.</li> <li>➤ Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.</li> </ul>			
LUNES 16	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Técnicas y tácticas de destrezas de lanzamientos. ✓ Lanzamiento de puñales. ✓ Estrellas ninja, ejecutar muy bien la técnica y posiciones de lanzamiento.	40 Min. 40 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar la pista de lanzamiento que tenga medidas de seguridad.</li> <li>• Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 17	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>E S G R I M A  D E  F.  M.</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ 3km carrera continúa dirigida. ✓ Esgrima de fusil. ✓ Esgrima de machete.	15 Min. 30 Min. 35 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar que los fusiles se encuentre descargados.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 18	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

N A T A C I Ó N	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Movilidad de las articulaciones (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	10Min. 10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ 200m estilo crol. ✓ Amarrado las manos 4x25m. rec. 1'. ✓ Amarrado manos y pies 4x25m. rec. 1'. ✓ Brazada de costado 4x25	15 Min. 20 Min. 30 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10min. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>JUEVES 19</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
A T L E T I S M O	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Trote en el ring al escuchar el sonido del pito quedar en la posición de guardia. ✓ Ejercicios progresivos de movilidad de las articulaciones. ✓ Estiramiento.	10 Min. 5 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Carrera continua 3200 m. tiempo max. 13'30" mínimo 12'00". ✓ Flexiones de codo 60 rep. X 1'30". ✓ Flexiones de cadera 65 rep. X 1'30". ✓ Caminata por rendero.	15 Min. 15 Min. 15 Min. 35 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>VIER.20</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
D E P O R T E S	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos y realizar diferentes disciplinas deportivas, futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves, etc. ✓ Serie 4x20 (flex. Codo) velocidad, 4x20 (flex. Cadera) velocidad. Tijeretas 2x50.	65 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la cancha. ✓ Estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>

**Semana: 12**

Fecha: 23 al 27 de marzo de 2015

TIEMPO: (600')

<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.</li> <li>➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.</li> <li>➤ Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Instruir las diferentes gimnasias militares, para desarrollar sus destrezas y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.</li> </ul>			
LUNES 23	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E P O R T E S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos y realizar diferentes disciplinas deportivas, futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves, etc. ✓ Serie 4x20 (flex. Codo) velocidad, 4x20 (flex. Cadera) velocidad. Tijeretas 2x50.	65 Min.  10 Min.  5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminar alrededor de la cancha. ✓ Estiramiento.	10 Min.  10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 24	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>A T L E T I S M O</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Trote en el ring al escuchar el sonido del pito quedar en la posición de guardia. ✓ Ejercicios progresivos de movilidad de las articulaciones. ✓ Estiramiento.	10 Min.  5 Min.  5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Piques velocidad media 3x100m al, 3x200m al, 3x400m con rec. Según indique el entrenador. ✓ Piques velocidad alta 3x100m al, 3x200m al ✓ Carrera continua 3200 m. tiempo max. 13'30" mínimo 12'00".	35 Min.  30 Min.  15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 25	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

<b>N A T A C I Ó N</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Movilidad de las articulaciones (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	10Min.  10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ 100m. estilo crol. ✓ 200m. estilo crol con tiempo 5´. ✓ Apnea estática una repetición tiempo 1´10", apnea dinámica una rep. 25m. ✓ Amarrado pies y manos 2x25 ✓ Flotación 10´ con manos libres.	15 Min. 20 Min. 10 Min.  25 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10min. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>JUEVES 26</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>E S G R I M.  Y  G I M N A.</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ E. 2 rep. de la esgrima de fusil ✓ E. 2 rep. de la esgrima de machete. ✓ E. 2 repe. de la gimnasia de manos libres. ✓ E. 2 rep. de la gimnasia de maderos.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar que los fusiles se encuentre descargados.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIER. 27</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Ejecución de puño shaolin por pasos y seguido. ✓ Ejecución de kendo por pasos y seguido. ✓ Ejecución de puñales por paso y seguido.	25 Min. 30 Min. 25 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>

**Semana: 13**

Fecha: 30 de marzo al 03 de abril de 2015

TIEMPO: (480´)

<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.</li> <li>➤ Instruir las diferentes gimnasias militares, para desarrollar sus destrezas y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.</li> </ul>			
LUNES 30	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Técnicas y tácticas de ofensa y defensa personal. ✓ Demostración de puño shaolin. ✓ Kendo, ✓ Puñales por pasos y seguido.	30 Min. 30 Min. 20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 31	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>G I M N A S I A S  M I L I T A R E S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Ejecutar gimnasia de manos libres de forma secuencial ✓ Realizar gimnasia de alteres de forma secuencial. ✓ Ejecutar gimnasia de maderos.	90´	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prever los alteres el personal que ve a ejecutar la gimnasia.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 01	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

<b>N A T A C I Ó N</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Movilidad de las articulaciones (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	10Min.  10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Natación espalda 3x25 ✓ Natación pecho 3x25 ✓ Natación crol 3x25 ✓ Natación utilitaria con tabla patada 2x50, 2x50 brazada con tabla entre las piernas. ✓ Flotación 4x5'	15 Min. 15 Min. 15 Min. 15 Min.  20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10min. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>JUEVES 02</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>A T L E T I S M O</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ 3x200 velocidad baja intensidad. ✓ Piques 3x100m al, 3x200m media intensidad ✓ Velocidad máxima 3x100, 3 200. ✓ Carrera continua 3200 m. tiempo max. 13'30" mínimo 12'00" ✓ 3x20 flexiones de codo, 3x20 flexiones de cadera velocidad máxima. ✓ 3x40 tizeretas	10 Min. 15 Min. 15 Min. 15 Min. 15 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>VIER.03</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
FERIADO			

Semana: 14

Fecha: 06 al 10 de abril de 2015

TIEMPO: (600´)

<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.</li> <li>➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.</li> <li>➤ Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Instruir las diferentes gimnasias militares, para desarrollar sus destrezas y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.</li> </ul>			
LUNES 06	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
D E P O R T E S	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos y realizar diferentes disciplinas deportivas, futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves, etc. ✓ Serie 4x20 (flex. Codo) velocidad, 4x20 (flex. Cadera) velocidad. Tijeretas 2x50.	65 Min.  10 Min.  5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 07	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
A T L E T I S M O	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Piques 6X400, 4x200, 2x100 progresivo al faltar los 50m. para llegar aumentar la velocidad explosiva. ✓ Trote lento de 30´.	50 Min.  30 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 08	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

<b>N A T A C I Ó N</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Movilidad de las articulaciones (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	10Min.  10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ 2x25 crol. ✓ 2x25 pecho. ✓ 2x25 espalda. ✓ Natación utilitaria libre 5x25 ✓ Competencia utilitaria libre 50m. ✓ Flotación 3x5'	10 Min. 10 Min. 10 Min. 25 Min. 10 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10min. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>JUEVES 09</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>P I S T A  M I L I T A R</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Paso de la pista velocidad moderada ✓ Postas paso de pista militar en parejas, ✓ Serie 3x25 (flex. Codo) velocidad, 3x25 (flex. Cadera) velocidad. ✓ Tijeretas serie de 2x60.	30 Min. 30 Min.  10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado de todos los obstáculos antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIER. 10</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Técnicas y tácticas de ofensa y defensa personal. ✓ Ejecución de puño shaolin por pasos y seguido. ✓ Lanzamiento de puñales y estrellas. ✓ Técnica de llaves en pareja.	20 Min.  30 Min. 30 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, relajación de la mente en blanco. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>

**Semana: 15**

Fecha: 13 al 70 de abril de 2015

TIEMPO: (600´)

<b>OBJETIVOS:</b>			
➤ Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.			
➤ Instruir las diferentes gimnasias militares, para desarrollar sus destrezas y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.			
➤ Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.			
➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.			
➤ Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.			

LUNES 13	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Técnicas y tácticas de ofensa y defensa personal. ✓ Ejecución de puño shaolin, kempos por pasos y seguido. ✓ Lanzamiento de puñales y estrellas ✓ Técnica de llaves en pareja.	30 Min. 20 Min. 30 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, relajación de la mente en blanco. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 14	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>P I S T A D E  E Q U I L I B R I O</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Reconocimiento de la pista de equilibrio ✓ Enseñar la técnica para pasar los obstáculos de la pista. ✓ Pasar de uno en uno la pista practicando la técnica.	15 Min. 20 Min. 45 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado de todos los obstáculos antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 15	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

N A T A C I Ó N	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Movilidad de las articulaciones (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	10Min.  10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Natación 2x25 pecho. ✓ Natación 2x25 mariposa. ✓ Natación 2x25 espalda ✓ Natación utilitaria libre 5x25m. ✓ Brazada de costado derecho 2x25 ✓ Brazada costado izquierdo 2x25 ✓ Flotación 10'	10 Min. 10 Min. 10 Min. 20 Min. 10 Min. 10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10min. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>JUEVES 16</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
A T L E T I S M O	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Trote de fatiga 8km (con uniforme) ✓ Serie 4x25 (flex. Codo), 4x25 (flex. Cadera). ✓ Tijeretas serie de 3x50.	45 Min. 15 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIER. 17</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
D E P O R T E S	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos y realizar diferentes disciplinas deportivas, futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves, etc. ✓ Serie 4x20 (flex. Codo) velocidad, 4x20 (flex. Cadera) velocidad. Tijeretas 2x50.	65 Min.  10 Min.  5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>

**Semana: 16**

Fecha: 20 al 24 de abril de 2015

TIEMPO: (600')

<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.</li> <li>➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.</li> <li>➤ Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Instruir las diferentes gimnasias militares, para desarrollar sus destrezas y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.</li> </ul>			
LUNES 20	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E P O R T E S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza)</li> <li>✓ Flexión y extensión de rodilla.</li> <li>✓ Trote ligero en diferentes direcciones.</li> <li>✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)</li> </ul>	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar equipos y realizar diferentes disciplinas deportivas, futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves, etc.</li> <li>✓ Serie 4x20 (flex. Codo) velocidad, 4x20 (flex. Cadera) velocidad, tijeretas 2x50.</li> </ul>	65 Min.  10 Min.  5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento.</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 21	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>A T L E T I S M O</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies.</li> <li>✓ Trote ligero.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trote lento de fatiga 6km.</li> <li>✓ Caminata 20'</li> <li>✓ Flexiones en barras laterales 3x8</li> <li>✓ Trepada cabo 5m.</li> <li>✓ Flexiones de codo 3x20</li> <li>✓ Flexiones de cadera 3x20</li> </ul>	30 Min. 20 Min.  15 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento. Relajación de la mente.</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 22	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

<b>N A T A C I Ó N</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Movilidad de las articulaciones (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	10Min.  10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Natación utilitaria libre 75m. ✓ Natación utilitaria postas 4x25. ✓ Brazada de costado derecho 3x25 ✓ Brazada costado izquierdo 3x25 ✓ Flotación 15'	20 Min. 15 Min. 15 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10min. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>JUEVES 23</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>P I T. D E E Q U I L I B R I O</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ 3 repeticiones de la pista de equilibrio en pareja. ✓ 2 repeticiones con velocidad paso de la pista competencia en parejas. ✓ Serie 3x25 (flex. Codo) velocidad, 3x25 (flex. Cadera)	40 Min  30 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado de todos los obstáculos antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIER. 24</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Presentación de puño shaolin, kempos, puñales por paso y seguido.	90 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, relajación de la mente en blanco. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>

Semana: 17

Fecha: 27 de abril al 01 de mayo de 2015

TIEMPO: (480´)

<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.</li> <li>➤ Instruir las diferentes gimnasias militares, para desarrollar sus destrezas y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.</li> </ul>			
LUNES 27	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies.</li> <li>✓ Trote ligero.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Técnicas y tácticas de ofensa y defensa personal.</li> <li>✓ Técnica de patadas.</li> <li>✓ Técnicas para bloquear armas blancas.</li> <li>✓ Técnica de silenciamiento.</li> </ul>	15 Min.  20 Min. 25 Min.  20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento, relajación de la mente en blanco.</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 28	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>P I T A  D E L Í D E R E S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies.</li> <li>✓ Trote ligero.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conocimiento de la pista</li> <li>✓ Pasar la pista de líderes en equipos.</li> </ul>	15 Min. 65 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado de todos los obstáculos antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento, caminata de relajación</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 29	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

N A T A C I Ó N	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Movilidad de las articulaciones (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	10Min.  10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Natación utilitaria libre 3x25 ✓ Natación utilitaria. Con fusil 4x25 ✓ Brazada de costado derecho 2x25 ✓ Brazada costado izquierdo 2x25 ✓ Flotación 10'	15 Min. 20 Min. 15 Min. 15 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10min. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>JUEVES 30</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
A T L E T I S M O	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Trote de fatiga 10km (uniforme y fusil) ✓ Caminata 15'.	65 Min.  15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento. Relajación de la mente. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIER. 01</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>FERIADO</b>			

Semana: 18

Fecha: 04 al 08 de mayo de 2015

TIEMPO: (600')

<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.</li> <li>➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.</li> <li>➤ Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Instruir las diferentes gimnasias militares, para desarrollar sus destrezas y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.</li> </ul>			
LUNES 04	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E P O R T E S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza)</li> <li>✓ Flexión y extensión de rodilla.</li> <li>✓ Trote ligero en diferentes direcciones.</li> <li>✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)</li> </ul>	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar equipos y realizar diferentes disciplinas deportivas, futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves, etc.</li> <li>✓ Serie 4x20 (flex. Codo) velocidad, 4x20 (flex. Cadera) velocidad, tizeretas 2x50.</li> </ul>	65 Min.  10 Min.  5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento.</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 05	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>A T L E T I S M O</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies.</li> <li>✓ Trote ligero.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trote de fatiga 7km con fusil y mochila.</li> <li>✓ Serie de 3x25 (flex. Codo), velocidad, 3x25 (flex. Cadera) velocidad,</li> <li>✓ Tizeretas serie de 3x40</li> </ul>	90'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento. Relajación de la mente.</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 06	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

<b>N A T A C I Ó N</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Movilidad de las articulaciones (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	10Min.  10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Natación utilitaria libre 3x25 ✓ Natación utilitaria. Con fusil 6x25 ✓ Apnea dinámica con aletas 5x25 ✓ Flotación 15'	15 Min. 30 Min. 20 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10min. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>JUEVES 07</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>P I T A S  M I L I T A R E S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Paso de pista de cabos. ✓ Paso de pista de equilibrio ✓ Paso de pista militar	30 Min. 30 Min. 20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado de todos los obstáculos antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIER. 08</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Técnicas y tácticas de ofensa y defensa personal ✓ Técnicas de llaves. ✓ Box.	40 Min. 40 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> <li>• Colocar por parejas de acuerdo al peso.</li> <li>• Colocar protectores a los participantes.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, relajación de la mente en blanco. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>

**Semana: 19**

Fecha: 11 al 15 de mayo de 2015

TIEMPO: (600´)

**OBJETIVOS:**

- Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.
- Instruir las diferentes gimnasias militares, para desarrollar sus destrezas y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.
- Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.
- Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.
- Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.

LUNES 11	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Técnicas y tácticas de ofensa y defensa personal, ✓ Técnicas de llaves. ✓ Técnicas de katas.	15 Min. 35 Min. 30 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> <li>• Colocar por parejas de acuerdo al peso.</li> <li>• Colocar protectores a los participantes.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, relajación de la mente en blanco. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 12	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>P I T A S  M I L I T A R E S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Competencia paso de pista de cabos ✓ Competencia paso de pista militar.	40 Min. 40 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar el estado de todos los obstáculos antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 13	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN

N A T A C I Ó N	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. ✓ Movilidad de las articulaciones (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	10Min.  10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Natación utilitaria. Con fusil 50m. ✓ Apnea estática 3x1´ rec. 45” ✓ Apnea dinámica con aletas 8x25 ✓ Natación crol 4x25. ✓ Natación mariposa	15 Min. 20 Min. 15 Min. 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10min. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>JUEVES 14</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
A T L E T I S M O	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Ejercicios U.D.T 6 rep. Cada ejercicio. ✓ Trote de fatiga 5km con fusil y mochila	40 Min. 40 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento. Relajación de la mente. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIERNES 15</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
D E P O R T E S	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza) ✓ Flexión y extensión de rodilla. ✓ Trote ligero en diferentes direcciones. ✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Formar equipos y realizar diferentes disciplinas deportivas, futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves, etc. Serie 4x20 (flex. Codo) velocidad, 4x20 (flex. Cadera) velocidad, tijeretas 2x50.	65 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento. Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>

**Semana: 20**

**Fecha: 18 al 22 de mayo de 2015**

**TIEMPO: (600´)**

**OBJETIVOS:**

- Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.
- Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.
- Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.
- Instruir las diferentes gimnasias militares, para desarrollar sus destrezas y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.
- Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.

LUNES 18	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
<b>D E P O R T E S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza)</li> <li>✓ Flexión y extensión de rodilla.</li> <li>✓ Trote ligero en diferentes direcciones.</li> <li>✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)</li> </ul>	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar equipos y realizar diferentes disciplinas deportivas, futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves, etc. Serie 4x20 (flex. Codo) velocidad, 4x20 (flex. Cadera) velocidad, tijeretas 2x50.</li> </ul>	65 Min.  10 Min.  5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento. Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MAR. 19	ACTIVIDADES	TIEMPO	• OBSERVACIÓN
<b>A T L E T I S M O</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies.</li> <li>✓ Trote ligero.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	5 Min.  10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trote campo a través 5km.</li> <li>✓ 4x6 barras, 2x5m. de cabo vertical</li> <li>✓ Serie de resistencia física general 5 x 25 (flex. Codo) , 5 x 25 (flex. Cadera)</li> <li>✓ Tijeretas serie de 100</li> </ul>	35 Min. 20 Min. 15 Min  10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> <li>• Verificar que las barras y el cabo vertical se encuentre en buen estado para utilizarlos.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento. Relajación de la mente.</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
MIÉR. 20	ACTIVIDADES	TIEMPO	OBSERVACIÓN
	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones</li> </ul>	10Min.  10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> </ul>

<b>N A T A C I Ó N</b>	(rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> ✓ Natación utilitaria. 50m, ✓ Natación con fusil 50m. ✓ Apnea estática 4x1' ✓ Apnea dinámica 3x20mtrs. ✓ Natación utilitaria libre 100m.	15 Min. 15 Min. 15 Min. 20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, flotación 10min. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>JUEVES 21</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>P I T A  P E N T A T.  D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Paso de pista de pentatlón.	80 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe verificar el estado de todos los obstáculos antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, caminata de relajación ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIER. 22</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> ✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies. ✓ Trote ligero. ✓ Estiramiento.	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> ✓ Técnicas y tácticas de ofensa y defensa personal, ✓ Explicación de las diferentes katas.	10 Min. 70 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> <li>Colocar por parejas de acuerdo al peso.</li> <li>Colocar protectores a los participantes.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> ✓ Aflojamiento, relajación de la mente en blanco. ✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regresar al organismo a un estado semejante al que poseía al iniciar la actividad.</li> </ul>

**Semana: 21**

**Fecha: 25 al 29 de mayo de 2015**

**TIEMPO: (600´)**

**OBJETIVOS:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseñar cómo actuar ante cualquier amenaza o agresión, para desarrollar habilidades mentales y físicas y estén en condiciones de aplicar de manera inteligente ante el oponente.</li> <li>➤ Instruir las diferentes gimnasias militares, para desarrollar sus destrezas y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Impartir las diferentes técnicas y estilos, para que los oficiales y voluntarios puedan desarrollar sus habilidades en el agua y estén en condiciones de aplicar eficientemente en el terreno.</li> <li>➤ Ejecutar diferentes tipos de carreras para aumentar la resistencia y velocidad que serán útiles en el cumplimiento de las diferentes misiones especiales.</li> <li>➤ Realizar deportes de recreación, para fortalecer las habilidades en cada una de las disciplinas deportivas y seleccionar a los mejores para que representen en las competencias interunidades.</li> </ul>			
<b>VIER. 22</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>D E F E N S A  P E R S O N A L</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies.</li> <li>✓ Trote ligero.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	5 Min.  10 Min.  5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Técnicas y tácticas de ofensa y defensa personal.</li> <li>✓ Demostración de katas, puñales, estrellas, ataque y defensa personal.</li> </ul>	90 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar la técnica y posiciones, corregir a las personas que realicen mal.</li> <li>• Colocar por parejas de acuerdo al peso.</li> <li>• Colocar protectores a los participantes.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento, relajación de la mente en blanco.</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>MAR. 26</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
<b>G I M N A S I A S</b>	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies.</li> <li>✓ Trote ligero.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	5 Min.  10 Min.  5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demostración de gimnasia de fusiles.</li> <li>✓ Demostración de gimnasia de maderos.</li> <li>✓ Demostración de gimnasia de alteres</li> <li>✓ Demostración de esgrima de machete.</li> </ul>	20 Min.  20 Min.  20 Min.  20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe verificar que los fusiles se encuentre descargados.</li> <li>• Ejecutar con toda las medidas de seguridad todas las gimnasias.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento, caminata de relajación</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
	<b>MIÉR. 27</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> Fuera del agua.	10Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> </ul>

N A T A C I Ó N	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones (rotación) de la cabeza asía los pies.</li> <li>✓ Trote ligero.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	10Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demostración crol 100mtrs con estilo.</li> <li>✓ 100 mtrs. Pecho.</li> <li>✓ 100 mtrs. Mariposa.</li> <li>✓ Apnea dinámica 25 mts.</li> <li>✓ Natación utilitaria 50 mts.</li> <li>✓ Natación utilitaria con fusil 50 mts.</li> </ul>	10 Min. 15 Min. 15 Min. 15 Min. 15 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer carriles de acuerdo a técnica y corregir errores constantemente, tratando de no interrumpir al resto.</li> <li>• Los instruidos tener el equipo de natación (gafas, gorro, zapatillas, tabla, etc.)</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento, flotación 10min.</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>JUEVES 28</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
A T L E T I S M O	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones, (rotación) de la cabeza asía los pies.</li> <li>✓ Trote ligero.</li> <li>✓ Estiramiento.</li> </ul>	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>ACTIVIDAD PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carrera continua 15km.</li> </ul>	90'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carrera debe cumplir todas las medidas de seguridad y establecer desde el principio punto de salida y llegada.</li> </ul>
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento. Relajación de la mente.</li> <li>✓ Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresar al organismo a un estado semejante al que posea al iniciar la actividad.</li> </ul>
<b>VIER. 29</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
D E P O R T E S	<b>INICIAL: (CALENTAMIENTO)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad de las articulaciones desde abajo asía arriba (punta de pies/cabeza)</li> <li>✓ Flexión y extensión de rodilla.</li> <li>✓ Trote ligero en diferentes direcciones.</li> <li>✓ Estiramiento (de abajo asía arriba)</li> </ul>	5 Min. 10 Min. 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficiales y voluntarios realizan la misma actividad.</li> <li>• Se debe llegar a un pulso mínimo de 120 ppm.</li> <li>• Se debe preguntar si alguien tiene alguna afección importante antes de iniciar.</li> </ul>
	<b>PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar equipos y realizar diferentes disciplinas deportivas, futbol, vóley, básquet, marcha, caminata campo a atreves, etc.</li> </ul>	65 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el material para las diferentes actividades deportivas (balones, redes, etc).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serie 4x20 (flex. Codo) velocidad,</li> <li>4x20 (flex. Cadera) velocidad,</li> <li>tijeretas 2x50.</li> </ul>	10 Min. 5 Min.	
	<b>FINAL: (VUELTA A LA CALMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aflojamiento.</li> <li>Realizar diferentes ejercicios de estiramiento en parejas.</li> </ul>	10 Min. 10 Min.	

## **6.8 Administración**

Para aplicar la propuesta se utilizarán los actuales recursos materiales disponibles en la Sede del Grupo de Fuerzas Especiales N°27, que son:

- Una pista de atletismo.
- Una piscina para natación y habilidades acuáticas.
- Pistas militares.
- Áreas verdes para la preparación física general y especial.
- Canchas deportivas.

Solo es necesario el recurso humano, puesto que a juicio del autor es necesario un profesional de la Cultura Física para que pueda desarrollar este plan con calidad.

El plan se desarrolla en las fechas señaladas en tanto responde a un cronograma del Ejército, en cuanto a semanas y cantidad de horas.

## **6.9 Evaluación de la propuesta**

La propuesta será sometida a criterios de los actuales monitores de Cultura Física del Grupo de Fuerzas Especiales N°27 y a los oficiales que participan del programa con el objetivo de que emitan su criterio.

Los aspectos a evaluar y los criterios que se tendrán en cuenta serán los siguientes:

**Tabla No 17. Evaluación de la propuesta**

ASPECTOS A EVALUAR	Criterios para evaluar			
	Muy aplicable	Aplicable	Poco aplicable	No aplicable
Objetivos				
Contenidos				
ATLETISMO				
NATACIÓN Y HABILIDADES ACUÁTICAS:				
GIMNASIAS Y PISTAS MILITARES				
DEFENSA PERSONAL				
DEPORTES LIBRES				
Plan General				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma en que se distribuyen las actividades en los meses y semanas</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribución de las actividades en los días de las semanas</li> </ul>				
Recomendaciones metodológicas				
Consideración de las necesidades de la entidad beneficiaria				

**Elaborado por:** SGOS. DE I. Patricio Tipán

**Fuente:** fundamentación

## BIBLIOGRAFÍA

- Álvaro Andrés Rivera Sepúlveda, Diana Carolina Jaimes Suárez, César Augusto Pulga Cruz. (2012). Fundamentación epistemológica de una investigación en educación. *Revista de la Universidad de La Salle*. N°. 57.  
<http://revistas.lasalle.edu.co/index.php/ls/article/view/767/683>.
- Alvira, J. (1992). *Paradigmas de Investigación*. Buenos Aires: Sol.
- Army Physical Readiness Training. (2010). *Programa de entrenamiento físico del ejército de Estados Unidos*. TC-3-22.20.
- Bernal, A. (2011). *Metodología de la investigación*. México D.F: Pearson.
- Blasco Sales, J. (2007). *La evaluación de la educación física*. España: INDE.
- Camerino, F. O. (2000). *Deporte recreativo*. España: INDE.
- Capdevila, L. (2012). *Cargas de entrenamiento*. Obtenido de Intersport :  
<http://blog.intersport.es/otros-deportes/cargas-de-entrenamiento/>
- Capacidades físicas*. (2008). Obtenido de Entrenamiento deportivo:  
<http://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/>
- Castro Solano, A. y Mercedes Fernández. (2005). Predictores para la selección de cadetes en Instituciones Militares. *PSYKHE 2005*, Vol. 14, N° 1., 17-30. Disponible en <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718->
- Contreras, O. (2008). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista. 2ª Edición*. . España: INDE.
- Cualidades Básicas*. (2012). Obtenido de leslaaldea.com:  
<http://www.ieslaaldea.com/documentos/edufisi/cualidbasicas.pdf>
- Ecuador, G. d. (2005). LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN CON SU CORRESPONDIENTE REGLAMENTACIÓN.
- Ecuadorianas, F. A. (2010). Historia del grupo de fuerzas especiales N° 27 "Grad. Miguel Iturralde".
- El rendimiento deportivo*. (s/f). Obtenido de Cap 1. Teoría biogenética del rendimiento deportivo: <http://www.paidotribo.com/pdfs/621/621.0.pdf>
- Enciclopedia. Tratado de la Actividad Física* . (2006). Obtenido de [www.wikilearning.com](http://www.wikilearning.com). Consultado: 25 de diciembre del 2012.
- Federación Deportiva Militar Ecuatoriana. (2009). *Reglamento de Cultura Física para las Fuerzas Armadas*.

- Forteza de la Rosa, A. (abril de 2000). *Métodos del entrenamiento deportivo*. Obtenido de efdeportes: <http://www.efdeportes.com/> revista digital | Buenos Aires | Año 5 - Nº 20 - Abril 2000
- Flores Cruz O.A. (2013). *Preparación física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las escuelas de formación militar de las fuerzas armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de guayaquil de la provinc.* Disponible en <http://repositorio.upse.edu.ec:8080/bitstream>
- García E., Pérez Soto JJ. (febrero de 2013). *Los principios del entrenamiento deportivo: aplicación práctica al voleibol*. Obtenido de EFDeportes.com: Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 177, Febrero de 2013. <http://www.efdeportes.com/>
- García, J. E., Aparicio, F., Olivera, J., & Rodríguez, C. (2004). El efecto acumulado de un programa de entrenamiento de saltos en jugadoras de voleibol de cadetes mayores. . *Revista Digital. Buenos Aires*, 10-69.
- Generelo Lampa E. y S. Lapetra Costa . (2008). *Fundamentos de Educación Física para la enseñanza. El desarrollo de las habilidades motrices básicas en primaria*. Obtenido de [www.wikilearning.com](http://www.wikilearning.com). Consultado: 25 de diciembre del 2012.
- González L. A., Verdugo M.E. (2012). *Impacto del entrenamiento funcional de intervalos de alta intensidad y del acondicionamiento físico militar sobre las determinantes del estado físico*. Santiago de Chile: Universidad de Chile. Facultad de Medicina. Escuela de Kinesiología.
- González Rojas, L. y Verdugo Maldonado, M. (2012). *Impacto del entrenamiento funcional de intervalos de alta intensidad y del acondicionamiento físico militar sobre las determinación del estado físico*. . Obtenido de <http://www.tesis.uchile.cl/handle/2250/1>
- Harre, I. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo* . Buenos Aires: Stadium.
- Juan Ramón Heredia Elvar, Felipe Isidro Donate, Iván Chulvi Medrano, Miguel R Costa y Javier Soro. (2014). *Determinación de la Carga de Entrenamiento para la Mejora de la Fuerza orientada a la Salud (Fitness Muscular)*. Obtenido de PubliCE Standard: <http://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-fuerza-y-potencia/articulos/determinacion-de-la-carga-de-entrenamiento-para-la-mejora-de-la-fuerza-orientada-a-la-salud-fitness-muscular-794>
- Katch F., V. Match , W. McArdle. (2004). *Fundamento de fisiología del ejercicio*. McGraw Hill Interamericana.
- Kaufman, R. (1973). *Planificación de sistemas educativos*. México DF: Trillas.

- La sesión de entrenamiento deportivo.* (s.f.). Obtenido de Over Blog.es:  
[http://g13.over-blog.es/pages/LA\\_SESION\\_DE\\_ENTRENAMIENTO-1433821.html](http://g13.over-blog.es/pages/LA_SESION_DE_ENTRENAMIENTO-1433821.html)
- López Rodríguez, A. (1999). *La clase de educación física: Avances y perspectivas*. DF: Deportivas Latinoamericanas Mexicana.
- Matveev, L. . (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Raduga.
- Medina, J. L. (agosto de 2008). *Evaluación cualitativa de la sesión de entrenamiento en la Unidad Educativa de Talento Deportivo del Estado Barinas*. Obtenido de ef deportes: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 123 - Agosto de 2008
- Militar, E. S. (2011). c) Instructivo No 2011-No 18 para normar el proceso de la recepción y registro de las pruebas físicas semestrales con todo el personal de la ESMIL.
- Mozo, L. (julio de 2004). *La sesión de preparación física. Metodología y control*. Obtenido de ef deportes: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 74 - Julio de 2004
- Muñoz Lanza, F. (2011). Obtenido de La planificación deportiva con el modelo ATR:  
<http://condepah.org/dr/files/La%20Planificaci%C3%B3n%20Deportiva%20con%20el%20Modelo%20ATR.pdf>
- Oroceno M., Suárez A., Bell N. (2013). *Metodología para la Elaboración de los Planes Gráficos de Entrenamiento Deportivo*. Obtenido de [http://www.santiago.cu/hosting/arrancada/Arrancada\\_6/articulos\\_Web/art2%20Michel%20.htm](http://www.santiago.cu/hosting/arrancada/Arrancada_6/articulos_Web/art2%20Michel%20.htm)
- Ortega Belizón, Sebastian . (s/f). Preparación física. Categoría Cadete y Junior.
- Ortega, S. (2012). *Preparación física. Categoría cadete y junior*. Quito: Academia Militar (S/E).
- Ozolin, N. (1989). *Sistema contemporáneo de Entrenamiento Deportivo*. Habana: Ciencia y Técnica.
- Ozolin, N. G. (2005). *Sistema Contemporáneo de entrenamiento Deportivo*. Obtenido de [www.wikilearning.com](http://www.wikilearning.com). Consultado: 30 de diciembre del 2012
- Paredes, J. (s.f.). *La sesión de entrenamiento*. Obtenido de deporte digital: <http://www.deportedigital.galeon.com/entrena/sesion.htm>
- Pérez Pérez J.L y Pérez O'reilly D. (2009). El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos . *EFdeportes*, Disponible en

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 129 - Febrero de 2009 .

Piéron, M. (2000). *Para una enseñanza eficaz de las actividades Físicas deportivas*. INDE: España.

Platonov, V. (1988). *Entrenamiento Deportivo Teoría y Metodología* . Barcelona: Paidotribo.

Ramírez, E. (29-31 de marzo de 2007). *CD III Congreso Nacional Ciencias del Deporte. Pontevedra*. Obtenido de <http://www.altorendimiento.com/congresos/entrenamiento/141-la-sesion-del-entrenamiento-como-organizar-las-cargas>

Reglamento de Gimnasias, Pistas Militares y Recreación. (2010).

Rey Martínez J., Ramos J., Rey Benguria C. (2012). El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico. *EFDeportes.com*, Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - Nº 169 - Junio de 2012. <http://www.efdeportes.com/> .

Obtenido de Cap I. Conceptos importantes en materia de Actividad Física y de Condición Física:  
[https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/capitulo1\\_Es.pdf](https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/capitulo1_Es.pdf))

Sancho, J.A. (1997). *Planificación deportiva*. Barcelona: INDE.

Vallodoro, E. (22 de Octubre de 2013). *La sesión de entrenamiento*. Obtenido de entrenamiento deportivo: <http://entrenamientodeportivo.wordpress.com/>

Vega Estevez, T. C. (2010). *Incidencia del entrenamiento físico militar en el peso corporal de las cadetes mujeres de primer año de la Escuela Superior Militar Eloy Alfaro en el periodo de reclutamiento Octubre-Diciembre 2009. Propuesta alternativa*. repositorio.espe.edu.ec.

## **Linkografía**

<http://fedeme.cffaa.mil.ec/index.php/2013-05-14-21-59-40/historia>

<http://revistamarina.cl/revistas/1999/2/ponce.pdf>

<http://www.efdeportes.com/efd73/deporte.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd73/deporte.htm>

<http://clinicadelpiemexico.wordpress.com/2011/04/10/piedica-definicion-del-alto-rendimiento-fisico/>)

[http://www.biolaster.com/hipoxia/rendimiento\\_fisico](http://www.biolaster.com/hipoxia/rendimiento_fisico))

<http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/PreparacionFisica.pdf>

[www.google.es/search?q=ejemplo+de](http://www.google.es/search?q=ejemplo+de)

<http://www.buenaforma.org/2012/04/12/introduccion-a-la-planificacion-en-el-deporte-macrociclos-mesociclos-microciclos/>

(<http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/PreparacionFisica.pdf>)

(<http://clinicadelpiemexico.wordpress.com/2011/04/10/piedica-definicion-del-alto-rendimiento-fisico/>)

(<http://www.biolaster.com>).

(<http://www.extremolitoral.com.ar/noticias/deportes-extremos/cuantas-clases-de-deportes-existen/ref-104.html>)

## ANEXOS

### Anexo 1. Encuesta a oficiales y voluntarios.

**Objetivo de la encuesta:** conocer el estado de opinión de oficiales y voluntarios acerca de la planificación del entrenamiento y su influencia en el rendimiento físico de los oficiales y voluntarios.

**Indicaciones.** Lea cuidadosamente las afirmaciones que se plantean, tenga en cuenta que su criterio es muy importante para esta investigación, marque con una X las respuestas que coincidan con su criterio. Muchas gracias.

Afirmaciones	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1) ¿Considera Ud. que sus capacidades físicas están bien desarrolladas con el entrenamiento actual?					
2) ¿Ud. realiza el entrenamiento militar con una planificación para mejorar sus condiciones físicas?					
3) ¿Considera Ud. que es importante el acondicionamiento físico para el combate?					
4) ¿Considera Ud. que el entrenamiento con diferentes armas es necesario para el combate?					
5) ¿La alimentación de los soldados y oficiales se corresponde con la demanda de energía de la actividad física que desempeñan?					

6) ¿Se cansa inmediatamente al realizar cualquier actividad física?					
7) ¿La conducta de los oficiales y voluntarios se corresponden con las exigencias del tipo de actividad física que realizan?					
8) ¿En la actividad física los oficiales y voluntarios consiguen cumplir las metas y actividades que se les asigna?					

REPÚBLICA DEL ECUADOR



"EL ECUADOR HA SIDO ES  
Y SERÁ PAÍS AMAZÓNICO"



**EJÉRCITO ECUATORIANO  
G.F.E-27 "GRAD. MIGUEL ITURRALDE"**



**AUTORIZACIÓN**

Yo. MAYO. DE I. IVÁN ERNESTO HIDALGO FREIRE, con C.I. 171250935-3, **AUTORIZO** al Sr. SGOS. DE I. PATRICIO TIPÁN YUGCHA con C.I. 050221898-5, para que realice la investigación de tesis de grado en el área de Cultura Física de Unidad bajo mi mando, del tema "EL ENTRENAMIENTO MILITAR EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE OFICIALES Y VOLUNTARIOS DEL GRUPO DE FUERZAS ESPECIALES N°27 GRAD. MIGUEL ITURRALDE", desde noviembre 2014 a junio 2015.

Es todo cuanto puedo autorizar en honor a la verdad para los fines consiguientes.

Latacunga, 3 de noviembre del 2014

**DIOS, PATRIA Y LIBERTAD**

**HIDALGO F. IVÁN E.  
MAYO. DE I.  
COMANDANTE INTERINO DEL GFE-27 "GRAD. MIGUEL ITURRALDE"**

## Anexo 2. Galería de fotos



G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” Unidad donde se realizó la investigación, está ubicado en la Provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga.



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE” junto al investigador.



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, realizando la parte inicia (calentamiento general y especial) de una sesión de entrenamiento.



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, realizando el estiramiento.



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, realizando carrera continúa dirigida.



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, realizando entrenamiento anaeróbico (ejercicios de velocidad)



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, realizando entrenamiento de resistencia media.



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, realizando entrenamiento de resistencia fondo (trote campo través).



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, realizando entrenamiento de fuerza explosivo, máxima (pista de musculación).



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, realizando entrenamiento de fuerza explosivo, máxima (pista de cabos).



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, realizando entrenamiento físico paso de pista de pentatlón militar.



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, realizando entrenamiento de destrezas (gimnasia de puño shaolin).



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, realizando entrenamiento de destrezas y habilidades (ofensa y defensa personal).



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, preparando para realizar una presentación de destrezas militares.



El autor demostrando las técnicas de defensa personal a los miembros de las Fuerzas Armadas en una presentación con el personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.



Personal de oficiales y voluntarios del G.F.E. N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”, presentando la gimnasia de puñales.