

La actualización del Manual de Instrucción. Adiestramiento físico-militar



TCol. Eduardo Aragón Gómez
Jefe Dpto. TTS Actividades Físicas y Deportivas
Academia de Infantería

Granada, 10 de octubre de 2013

Índice

- Proceso actualización.
 - Definición y objetivos perseguidos con la IFM.
 - Reestructuración del Manual 1996.
 - Modificación Sesión tipo.
- Búsqueda de la especificidad.
 - Resistencia.
 - Velocidad.
 - Fuerza.
 - Sesión de deportes militares.
 - Sesiones de recuperación.
- Programación.
- Evaluación.
- Retos de futuro.

PD1-001 “Empleo de las Fuerzas terrestres”

El personal de las fuerzas terrestres deberá estar **preparado tanto física como mentalmente** para operar con eficacia en el entorno operativo definido. (2011)

Definición:

- La instrucción físico militar es aquella parte de la instrucción del militar cuyo objetivo es la preparación física para el **cumplimiento de la misión.**
(1996)

Objetivo general:

- Lograr que los cuadros de mando y la tropa estén **física** y **psíquicamente preparados** y capacitados para el **cumplimiento de la misión**, tanto en tiempo de paz como en guerra, otras situaciones de conflicto y en toda clase de ambientes y circunstancias desfavorables.

Objetivos específicos:

- Desarrollar en el combatiente las cualidades físicas básicas (**fuerza, resistencia y velocidad**) para que sea capaz de realizar sus tareas específicas durante un largo período de tiempo y en todo tipo de terreno.
- Aumentar la eficacia y la economía en aquellos gestos físicos de aplicación militar (**competencia motriz**); de los cuales dependerá en muchos casos la eficacia en el combate y la seguridad personal.

Objetivos específicos:

- Potenciar la actividad física como base de prevención de efectos secundarios no deseables y educar al personal del ET en la **adquisición de hábitos saludables**.
- Desarrollar el carácter del combatiente aportándole valores como son: la **agresividad**, la **tenacidad** y el **espíritu de sacrificio**, el **valor** y la **confianza en sí mismo**, el **compañerismo** y el **espíritu de equipo**.

Objetivos específicos:

- Indirectamente, dado que el deporte es un instrumento de relación social, las UCO,s han de aprovecharlo para que sus integrantes consoliden el **“espíritu de unidad”**, representando a sus compañeros en distintas **competiciones** y relacionándose con el **ámbito civil**, desde la perspectiva de que son **imagen de las FAS**.

MANUAL 1996

POSITIVO

- Sencillo (fichas:A-B-C)
- Original (Ordenación)
- Generalidad
- Variedad

NEGATIVO

- Tropa reemplazo
- Especificidad:
 - Resistencia
 - Velocidad

1. LA INSTRUCCIÓN FÍSICO-MILITAR

2. LA PLANIFICACIÓN Y EL PROGRAMA DE IFM

3. LA SESIÓN DE IFM

4. SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS

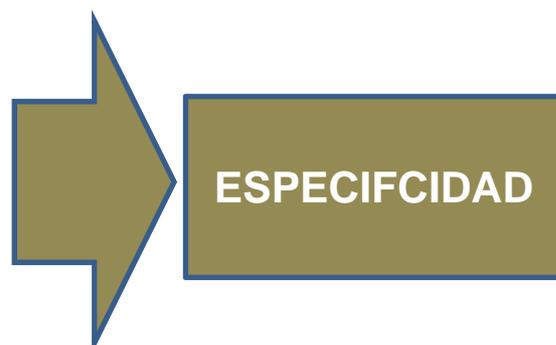
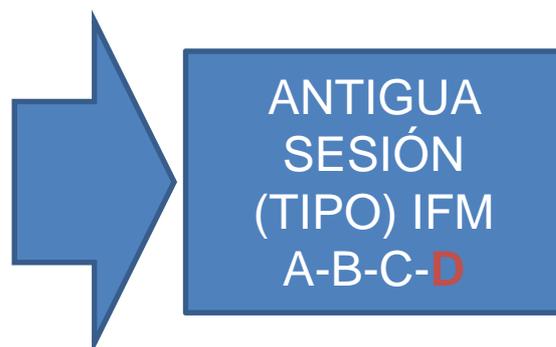
1. ACTIVIDADES DE LA 1ª PARTE.
Calentamiento
2. ACTIVIDADES DE LA 2ª PARTE.
Formación corporal
3. ACTIVIDADES DE LA 3ª PARTE.
Coordinación Funcional.
ACTIVIDADES GENÉRICAS
4. ACTIVIDADES DE LA 3ª PARTE.
Coordinación Funcional.
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN MILITAR
5. ACTIVIDADES DE LA 4ª PARTE.
Vuelta a la calma

5. SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

1. SESIÓN ENDURECIMIENTO
 1. SESIÓN DE RESISTENCIA
 2. SESIÓN DE FUERZA
 3. SESIÓN DE VELOCIDAD
2. SESIÓN DEPORTES MILITARES
3. SESIÓN DE RECUPERACIÓN
 1. SESIÓN DE FLEXIBILIDAD
 2. SESIÓN AERÓBICA REGENERATIVA
 3. SESIÓN DE DEPORTES Y JUEGOS

6. LA EVALUACIÓN DE LA IFM

7. METODOLOGÍA DE LA IFM



Sist. energéticos solicitados	Gestos de aplicación militar
Cualidad física entrenada	Recuperación

LA SESIÓN DE IFM

SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS

(Antigua Sesión
Tipo)

- ACTIVIDADES DE LA 1ª PARTE.
Calentamiento
- ACTIVIDADES DE LA 2ª PARTE.
Formación corporal
- ACTIVIDADES DE LA 3ª PARTE.
Coordinación Funcional.
ACTIVIDADES GENÉRICAS
- ACTIVIDADES DE LA 3ª PARTE.
Coordinación Funcional.
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN
MILITAR
- ACTIVIDADES DE LA 4ª PARTE.
Vuelta a la calma.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

- **SESIÓN ENDURECIMIENTO**
 - SESIÓN DE **RESISTENCIA**
 - SESIÓN DE **FUERZA**
 - SESIÓN DE **VELOCIDAD**
- **SESIÓN DEPORTES MILITARES**
- **SESIÓN DE RECUPERACIÓN**
 - SESIÓN DE FLEXIBILIDAD
 - SESIÓN AERÓBICA
REGENERATIVA
 - SESIÓN DE DEPORTES Y
JUEGOS

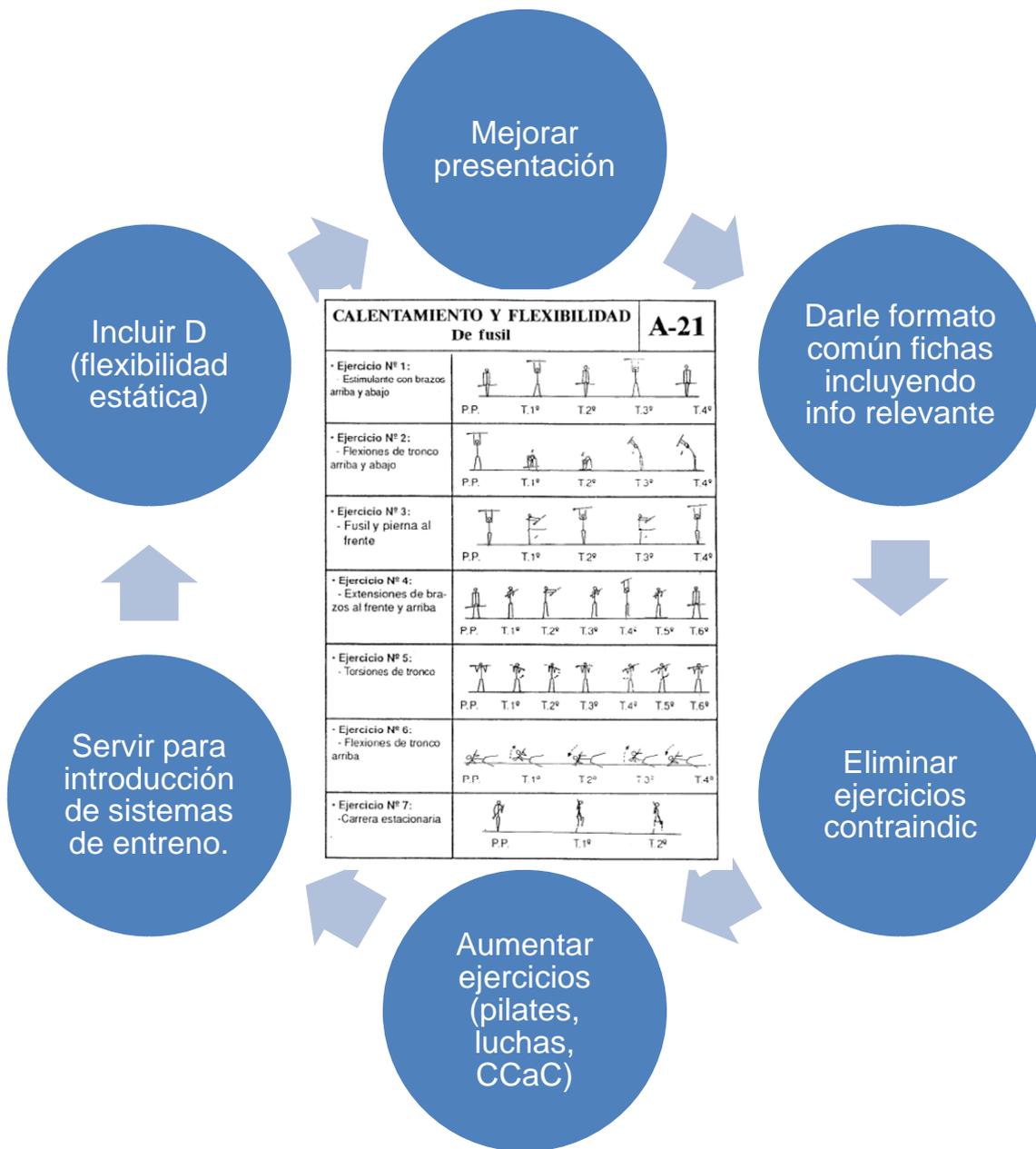
ACONDICIONAMIENTO GENERAL

LA SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS

Ejercicios dirigidos a trabajar todos los segmentos corporales de una manera simétrica, aumentando la fuerza muscular, mejorando la movilidad articular y la coordinación motora.

Puede ser considerada una gimnasia de aplicación militar.

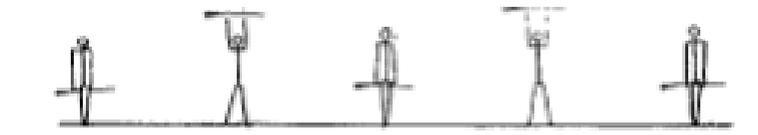
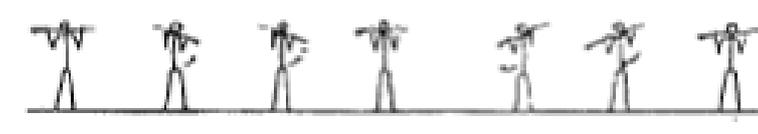
ACTUALIZACIÓN SESIÓN TIPO



CALENTAMIENTO Y FLEXIBILIDAD

De fusil

A-21

<p>• Ejercicio N° 1: - Estimulante con brazos arriba y abajo</p>	 <p>P.P. T.1° T.2° T.3° T.4°</p>
<p>• Ejercicio N° 2: - Flexiones de tronco arriba y abajo</p>	 <p>P.P. T.1° T.2° T.3° T.4°</p>
<p>• Ejercicio N° 3: - Fusil y pierna al frente</p>	 <p>P.P. T.1° T.2° T.3° T.4°</p>
<p>• Ejercicio N° 4: - Extensiones de brazos al frente y arriba</p>	 <p>P.P. T.1° T.2° T.3° T.4° T.5° T.6°</p>
<p>• Ejercicio N° 5: - Torsiones de tronco</p>	 <p>P.P. T.1° T.2° T.3° T.4° T.5° T.6°</p>
<p>• Ejercicio N° 6: - Flexiones de tronco arriba</p>	 <p>P.P. T.1° T.2° T.3° T.4°</p>
<p>• Ejercicio N° 7: - Carrera estacionaria</p>	 <p>P.P. T.1° T.2°</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento
Tabla de fusil

A-2.11

<p>1</p> <p>Estimulante con brazos arriba y abajo</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p>
<p>2</p> <p>Flexiones de tronco arriba y abajo</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p>
<p>3</p> <p>Fusil y pierna al frente</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p>
<p>4</p> <p>Extensiones de brazos al frente y arriba</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4 T-5 T-6</p>
<p>5</p> <p>Torsiones de tronco</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p>
<p>6</p> <p>Flexiones de tronco arriba</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p>
<p>7</p> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>PP T-1 T-2</p>

3.3.a. A-21. TABLA CON FUSIL

- * Ejercicio n.º 1.—*Estimulante con brazos arriba y abajo.*
- Posición de partida: firmes, fusil abajo agarrado con los brazos extendidos.
 - Movimientos:
 - 1.º Piernas abiertas de salto, separación mayor que la longitud de la línea de hombros y lanzar brazos arriba con los codos rígidos.
 - 2.º A la posición de partida.
 - 3.º y 4.º Iguales a 1.º y 2.º, respectivamente.
 - Velocidad de ejecución: rápida.
- * Ejercicio n.º 2.—*Flexiones de tronco arriba y abajo.*
- Posición de partida: piernas abiertas la longitud de la línea de hombros, brazos arriba con el fusil, codos rígidos.
 - Movimientos:
 - 1.º Flexión del tronco abajo a tocar con el fusil encima de los pies.
 - 2.º Insistencia.
 - 3.º Extensión del tronco atrás, llevando el fusil arriba y atrás con los codos bloqueados.
 - 4.º Igual que 2.º
 - Velocidad de ejecución: normal.
- * Ejercicio n.º 3.—*Fusil y pierna al frente.*
- Posición de partida: firmes, fusil arriba.
 - Movimientos:
 - 1.º Levantar la pierna izquierda a la horizontal y oscilar simultáneamente los brazos al frente, codos bloqueados.
 - 2.º A la posición de partida.
 - 3.º Igual que 1.º pero con la pierna derecha.
 - 4.º Igual que 2.º
 - Velocidad de ejecución: normal.

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento

Tabla de fusil

A-2.11

<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">1</div> <p>Estimulante con brazos arriba y abajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo agarrado con los brazos extendidos. <p>T-1º: Piernas abiertas de salto, lanzando los brazos arriba con los codos rígidos. T-2º: Cerrar las piernas de salto y brazos abajo.</p>	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Rápida
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">2</div> <p>Flexiones de tronco arriba y abajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco. ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos arriba con el fusil, codos rígidos. <p>T-1º: Flexión del tronco abajo a tocar con el fusil encima de los pies. T-2º: Extensión del tronco atrás, llevando el fusil arriba y atrás con los codos bloqueados.</p>	<p>T-3º y 4º: Igual que 1º y 2º.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">3</div> <p>Fusil y pierna al frente</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Brazos, piernas. ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil arriba. <p>T-1º: Levantar la pierna izquierda a la horizontal y oscilar simultáneamente los brazos al frente, codos bloqueados. T-2º: A la posición de partida.</p>	<p>T-3º: Igual que 1º pero con pierna derecha. T-4º: A la posición de partida.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">4</div> <p>Extensiones de brazos al frente y arriba</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Brazos. ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo. <p>T-1º: Flexión de brazos llevando el fusil a las clavículas. T-2º: Extensión enérgica de brazos al frente. T-3º: Volver a la posición 1º. T-4º: Extensión enérgica de brazos arriba.</p>	<p>T-3º: Volver a la posición 1º. T-4º: Extensión enérgica de brazos abajo, a la p.p.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Rápida
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">5</div> <p>Torsiones de tronco</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco. ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos flexionados, fusil detrás de la nuca. <p>T-1º: Torsión de tronco a la izquierda. T-2º: A la posición de partida. T-3º: Torsión de tronco a la derecha.</p>	<p>T-4º: A la posición de partida.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica. ▪Velocidad: Normal.
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">6</div> <p>Flexiones de tronco arriba</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco. ▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino, piernas abiertas y brazos al pecho con fusil. <p>T-1º: Flexión del tronco adelante si n levantar la zona lumbar del suelo. T-2º: A la posición de partida.</p>	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">7</div> <p>Carrera estacionaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, con fusil en prevengan. <p>T-1º: Carrera estacionaria, con elevación alternativa de rodillas en períodos de 20 seg. Durante 1,5 minutos, y alternándolo con dos o tres aceleraciones sobre el propio terreno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.

ANVERSO DE LA FICHA

Sesión Modular de AFS
(Actividades de
Aplicación Militar)

Sesión Modular de
AFS
(Actividades
Genéricas)

SISTEMAS

TABLA: Sistema dirigido que se emplea en fases iniciales para enseñanza y corrección de gestos.

CIRCUITO: Sistema individualizado que fomenta la responsabilidad. Empleado en fases avanzadas.

REFERENCIA

A: Calentamiento
B: Formación Corporal
C: Coordinación Funcional
D: Vuelta a la Calma
-1: Actividades Genéricas
-2: Actividades de Aplicación Militar

Res: Resistencia
Fza: Fuerza
Vel: Velocidad
Flx: Flexibilidad

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito de parejas estático

B-1.31

NIVEL SESIÓN
(Código de colores)

5	
4	
3	
2	2
1	1

TRABAJO: 30"
RECUPERACIÓN: 20"
Nº DE VUELTAS: 2
PAUSA SERIES: 2'

1 BRAZOS

2 PIERNAS

3 ABDOMINAL

4 LUMBAR

5 BRAZOS

6 PIERNAS

7 ABDOMINAL

Orden de los
ejercicios
dentro
de la ficha

zona/cualidad
muscular
trabajada

En los ejercicios por parejas, aquellos ejercicios que no sean simétricos se intercambiarán los puestos en cada vuelta al circuito.

REVERSO DE LA FICHA

TIPO DE MOVIMIENTO

- **PASIVO:** El movimiento se produce sin contracción muscular propia.
 - ✓ **RELAJADO:** El movimiento llega hasta donde la flexibilidad normal lo permite.
 - ✓ **FORZADO:** Más allá del límite articular gracias a la implicación de una ayuda externa (compañero, gravedad, etc.)
- **ACTIVO:** La fuerza proviene de la contracción muscular propia.
 - ✓ **LIBRE:** No hay carga significativa que se oponga a la contracción muscular.
 - ✓ **ASISTIDO:** Además de la contracción propia hay una ayuda externa que facilita el movimiento (compañero, apoyo).
 - ✓ **RESISTIDO:** Existe una carga significativa que dificulta el movimiento.

▪ **Nombre del ejercicio:** Extensiones brazos
 ▪ **Cualidad Física:** Fuerza.
 ▪ **Ejecutantes:** Parejas
 ▪ **Localización Muscular:** Brazos
 ▪ **Ejercicio:** P.P.: A en tierra y B en tierra horizontal con los pies encima de los hombros de A
 T-1º: A y B flexión de brazos (menos de 90º) simultáneamente.
 T-2º: A y B extensión de brazos de forma simultánea hasta volver a la posición de partida.
 P.F.: Igual que posición de partida.
 ▪ **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
 ▪ **Técnica de movimiento:** conducido
 ▪ **Estructura:** Analítica
 ▪ **Contracción:** Isotónica concéntrica
 ▪ **Velocidad:** Normal

EJECUTANTES:
 Individual, parejas, tríos...

Desarrollo del ejercicio distribuido en tiempos

▪ **Nombre del ejercicio:** La alas.
 ▪ **Cualidad Física:** Fuerza.
 ▪ **Ejecutantes:** Parejas
 ▪ **Localización Muscular:** Abdominal
 ▪ **Ejercicio:** P.P.: A y B tendidos supino en oposición, brazos entrelazados.
 T-1º: A y B elevación de piernas simultáneamente hasta la vertical
 T-2º: A y B descenso de piernas simultáneamente hasta la posición de partida.
 P.F.: Igual que posición de partida.
 ▪ **Tipo de Movimiento:** Activo libre
 ▪ **Técnica de movimiento:** Conducido
 ▪ **Estructura:** Analítica.
 ▪ **Contracción:** Isotónica concéntrica/excéntrica
 ▪ **Velocidad:** Lenta

ESTRUCTURA DEL EJERCICIO

- **ANALÍTICO:** Afecta a 1 ó 2 articulaciones de un segmento o zona corporal
- **GLOBAL:** Intervienen la casi totalidad de los segmentos corporales.

TÉCNICA DE MOVIMIENTO

- **CONDUCIDO:** Hay tensión muscular a lo largo de todo el recorrido.
- **IMPULSADO:** Trabajo inicia elevado para romper la estática.
- **EXPLOSIVO:** Contracción muscular inicial cesa al alcanzar gran velocidad.

TIPO DE CONTRACCIÓN

- **CONCÉNTRICA:** La fuerza de aplicación es superior a la resistencia de la carga. Se aprecia acortamiento en la longitud del músculo.
- **EXCÉNTRICA:** La fuerza de aplicación es inferior a la resistencia de la carga. Se aprecia elongación del músculo.
- **ISOMÉTRICA:** La fuerza de aplicación es igual a la resistencia. No hay ni acortamiento ni elongación muscular. No hay movimiento.
- **ISOCINÉTICA:** La fuerza de aplicación es variable y proporcional a la resistencia.

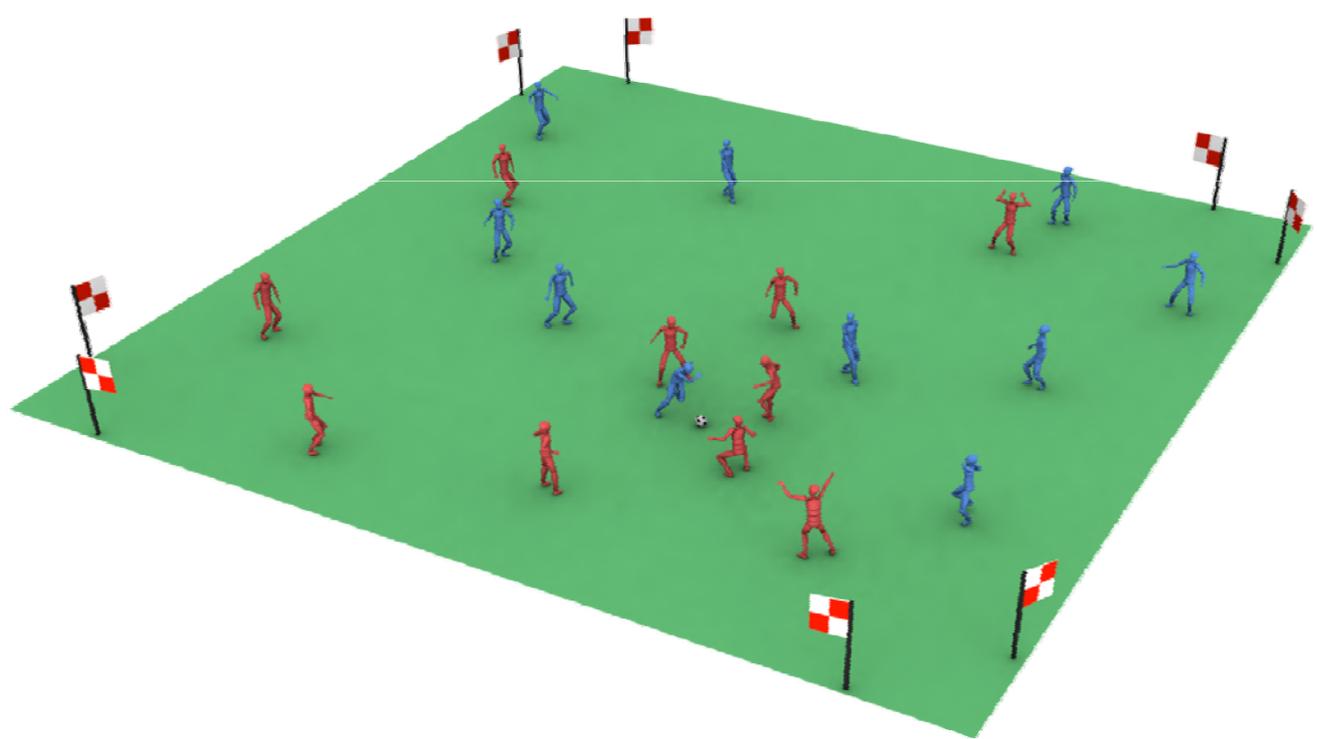
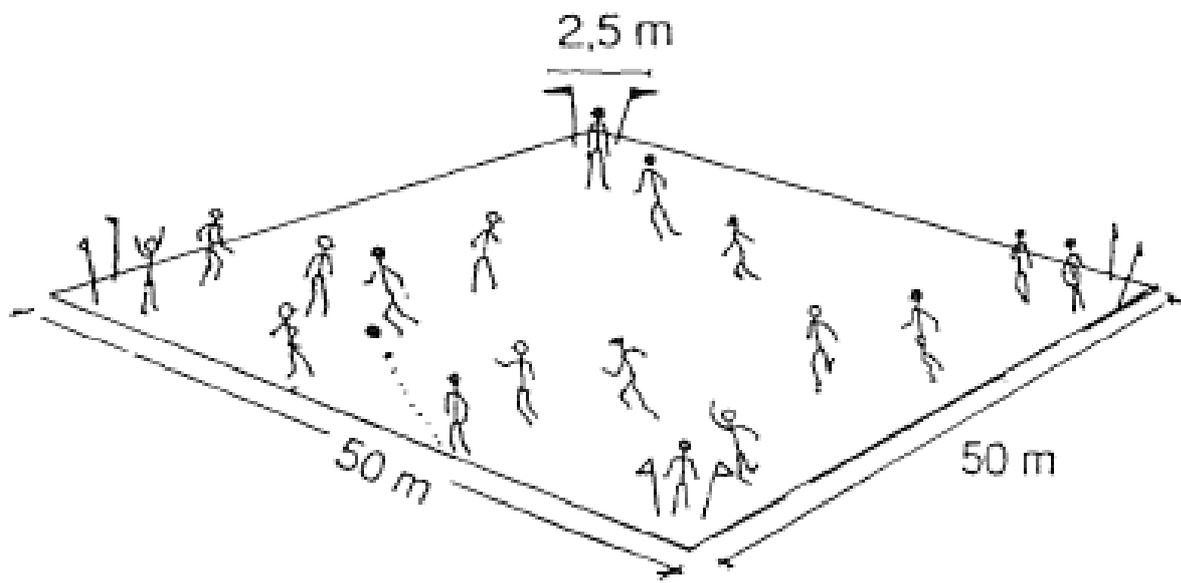




Figura 5.4.—Baloncesto en una canasta

que recupera el balón, deberá forzosamente pasar a un compañero antes de que cualquier jugador de su equipo lance a canasta.

Los tiros libres por personal se lanzarán desde una marca situada a 4,5 m del aro.

Después de cada canasta el equipo contrario saca desde la línea de fondo.

**SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS – Baloncesto en una canasta**

C-1.421

Superficie y material	Un rectángulo con las dimensiones de media cancha de baloncesto, con una canasta en uno de sus fondos. Balón de baloncesto. Petos o prendas diferenciadoras de los equipos.
Jugadores	Cinco o seis por cada lado
El juego	<p>Las reglas son las mismas que en el baloncesto, con las siguientes peculiaridades: Los dos equipos lanzan a la misma canasta. El jugador que recupera el balón procedente de un tiro fallado por un compañero puede inmediatamente lanzar a canasta, pero si es un contrario el que recupera el balón, deberá forzosamente pasar a un compañero antes de que cualquier jugador de su equipo lance a canasta. Los tiros libres por personal se lanzarán desde la línea marcada a tal efecto. Después de cada canasta el equipo contrario saca desde la línea de fondo.</p> <p><u>Nota.</u> Se podrá aumentar o disminuir las <u>dimensiones</u> del campo y el <u>número de jugadores</u> participantes en función de las disponibilidades de personal y superficie,</p>



TABLA DE COMBATE. I

C-24

1ª Parte:

Posiciones de alerta

PREVENGAN



GUARDIA



RODILLA EN TIERRA



P.P.

T.1º

CUERPO A TIERRA



T.1º



T.2º



T.3º

2ª Parte:

Posiciones de TIRO

TIRO EN PIE



P.P.



T.1º

TIRO A LA CADERA



P.P.



T.1º

TIRO RODILLA EN TIERRA



P.P.



T.1º



T.2º

TIRO EN CUERPO A TIERRA



3ª Parte:

Cambios de frente.

(Desde la posición de guardia)

ENEMIGO A LA IZQUIERDA



P.P.



T.1º



T.2º

ENEMIGO A LA DERECHA



P.P.



T.1º



T.2º

ENEMIGO A LA ESPALDA



P.P.



T.1º



T.2º

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla De Combate I

C-2.51

<p>1ª PARTE</p> <p>POSICIONES DE ALERTA</p>	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="403 315 584 360">PREVENGAN</td> <td data-bbox="647 315 828 360">GUARDIA</td> <td data-bbox="892 315 1147 360">RODILLA EN TIERRA</td> <td data-bbox="1211 315 1466 360">CUERPO A TIERRA</td> </tr> <tr> <td data-bbox="443 376 616 656"></td> <td data-bbox="711 376 804 656"></td> <td data-bbox="935 376 1062 656"></td> <td data-bbox="1182 376 1382 656"></td> </tr> </table>	PREVENGAN	GUARDIA	RODILLA EN TIERRA	CUERPO A TIERRA																
PREVENGAN	GUARDIA	RODILLA EN TIERRA	CUERPO A TIERRA																		
<p>2ª PARTE</p> <p>POSICIONES DE TIRO</p>	<table border="0"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="560 656 719 701">TIRO EN PIE</td> <td colspan="2" data-bbox="1070 656 1294 701">TIRO A LA CADERA</td> </tr> <tr> <td data-bbox="392 712 600 1003">P.P. </td> <td data-bbox="679 712 903 1003">Tº.1 </td> <td data-bbox="999 712 1118 1003">P.P. </td> <td data-bbox="1262 712 1453 1003">Tº.1 </td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="520 1014 807 1059">TIRO RODILLA EN TIERRA</td> <td colspan="2" data-bbox="1086 1014 1374 1059">TIRO CUERPO A TIERRA</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 1070 632 1328">P.P. </td> <td data-bbox="687 1070 927 1328">Tº.1 </td> <td colspan="2" data-bbox="967 1171 1477 1328"></td> </tr> </table>	TIRO EN PIE		TIRO A LA CADERA		P.P.	Tº.1	P.P.	Tº.1	TIRO RODILLA EN TIERRA		TIRO CUERPO A TIERRA		P.P.	Tº.1						
TIRO EN PIE		TIRO A LA CADERA																			
P.P.	Tº.1	P.P.	Tº.1																		
TIRO RODILLA EN TIERRA		TIRO CUERPO A TIERRA																			
P.P.	Tº.1																				
<p>3ª PARTE</p> <p>CAMBIOS DE FRENTE (DESDE LA POSICIÓN DE GUARDIA)</p>	<table border="0"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="504 1328 799 1373">ENEMIGO A LA IZQUIERDA</td> <td colspan="2" data-bbox="1110 1328 1406 1373">ENEMIGO A LA DERECHA</td> </tr> <tr> <td data-bbox="384 1384 616 1697">P.P. </td> <td data-bbox="703 1384 871 1697">Tº.1 </td> <td data-bbox="1046 1384 1198 1697">P.P. </td> <td data-bbox="1294 1384 1461 1697">Tº.1 </td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="552 1709 1054 2047"> </td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="767 1709 1054 1753">ENEMIGO A LA ESPALDA</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="552 1765 727 2047">P.P. </td> <td data-bbox="1126 1765 1318 2047">Tº.1 </td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>	ENEMIGO A LA IZQUIERDA		ENEMIGO A LA DERECHA		P.P.	Tº.1	P.P.	Tº.1					ENEMIGO A LA ESPALDA				P.P.	Tº.1		
ENEMIGO A LA IZQUIERDA		ENEMIGO A LA DERECHA																			
P.P.	Tº.1	P.P.	Tº.1																		
ENEMIGO A LA ESPALDA																					
P.P.	Tº.1																				

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla De Combate I

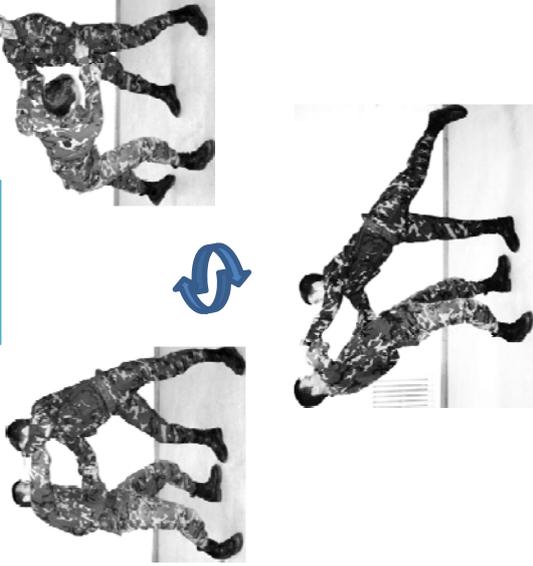
C-2.51

<p>1ª PARTE</p> <p>POSICIONES DE ALERTA</p> <p>Se consideran como tales aquellas posiciones que se pueden adoptar ante una amenaza indefinida y que permiten pasar a otras para hacer fuego rápidamente.</p>	<p>PREVENGAN</p> <p>Desde la posición de firmes o descanso, abrir las piernas de salto, separación de los hombros flexionando ligeramente las piernas y colocando el arma orientada según la dirección del hombro izquierdo a rodilla derecha, paralela al cuerpo y separado unos diez dedos del mismo, con el cargador y pistolete orientados al frente. Voz: <<En prevengan>>.</p>	<p>GUARDIA</p> <p>Posición similar a la anterior pero en pie izquierdo se encuentra más adelantado y el arma más separada del cuerpo, dirigida hacia el rostro de un hipotético enemigo que se encuentre próximo y de frente al ejecutante, la culata se encontrará pegada al costado. Voz: <<En guardia>> Para volver a la posición de prevengan se deshace el movimiento en la secuencia inversa. Voz: <<En prevengan>>.</p>	<p>RODILLA EN TIERRA</p> <p>Desde prevengan y en un solo tiempo, se apoya la rodilla derecha en tierra, así como la culata del arma, quedando ésta terciada por delante del cuerpo. Voz: <<Rodilla en tierra>> * Para ponerse en pie se deshace este movimiento, quedando en posición de prevengan. Voz: <<En pie>>.</p>	<p>CUERPO A TIERRA</p> <p>Desde prevengan se adopta esta posición en los siguientes tiempos: - Colocarse en cuclillas con el pie izquierdo ligeramente adelantado, apoyando en el suelo la mano izquierda, y la derecha sobre el arma que estará longitudinalmente al sentido de la marcha. - Lanzar las piernas abiertas atrás, y apoyarse sobre las punteras de los pies. - Caer a tendido, y agarrar con la mano izquierda el arma, talones pegados a tierra y punteras de los pies hacia el exterior. Voz: <<A tierra>>. * Para ponerse en pie se realiza en dos tiempos: - Adelantar la rodilla derecha flexionando la pierna y apoyar la cantonera del arma en el suelo. - Elevar el cuerpo mediante impulso hacia arriba y salir al frente a la posición de prevengan. Voz: <<En pie>>.</p>	
	<p>2ª PARTE</p> <p>POSICIONES DE TIRO</p> <p>Son aquellas desde las cuales se puede efectuar el tiro en condiciones de más eficacia y que dependerán del tipo de posición.</p>	<p>TIRO EN PIE</p> <p>Desde la posición de prevengan se da un paso atrás con el pie derecho y ambas piernas y el tronco flexionados, encarando el arma energicamente. Voz: <<En tiro>>. * Para deshacer este movimiento la secuencia a seguir es adelantar el pie derecho y simultáneamente pasar el arma a la posición de prevengan.</p>	<p>TIRO A LA CADERA</p> <p>Desde la posición de prevengan, en un solo tiempo, se da un fuerte impulso con el brazo izquierdo para que el arma quede horizontal, mientras que con la mano derecha se afirma la culata del arma contra la cadera, quedando dirigida al frente del ejecutante. Voz: <<A la cadera>>. * Para deshacer este movimiento se realiza en un solo tiempo, adoptándose la posición de prevengan.</p>	<p>TIRO RODILLA EN TIERRA</p> <p>Este gesto parte y vuelve desde la posición de rodilla en tierra. La secuencia es como sigue: - Se yergue el tronco y se extienden los brazos energicamente al frente con el arma horizontal. - Se desciende el tronco a sentarse sobre el talón del pie derecho mientras se encara y se ajusta la culata al hombro derecho y el brazo izquierdo se apoya sobre la rodilla izquierda. Voz: <<En tiro>> * Para deshacer este movimiento se realiza en un solo tiempo pasando a la posición de rodilla en tierra. Voz: <<Rodilla en tierra>>.</p>	<p>TIRO CUERPO A TIERRA</p> <p>Esta posición parte y vuelve desde la de cuerpo a tierra, que una vez adoptada añade, tras la voz correspondiente, un movimiento más para encarar el arma. Voz: <<En tiro>> Para deshacer el movimiento se recoge el arma para volver a la posición de cuerpo a tierra. Voz: <<En prevengan>></p>
	<p>3ª PARTE</p> <p>CAMBIOS DE FRENTE (DESDE LA POSICIÓN DE GUARDIA)</p>	<p>ENEMIGO A LA IZQUIERDA</p> <p>Se pivota sobre el pie izquierdo dando frente a la nueva dirección, recogiendo el arma a prevengan. El arma pasa a la posición de guardia, por una extensión enérgica del brazo izquierdo. Voz: <<Enemigo a la izquierda>>.</p>	<p>ENEMIGO A LA DERECHA</p> <p>Igual que la posición anterior, pivotando también sobre el pie izquierdo. Voz: <<Enemigo a la derecha>>.</p>	<p>ENEMIGO A LA ESPALDA</p> <p>Giro de 180º de igual realización que el anterior. Voz: <<Enemigo a la espalda>>.</p>	

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de Luchas

C-2.11

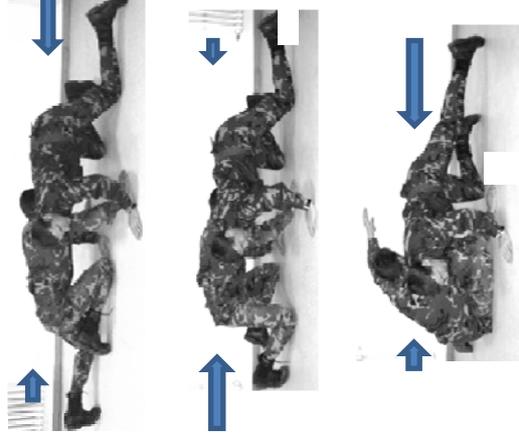
TIRAR



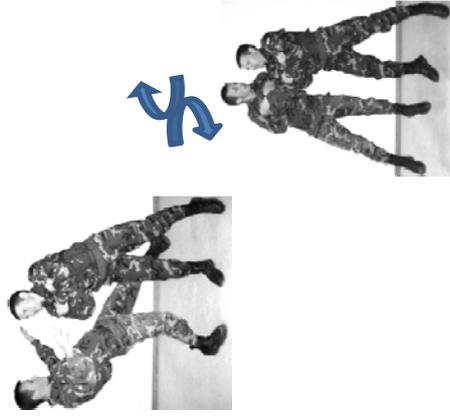
EMPUJE DE ESPALDAS



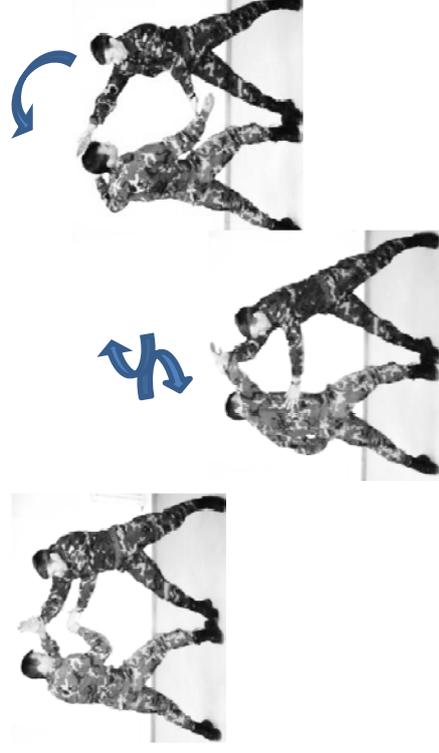
EMPUJE EN CUADRUPIEDIA



EMBESTIR CON EL HOMBRO



JUEGO DE LA BOFETADA



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional

Tabla de Luchas

C-2.11

TIRAR

Presa mutua sobre los antebrazos del contrario, el primero que arrastre a su oponente hasta una determinada línea, gana un punto; el primero que consiga tres puntos será el ganador.

EMPUJE DE ESPALDAS

En pie de espaldas y con codos entrelazados. A la señal, empujar al contrario tratando de que rebase una determinada línea. Gana el que lo consiga tres veces.

EMPUJE EN CUADRUPELIA

Ambos en cuadrupedia y con el hombro derecho enfrentado, empujar al contrario a una determinada línea o derribarle. Gana el primero que lo consiga tres veces (cambiar de hombro).

JUEGO DE LA BOFETADA

Enfrentados, con los pies derechos juntos, juego a tocar el abdomen y la cabeza del compañero sin que nos toquen la nuestra. Gana el que lo consiga cinco veces.

EMBESTIR CON EL HOMBRO

Cada contendiente, con los brazos cruzados sobre el pecho, salta sobre el pie derecho. Embestir con hombro el lado derecho del pecho con el fin de que el contrario se caiga o apoye el pie izquierdo en el suelo. Gana el que lo consiga tres veces (cambiar de pie y hombro).

1

PUÑALADA
DESCENDENTE



2

PUÑALADA
DIRECTA



3

LIBERAR FUSIL
AGARRADO



4

ABRAZO CON
FUSIL



5

DEFENSA
CONTRA FUSIL



DURACIÓN DE CADA EJERCICIO ..5'
Nº DE REPETICIONES.....10

INSTRUCCIONES DE
REALIZACIÓN

1

**PUÑALADA
DESCENDENTE**

Ataque por puñalada descendente.

Desde la posición de guardia, bloquear el ataque con el antebrazo por el interior golpeando a la vez el rostro del oponente, para proceder a luxar el codo con la axila por el exterior, liberando el arma.

2

**PUÑALADA
DIRECTA**

Ataque por puñalada directa.

Desde la posición de guardia, bloquear el ataque con el antebrazo por el interior golpeando a la vez el rostro del oponente, sujetando fuertemente el brazo armado para proyectar por siega exterior de la pierna, desarmando al oponente por golpe en el suelo.

3

**LIBERAR FUSIL
AGARRADO**

Ataque por agarre de fusil.

Desde posición de arma "a la inglesa", tras ser agarrada la bocacha con una mano por el oponente, liberar ésta mediante un movimiento circular por el exterior de la muñeca realizando una palanca de muñeca..

4

**ABRAZO CON
FUSIL**

Ataque por abrazo a hombre armado.

Desde posición de arma "a la inglesa", al percibir el ataque, retroceder un pie y bajando el centro de gravedad golpear con la bocacha o con la culata sobre el abdomen del oponente, según el pie que retrocedamos, haciendo el movimiento lo más natural posible.

5

**DEFENSA CONTRA
FUSIL**

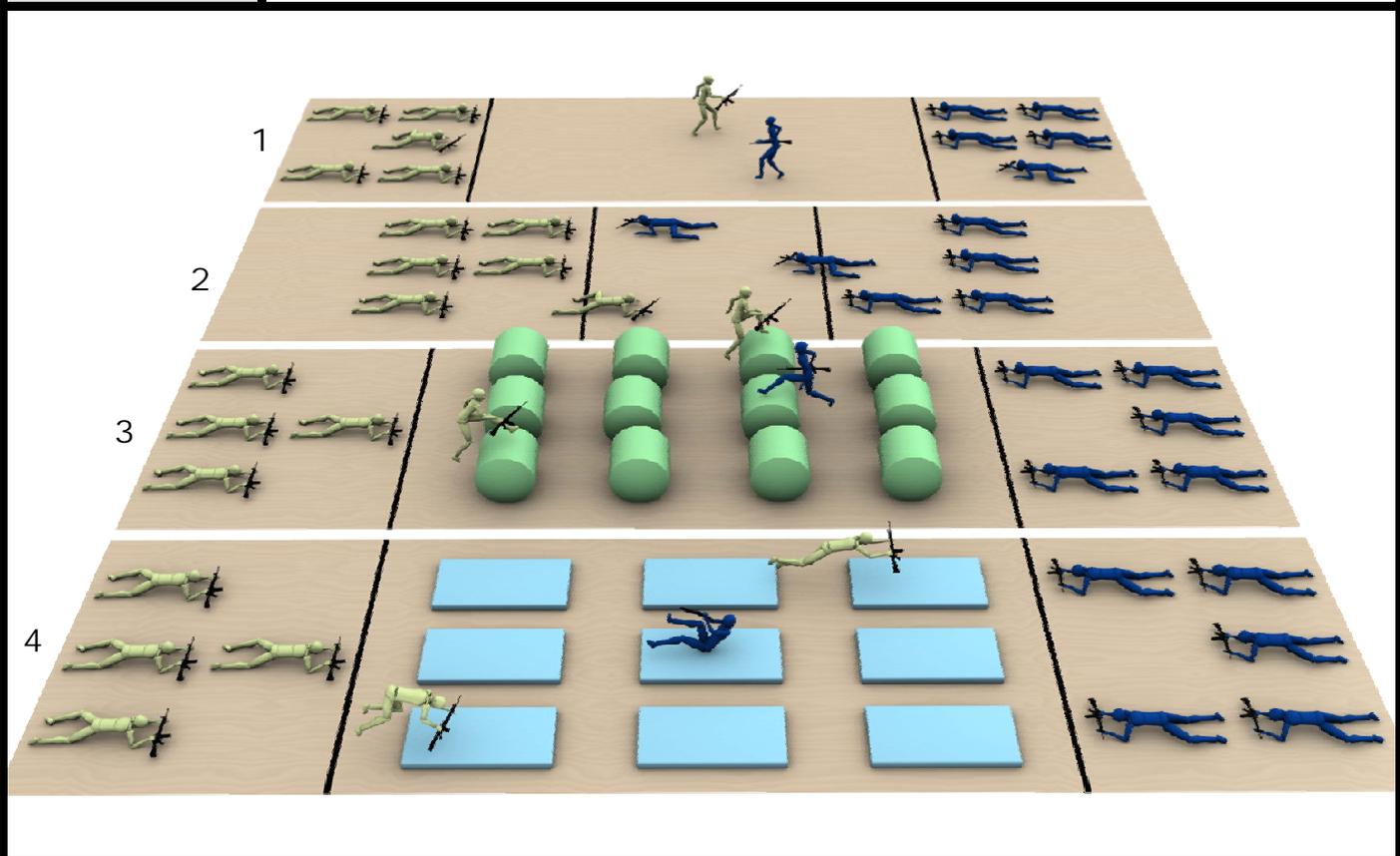
Defensa contra oponente apuntándonos con fusil.

Desde la posición de prevengan, levantar los brazos en señal de rendición, y hablando al oponente distraerlo, para en un movimiento enérgico apartar el arma saliendo de la línea de fuego por el exterior, colocándose el ejecutante a la espalda del hombre armado y sujetando el fusil desde la espalda para proyectar por desequilibrio al oponente por su espalda. Una vez en el suelo, bloquear la bocacha del fusil con la mano y el pie y golpear al oponente hasta dejarlo aturdido y liberar el arma.

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
 TABLA DE JUEGOS DE APLICACIÓN MILITAR

C-2.41

<p>1</p> <p>El Salto Individual</p>	<p>Cada equipo, compuesto por un Pelotón, coloca cada Escuadra en hilera y cuerpo a tierra enfrentadas sobre dos líneas separadas entre sí 30 m.</p> <p>A la orden del Instructor, los primeros hombres de las Escuadras de la derecha realizaran un salto para tocar a su correlativo de la segunda Escuadra, colocándose a continuación en posición de cuerpo a tierra en la misma hilera; el hombre que ha sido tocado realiza un salto para tocar al segundo hombre de la Escuadra de la derecha.</p> <p>El juego continúa así hasta que el Pelotón vuelve a colocar todos sus hombres en el orden primitivo. Gana el primero que lo logra.</p> <p>Las Escuadras, cuando salga un componente, deberán reptar para aproximarse a la línea de salida.</p>
<p>2</p> <p>Reptar Alternativo</p>	<p>El juego presenta un mecanismo similar al anterior con las siguientes diferencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las líneas están separadas entre sí 15 m. • El movimiento se realiza reptando alternativamente con antebrazos y rodillas.
<p>3</p> <p>Saltar En Altura</p>	<p>Juego similar a los anteriores, con las siguientes diferencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las líneas están separadas entre sí 30 m e intercalados entre las mismas se encuentra cuatro obstáculos por cada Pelotón (cajones de plinto puestos de canto, bidones, etc.). • El movimiento se realiza saltando en carrera los referidos obstáculos.
<p>4</p> <p>Voltear</p>	<p>Presenta con los anteriores, las siguientes diferencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre las dos líneas de 30 m se colocan intercalados por cada Pelotón (o tres marcas en el suelo). • El movimiento consiste en correr volteando sucesivamente sobre las colchonetas o en las marcas.



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Gestos de aplicación militar I – Pista Pentatlón

C-2.61

1

Escala de
cuerda



2

Doble barra



3

Cuerdas
sucesivas



4

Alambrada



5

Vado



6

Espaldera



1 P.P. Tº-1

TRABAJO: 30"
RECUP: 20"
Nº DE VUELTAS: 2
PAUSA SERIES: 2'

TRONCO

2 P.P. Tº-1

GLOBAL

3 P.P. Tº-1 Tº-2 Tº-3

ABDOMEN

4 P.P. Tº-1

TRONCO

5 P.P. Tº-1

PIERNAS

6 P.P. Tº-1

TRONCO

7 P.P. Tº-1

TRONCO

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal

Tabla con fitball

B-1.15

1

- **Nombre del ejercicio:** Elevación de pierna sentado fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco y piernas
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado sobre fitball con brazos cruzados al pecho
T-1º: Elevación alternativa de piernas manteniendo equilibrio
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

2

- **Nombre del ejercicio:** Elevación piernas desde tierra inclinada sobre fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Posición de tierra inclinada con piernas sobre fitball
T-1º: Realizar elevación alternativa de pierna extendida a la horizontal
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

3

- **Nombre del ejercicio:** Giros de tronco y piernas con fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Abdomen
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido supino con manos tras cabeza y fitball entre las piernas que se encuentran en 90º-90º
T-1º: Elevación de tronco arriba y giros de tronco a un lado y piernas al contrario
T-2.: Regreso a la posición de partida
T-3: Giro de tronco y piernas hacia el otro lado
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

4

- **Nombre del ejercicio:** Rodar atrás con fitball entre las piernas
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Sentados con fitball entre las piernas y pies sin tocar el suelo. Pelota sujeta con las manos bajo las rodillas
T-1º: Rodar atrás sobre la espalda y vuelta a la posición de equilibrio inicial
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

5

- **Nombre del ejercicio:** Media sentadilla con brazos arriba
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: De pie con fitball entre las manos
T-1º: Media sentadilla con brazos extendidos sobre la cabeza mientras se presiona el fitball con las manos
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

6

- **Nombre del ejercicio:** Flexión de piernas sobre fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Tierra inclinada con pies sobre fitball
T-1º: Recoger las piernas con contracción previa del abdomen aproximando el fitball al cuerpo
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

7

- **Nombre del ejercicio:** Transverso sobre fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Hombros y tronco
- **Ejercicio:** P.P.: De rodillas con antebrazos apoyados en fitball y espalda alineada
T-1º: Retirar apoyo de rodillas colocando cuerpo alineado y apoyando antebrazos en fitball y pies en suelo
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isométrica
- **Velocidad:** Normal

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Tabla Isometría

B-1.16

TRABAJO: 30"
RECUPERACIÓN: 20"
Nº DE VUELTAS: 2
PAUSA SERIES: 2'

<p>1 Trabajo transverso</p>	<p>P.P. T⁰-1 T⁰-2 T⁰-3 T⁰-4</p>
<p>2 Giro 360°</p>	<p>P.P. T⁰-1 T⁰-2 T⁰-3 T⁰-4</p>
<p>3 El cordero</p>	<p>P.P. T⁰-1 T⁰-2 T⁰-3</p>
<p>4 Lateral codo flexionado</p>	<p>P.P. T⁰-1 T⁰-2 T⁰-3</p>
<p>5 Global supino</p>	<p>P.P. T⁰-1 T⁰-2 T⁰-3 T⁰-4</p>
<p>6 Eleva-caderas</p>	<p>P.P. T⁰-1 T⁰-2 T⁰-3 T⁰-4</p>
<p>7 Lateral codo extendido</p>	<p>P.P. T⁰-1 T⁰-2 T⁰-3 T⁰-4 T⁰-5</p>
<p>8 Eleva-piernas</p>	<p>P.P. T⁰-1 T⁰-2 T⁰-3 T⁰-4 T⁰-5 T⁰-6</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal

Tabla Isometría

B-1.16

1 Trabajo transverso	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Movimientos trabajo transverso ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Tendido con apoyo de antebrazos, rodillas y punteras en el suelo T-1º: Retirar apoyo de rodillas y mantener tronco alineado T-2.: Elevación de una pierna extendida a la horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> T-3: Regreso a l posición anterior T-4: Elevación de brazo y pierna contraria ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Sintético ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
2 Giro 360º	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Giro 360º desde tierra inclinada ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Tierra inclinada T-1º: Girar tronco hasta posición lateral con brazos 180º T-2.: Continuar giro hasta posición supina con apoyo de brazos extendidos atrás T-3: Continuar el giro hasta posición lateral lado contrario 	<ul style="list-style-type: none"> T-4: Continuar giro hasta llegar a posición de partida ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
3 El cordero	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Elevación de tronco y estiramiento de piernas ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Tendido prono con rodillas flexionadas y puntas de los pies cogidas con las manos ▪T-1: Elevar tronco arriba a la vez que se estiran las piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Sintético ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
4 Lateral codo flexionado	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Isométrico lateral codo flexionado ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco y piernas ▪Ejercicio: P.P.: Tendido lateral con apoyo de antebrazo T-1º: Elevar la cadera hasta alinear el cuerpo T-2.: Elevar un brazo manteniendo la alineación corporal 	<ul style="list-style-type: none"> T-3: Elevar la pierna del mismo lado manteniendo la alineación corporal ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
5 Global supino	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Global supino ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Sentado con piernas extendidas y brazos semiflexinados tras tronco. Manos hacia adentro T-1º: Elevar caderas hasta alineamiento corporal. Brazos extendidos T-2.: Elevar una pierna extendida manteniendo alineamiento 	<ul style="list-style-type: none"> T-3: Bajar la pierna controlada T-4: Elevar pierna contraria extendida manteniendo alineamiento ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
6 Eleva- caderas	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Elevación pierna desde puente de hombros ▪Localización Muscular: Tronco y piernas ▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino con piernas semiflexionadas y plantas apoyadas T-1º: Puente de hombros manteniendo alineamiento corporal T-2: Elevación de una pierna extendida sin perder 	<ul style="list-style-type: none"> alineamiento T-3: Bajar la pierna verticalmente T-4: Elevar de nuevo la pierna extendida ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Sintético ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
7 Lateral codo extendido	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Isométrico lateral codo extendido ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Tendido lateral con apoyo de mano T-1º: Elevar la cadera hasta alinear el cuerpo y codo en extensión T-2.: Elevar un brazo manteniendo la alineación corporal T-3: Elevar la pierna del mismo lado manteniendo la 	<ul style="list-style-type: none"> alineación corporal. T-4: Bajar la pierna y regreso a la posición inicial ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
8 Eleva- piernas	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Tronco y piernas arriba ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino con piernas 90º-90º y brazos apoyados en suelo T-1º: Colocar piernas perpendiculares al suelo T-2.: Llevar piernas hasta 45º T-3: Extensión de tronco y piernas arriba. 	<ul style="list-style-type: none"> T-4/ T-5: Deshacer el movimiento lentamente hasta la posición de partida ▪Tipo de Movimiento: Activo ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Sintético ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal

SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma
Tabla flexibilidad estática

D-1.12

ESTIRAMIENTO FÁCIL: 10" - 30"
ESTIRAMIENTO EVOLUCIONADO: 10" - 30"
Nº DE VUELTAS: 2

1



TRAPECIO-DORSAL

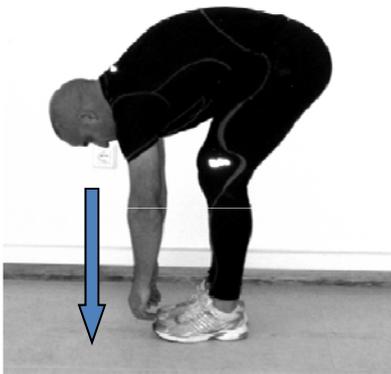
2

CUÁDRICEPS



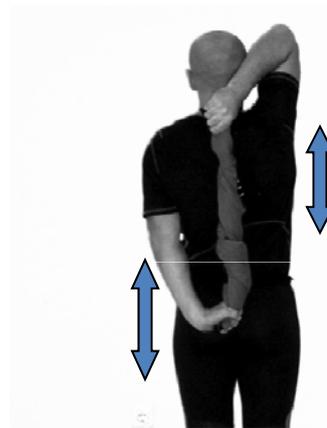
3

ISQUIOTIBIALES



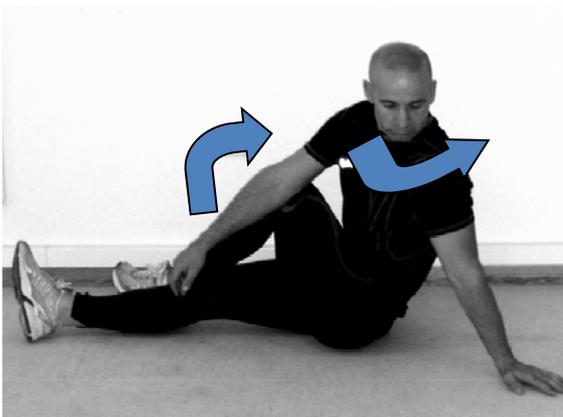
4

HOMBRO-TRICEPS-DORSAL



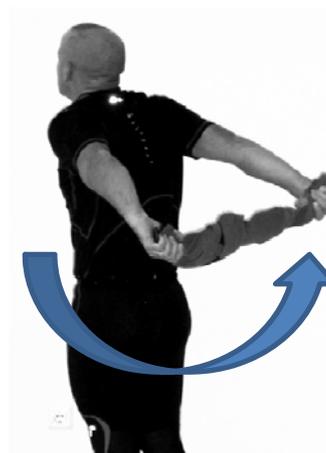
5

CADERA



6

HOMBRO-PECTORAL



SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma
Tabla flexibilidad estática

D-1.12

1

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Hombros, trapecio, dorsal.
- **Ejercicio:** P.P.: De pie frente a una pared (1-1'20metros) aproximadamente, apoyamos las palmas de las manos y mantenemos las piernas extendidas.
- **T-1:** Sin separar las manos de la pared, ni realizar desplazamientos de las mismas, realizamos una mayor flexión de tronco a la vez que bajamos los hombros todo lo posible.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- **Estructura:** Analítica..
- **Velocidad:** Muy lenta

2

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Tronco
- **Ejercicio:**
 - P.P. De pie enfrentados a una pared o similar nos apoyamos con un brazo, mientras con el otro sujetamos, por el empeine del pie, la pierna contraria, que estará flexionada.
 - **T.1** Tiramos del pie hacia arriba obligando a la pierna a realizar una extensión hacia atrás estirando el cuádriceps.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado
- **Estructura:** Analítico
- **Velocidad:** Muy lenta

3

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
- **Ejercicio:**
 - P.P. De pie, erguido y con las piernas separadas la anchura de hombros.
 - **T-1:** Flexionamos el tronco dejándonos caer suavemente sin agarres de ningún tipo. Buscamos que la gravedad nos ayude en el estiramiento siendo opcional para los más flexibles, los agarres a pies o tobillos.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado.
- **Estructura:** Analítica
- **Velocidad:** Muy lenta

4

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Deltoides, dorsal, cuello.
- **Ejercicio:**
 - P.P.: De pie con un brazo y su antebrazo flexionados por detrás del cuello y agarrando una toalla o banda elástica, por un extremo. El otro brazo se extenderá hacia atrás para sujetar el extremo restante de la toalla.
 - **T-1:** Forzamos alternativamente con cada brazo, los movimientos ascendentes y descendentes que nos permite la posición; El brazo superior realizará el estiramiento cuando el inferior tire de la toalla hacia abajo, y a la inversa el brazo inferior trabajará el ejercicio cuando el superior tire hacia arriba. Es interesante que la longitud de la toalla nos permita movimiento y resistencia al mismo, no fiándonos de la longitud apreciada en la fotografía.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado.
- **Estructura:** Analítica.
- **Velocidad:** Muy lenta

6

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Glúteos, cadera.
- **Ejercicio:** P.P.: Sentados en el suelo con las piernas extendidas, pasamos una de ellas por encima de la otra de manera que, ésta segunda quede flexionada y apoye el pie a la altura de la rodilla de la pierna contraria. El brazo del lado de la pierna extendida coloca su codo sobre la rodilla de la pierna flexionada y el otro brazo que queda libre, lo apoyamos con su mano en el suelo, ligeramente retrasado del cuerpo **T-1:** Desde esta posición el codo apoyado empuja a la pierna sobre la que se apoya, haciendo rotar la cadera en un sentido. A la vez hacemos una contra rotación del tronco hacia el lado de la mano apoyada en el suelo.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- **Estructura:** Sintético.
- **Velocidad:** Muy lenta

6

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Hombro, tríceps.
- **Ejercicio:** P.P.: De pie con los brazos extendidos por detrás de la espalda, agarramos una toalla por sus extremos.
- **T-1:** Realizamos extensiones de brazos, evitando flexionar los codos, o realizar flexión del tronco adelante. Cuando lleguemos a nuestro tope articular, mantenemos el tiempo requerido y volvemos a la posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado
- **Estructura:** Analítica.
- **Velocidad:** Muy lenta

BÚSQUEDA DE LA ESPECIFICIDAD

**ESTUDIO DE LOS REQUERIMIENTOS FÍSICOS
DEL COMBATIENTE**

**INTRODUCCIÓN DE LOS SISTEMAS DE
ENTRENAMIENTO**

REQUERIMIENTOS FÍSICOS Y ENTRENAMIENTO DE:

RESISTENCIA DEL COMBATIENTE:

Actividad de carácter acíclico,
intermitente y con predominio del trabajo
anaeróbico.

Predominio de la actividad

Acíclica

Sobre la cíclica

Mantener un equilibrio entre:

Desarrollo aeróbico

Desarrollo anaeróbico

Métodos dirigidos a:

Mejorar la capacidad
de **mantener
esfuerzos
prolongados** de baja
intensidad

Mejorar la capacidad
de **recuperarse
rápidamente** de otros
de intensidad
submáxima (o incluso
máxima)

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

Res (RESISTENCIA)

Métodos continuos de actividad cíclica

Continuo
Uniforme
Extensivo
(CUE)

Continuo
Variable (CV)

Métodos interválicos de actividad cíclica

Interválico
Extensivo
Medio (IEM)

Interválico
Intensivo Corto
(IIC)

Interválico
Intensivo Muy
Corto (IIMC)

Métodos de actividad acíclica

Entrenamiento
Total

Entrenamiento
en Circuito

ANEXO III

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CUE)**

Res-1.11

CALENTAMIENTO

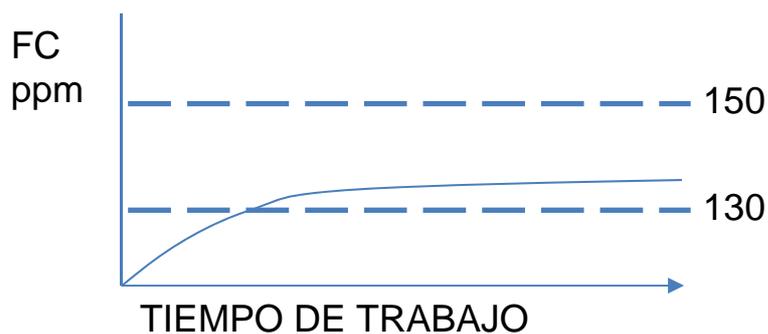


3
niveles
60-70%
VAM

PARÁMETROS DE TRABAJO

EFFECTOS: AEROBICO.
DURACION: 45min.
INTENSIDAD: 7'38" (B), 6'28" (M), 5'25" (A)
Nº SERIES: 1.
Nº REPETIC.: 1.
UBICACION: PRINCIPIO DEL PERIODO BASICO.

REPRESENTACION ESQUEMATICA



VUELTA A LA CALMA

1



2



3



4



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CUE)**

Res-1.11

CALENTAMIENTO

Sin calentamiento previo (integrado en la parte fundamental de la sesión).
Iniciar la carrera a ritmo suave, incrementando progresivamente la velocidad durante los 5min iniciales hasta alcanzar el ritmo establecido.

PARAMETROS DE TRABAJO

DESCRIPCION: Carrera continua en terreno sensiblemente llano.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACION ESQUEMATICA

OBSERVACIONES: A pesar de que la carga está individualizada, la FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

FLEXIBILIDAD (5')

1. B-41 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
2. B-42 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. B-43 (Ejercicio 2) Aductores.
4. B-42 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS RESISTENCIA (IEM)

Res-2.12

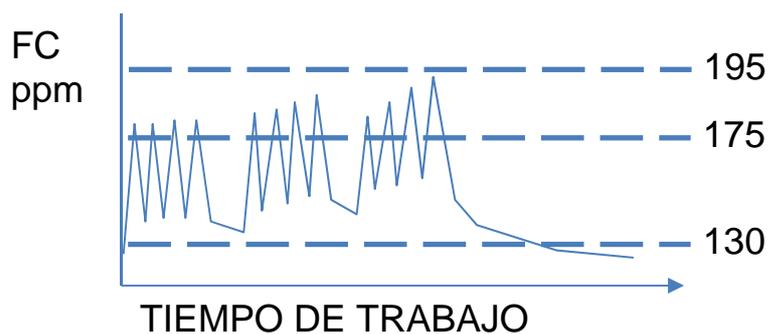
CALENTAMIENTO



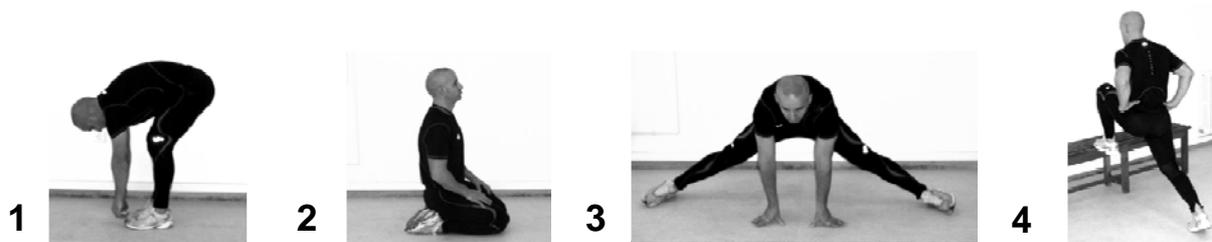
PARAMETROS DEL TRABAJO

EFFECTOS: AEROBICO-MIXTO.
DURACION: 30min.
INTENSIDAD: 250m a 1'34" (B), 1'20" (M), 1'07" (A)
Nº SERIES: 3.
Nº REPETIC.: 4.
RECUPERACION: 30" (R)/1'30" (S)
UBICACION: PRINCIPIO DEL PERIODO ESPECIFICO.

REPRESENTACION ESQUEMATICA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (IEM)**

Res-2.12

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (10')

1. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
2. C-1.11 (Ejercicio 4): Skipping con rodillas a la horizontal.
3. A-1.3 (Ejercicio 1) Salto arriba con

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

- brazos arriba.
4. C-1.14 (Ejercicio 2): Marchar tocando el suelo con la rodilla retrasada.
5. B-2.18 (Ejercicio 1) Trabajo transverso.

PARAMETROS DEL TRABAJO

DESCRIPCION: Carrera sobre terreno completamente llano.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACION ESQUEMATICA

OBSERVACIONES: La FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. B-42 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
2. B-43 (Ejercicio 8): Cuádriceps.
3. B-43 (Ejercicio 3): Aductores.
4. B-44 (Ejercicio 1): Glúteo e isquiotibiales.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS RESISTENCIA (IIC)

Res-2.22

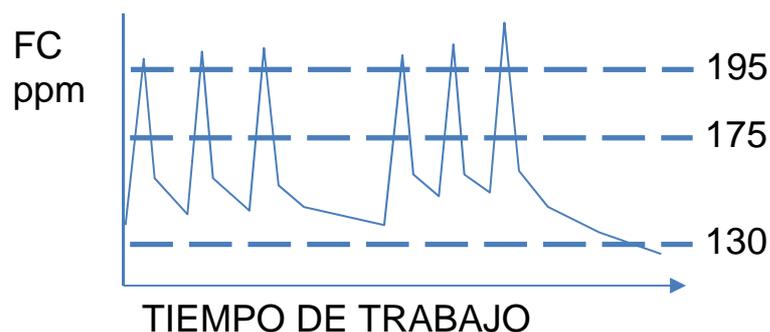
CALENTAMIENTO



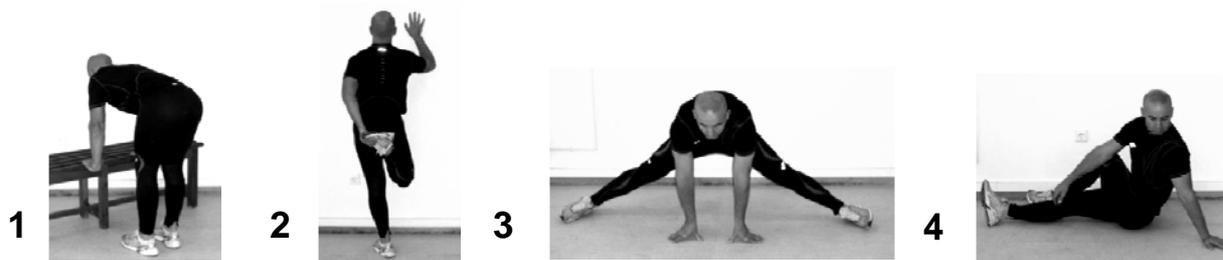
PARAMETROS DEL TRABAJO

EFFECTOS: ANAEROBICO-MIXTO.
DURACION: 40min.
INTENSIDAD: 150m a 44" (B), 37" (M), 31" (A)
Nº SERIES: 2.
Nº REPETIC.: 3.
RECUPERACION: 3' (R)/8' (S)
UBICACION: FINAL DEL PERIODO ESPECIFICO.

REPRESENTACION ESQUEMATICA



VUELTA A LA CALMA



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS RESISTENCIA (IIC)

Res-2.22

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (10')

1. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
2. C-1.11 (Ejercicio 4): Skipping con rodillas a la horizontal.
3. A-1.3 (Ejercicio 1) Salto arriba con

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

- brazos arriba.
4. C-1.14 (Ejercicio 2): Marchar tocando el suelo con la rodilla retrasada.
5. B-2.18 (Ejercicio 1) Trabajo transverso.

PARAMETROS DEL TRABAJO

DESCRIPCION: Carrera sobre terreno completamente llano.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACION ESQUEMATICA

OBSERVACIONES: La FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. B-43 (Ejercicio 7): Isquiotibiales y glúteos.
2. B-42 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. B-43 (Ejercicio 3): Aductores.
4. B-42 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

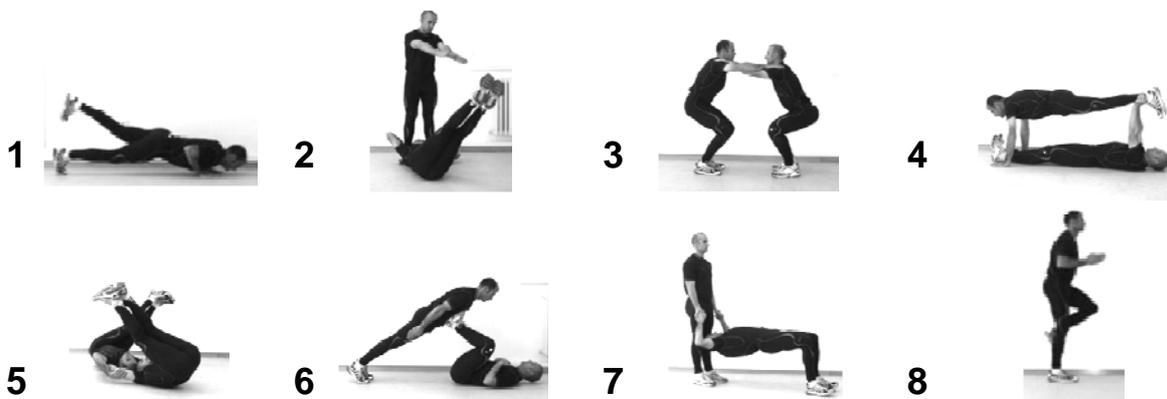
**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (Entrenamiento Total)**

Res-3.1

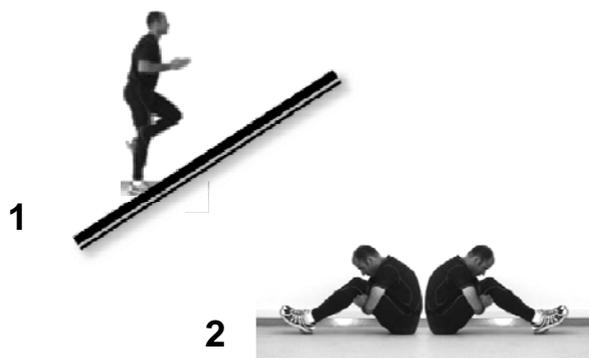
CALENTAMIENTO



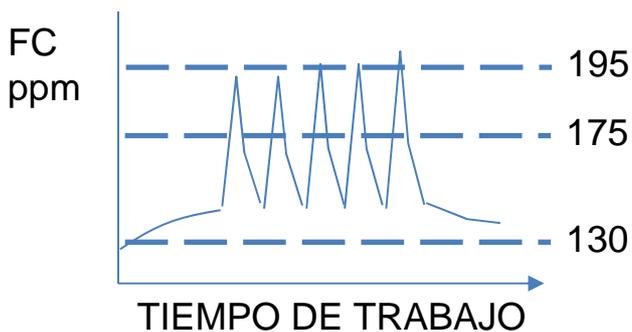
EJERCICIOS DE FUERZA



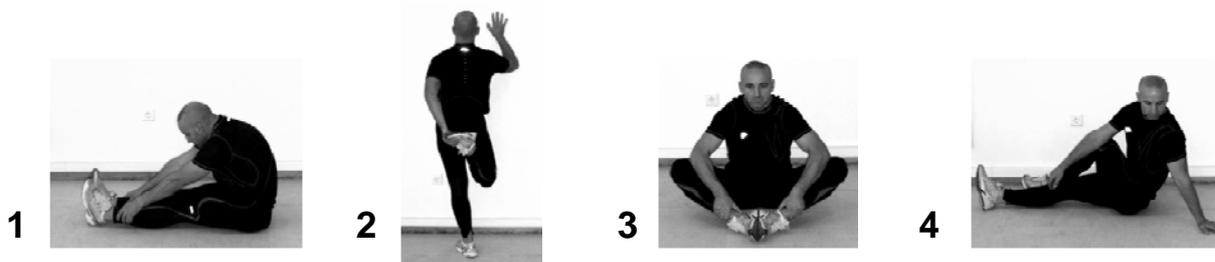
EJERCICIOS DE VELOCIDAD



EJERCICIOS DE RESISTENCIA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (Entrenamiento Total)**

Res-3.1

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (15')

1. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
2. A-1.3 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba. (x10)

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. C-1.25 (Ejercicio 1): Salto a pídola. (x10)
5. C-1.14 (Ejercicio 1): Patada de fútbol. (x10)
6. Carrera suave (5').

EJERCICIOS DE FUERZA

EJERCICIOS EN CARRERA: 20'

1. B-2.21 (Ejercicio 1): Global. Cuenta seis elevando piernas.
2. B-2.13 (Ejercicio 3): .Abdominal. (x2)
3. B-2.13 (Ejercicio 6): Piernas.
4. B-2.13 (Ejercicio 7): Brazos. (x2)

EJECUCION DEL EJERCICIO: 30"

INTENSIDAD: Submáxima

5. B-2.14 (Ejercicio 3): Abdominal.
6. B-2.14 (Ejercicio 6): Piernas. (x2)
7. B-2.14 (Ejercicio 4): Dorsal. (x2)
8. Carrera suave (3')

EJERCICIOS DE VELOCIDAD

TIEMPO TOTAL: 15'

1. Cuestas cortas: 5x20m(20%)/Rec. en las bajadas (1'30").
2. Salidas desde posición sentado. A la voz ("UNO" o "DOS") , persecución al compañero (máx. 20m). (x10)

EJERCICIOS DE RESISTENCIA

TIEMPO TOTAL: 25'

1. 5min a 5'25".
2. 5x(1min a 3'52"/3min a 4'50").

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. B-41 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
2. B-42 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. B-43 (Ejercicio 2) Aductores.
4. B-42 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS RESISTENCIA (Entrenamiento en Circuito)

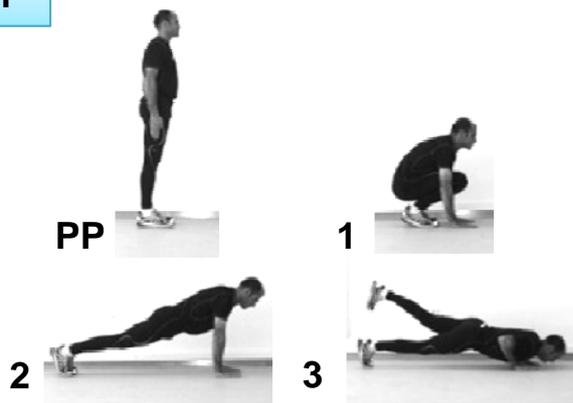
Res-4.1

TIEMPO DE EJECUCIÓN: 30" POR ESTACIÓN
REPETICIONES POR EJERCICIO: MÁXIMAS
Nº DE SERIES: 3

INTERVALO ENTRE EJERCICIOS: 30" (100M ENTRE ESTACIONES)

RECUPERACION ENTRE SERIES: 2'

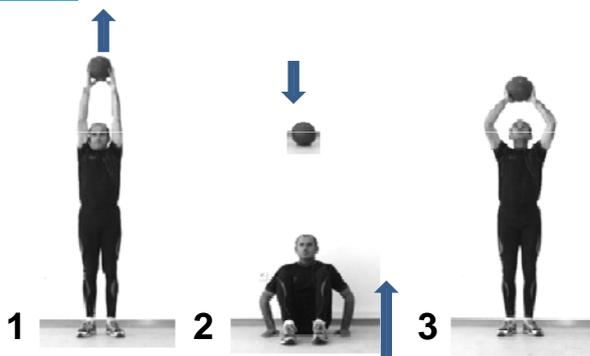
1



2



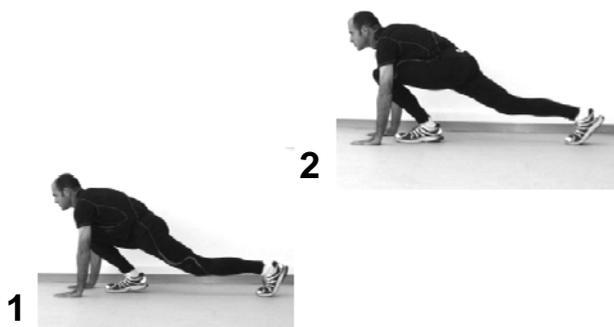
3



4



5



6



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS RESISTENCIA (Entrenamiento en Circuito)

Res-4.1

TIEMPO DE EJECUCIÓN: 30" POR ESTACIÓN
REPETICIONES POR EJERCICIO: MÁXIMAS
Nº DE SERIES: 3

INTERVALO ENTRE EJERCICIOS: 30" (100M ENTRE ESTACIONES)

RECUPERACION ENTRE SERIES: 2'

1

▪**Nombre del ejercicio:** Cuenta-ocho elevando Piernas.

▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes.

T-1º: A la posición de sentadilla, palmas en el suelo debajo de los hombros.

T-2º: Lanzar piernas atrás a la posición de tierra.

T-3º: Flexionar los brazos menos de 90º, elevando simultáneamente la pierna izquierda.

T-4º: Extender los brazos y bajar pierna izda.

T-5º y 6º: Igual que 3º y 4º pero con pierna dcha.

T-7º y 8º: Volver a pos. 1º y P.P. respectivamente.

▪**Velocidad:** Rápida.

2

▪**Nombre del ejercicio:** La comba

▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes, cuerda cogida con ambas manos por sus extremos.

T-1º: Saltar a la comba con los pies juntos.

P.F.: Igual que posición de partida.

▪**Velocidad:** Normal.

▪**Aparatos Auxiliares:** Cuerda.

3

▪**Nombre del ejercicio:** Lanzar balón

▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos arriba con balón.

T-1º: Flexo-extensión de brazos para lanzar el balón arriba.

T-2º: Sentarse.

T-3º: Ponerse en pie y recoger el balón.

P.F.: Firmes, brazos arriba con balón.

▪**Velocidad:** Rápida

▪**Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

4

▪**Nombre del ejercicio:** Escaleras.

▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes enfrentado a la escalera.

T-1º: Subir las escaleras (aprox. 10 peldaños) elevando alternativamente cada rodilla (o muslo) hasta la horizontal.

T-2º: Bajar las escaleras sin solución de continuidad y recuperando.

P.F.: Firmes.

▪**Velocidad:** Subidas rápidas. Descensos

▪**Aparatos Auxiliares:** Escleras.

5

▪**Nombre del ejercicio:** Flexión –extensión piernas alternativo.

▪**Ejercicio:** P.P.: Tierra con pierna izquierda recogida (muslo pegado al pecho)

T-1º: Impulso a flexionar la pierna derecha y extender la pierna izquierda.

T-2º: Igual, flexionar la pierna izquierda y extender la pierna derecha.

T-3º: Volver a la posición de partida.

P.F.: Tierra con pierna izquierda recogida (muslo pegado al pecho)

▪**Velocidad:** Rápida.

6

▪**Nombre del ejercicio:** Flexión torsión tronco

▪**Ejercicio:** P.P.: **A** y **B** firmes, de espaldas, piernas abiertas. **A** con el balón en las manos.

T-1º: **A** flexiona tronco y lanza el balón por entre las piernas a **B**, que lo recibe de espaldas mediante una torsión de tronco.

T-2º: Igual que T-1º, pero siendo **B** el que lanza el balón para volver a la posición de partida.

▪**Velocidad:** Rápido.

▪**Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

REQUERIMIENTOS FÍSICOS Y ENTRENAMIENTO DE:

VELOCIDAD DEL COMBATIENTE:

Capacidad de decidir y reaccionar rápida y adecuadamente en el momento preciso y hacia el lugar correcto.

Mantener un equilibrio entre:

Velocidad cíclica

Velocidad acíclica

Progresar en la Velocidad de Reacción:

1º VR Simple

2º VR Compleja

3º Resistencia a la VR

Ejercicios dirigidos a:

Diferentes estímulos y respuestas

Cambios de ritmo y/o dirección

Mejorar la agilidad

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

Vel
(VELOCIDAD)

Calentamiento y flexibilidad dinámica

Calentamiento general (130 ppm)

Calentamiento específico velocidad

VELOCIDAD DE REACCIÓN V-1

Ejercicios con distintas exigencias de respuesta ante distintos estímulos

AGILIDAD V-2

Ejercicios que conjugan velocidad-coordinación-equilibrio

VELOCIDAD DE ACCIÓN V-3

Ejercicios de desplazamientos multidireccionales

JUEGOS DE VELOCIDAD V-4

Ejercicios de tipo competitivo extraídos de la sesión modular AFS

Vuelta a la calma

Ejercicios de relajación y estiramientos

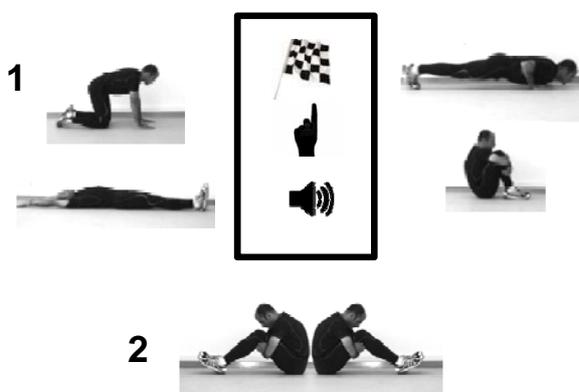
SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS VELOCIDAD

Vel-1.1

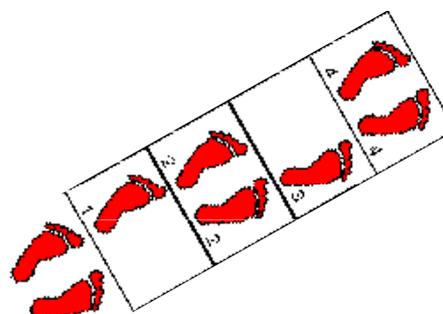
CALENTAMIENTO



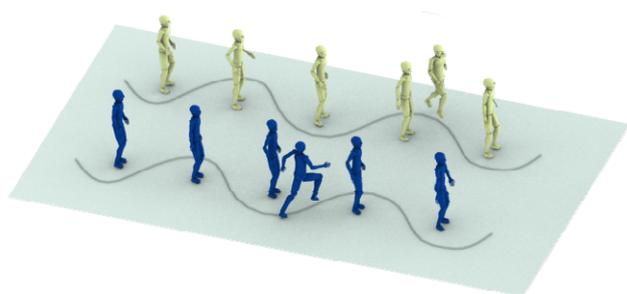
V1 ESTIMULO - REACCION



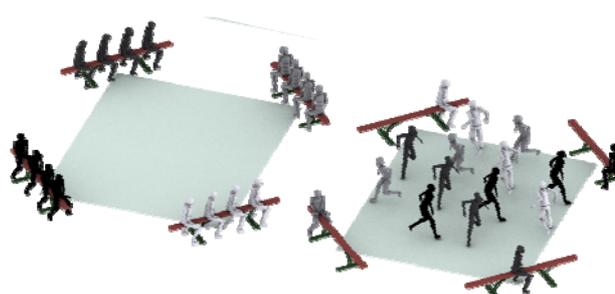
V2 RAYUELA



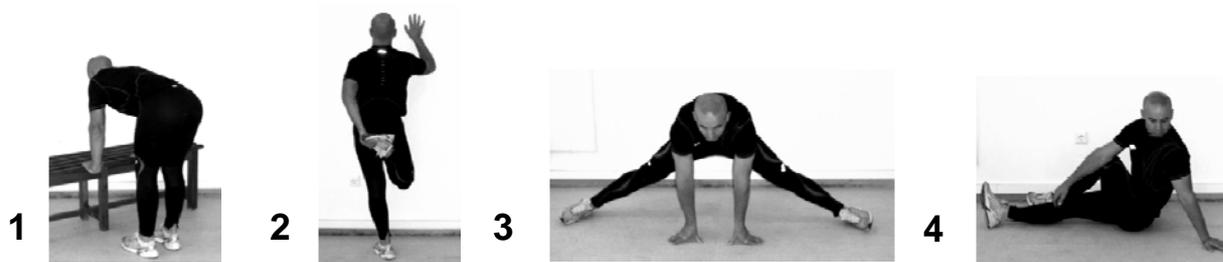
V3 CARRERA EN ZIG-ZAG



V4 BANCOS EN LAS ESQUINAS



VUELTA A LA CALMA



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS VELOCIDAD

Vel-1.1

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (15')

1. Elevación de rodillas a la horizontal (skipping).
2. C-1.12 (Ejercicio 4): El soldado.
3. A-1.3 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba. (x10)

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. C-1.14 (Ejercicio 1): Patada de fútbol. (x10)
5. B-2.18 (Ejercicio 1) Trabajo transverso.

V1 ESTIMULO – REACCIÓN (15')

1. Salidas desde distintas posiciones y con diferentes tipos de estímulo. (x10)
2. Persecuciones. (x10)

V2 RAYUELA C-1.61 (Ejercicio 1) (10')

V3 CARRERA EN ZIG – ZAG C-1.31 (Ejercicio 4) (10')

Cada equipo en hilera con una separación de 2m entre hombres. A la señal, el último de la hilera corre en zigzag entre sus compañeros a colocarse en cabeza. Cuando lo logra, sale el penúltimo, y así sucesivamente hasta que la hilera vuelva a tomar la disposición inicial. Gana el equipo que primero termina tres series.

V4 BANCOS EN LAS ESQUINAS C-1.34 (Ejercicio 5) (15')

Cada equipo situado sobre un banco en una posición determinada. A la señal, cada equipo corre al banco situado en su diagonal, adoptando en él la misma posición de la que se partió. El equipo que primero lo consigue obtiene un punto. Gana el equipo que obtiene tres puntos.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

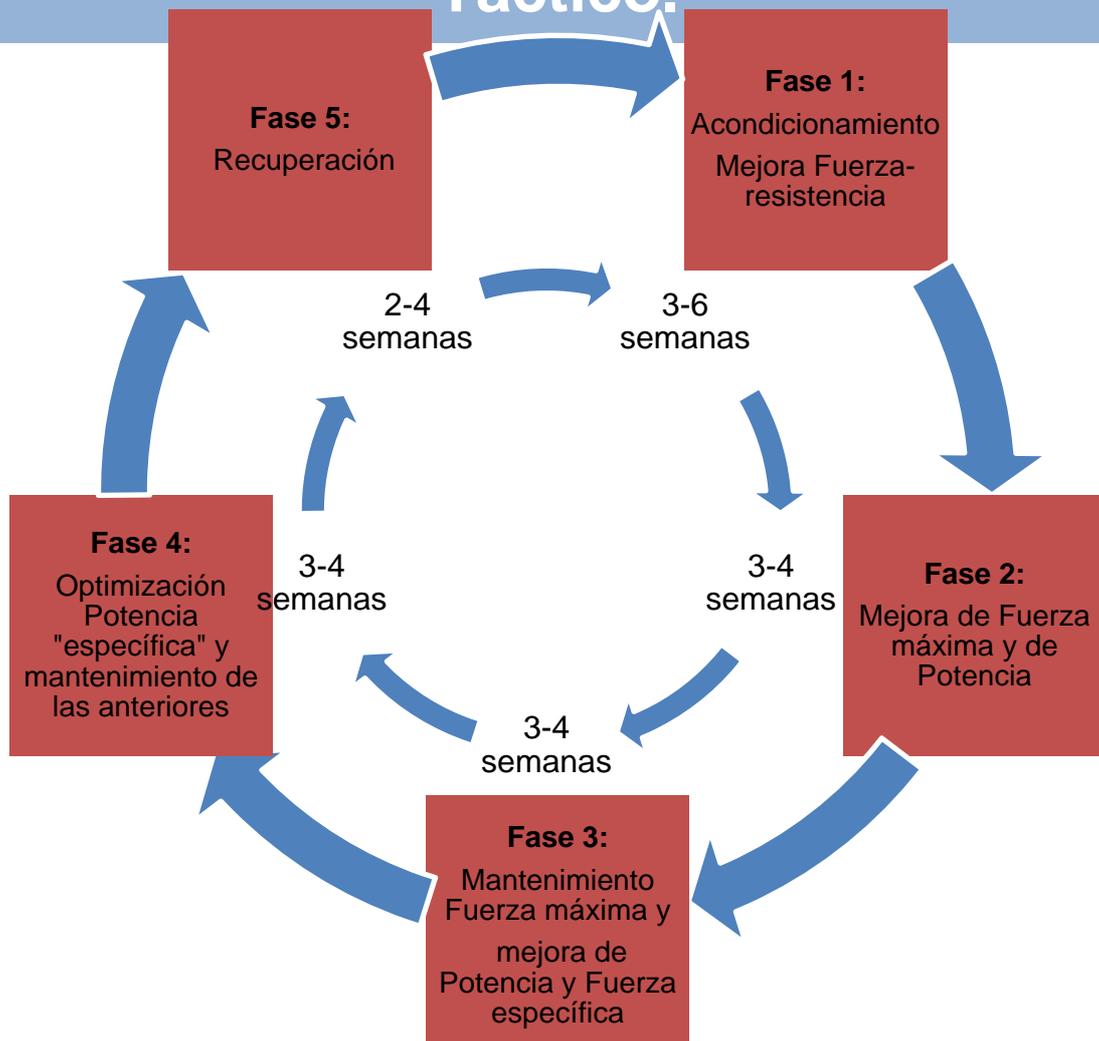
1. B-43 (Ejercicio 7): Isquiotibiales y glúteos.
2. B-42 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. B-43 (Ejercicio 3): Aductores.
4. B-42 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

REQUERIMIENTOS FÍSICOS Y ENTRENAMIENTO DE:

FUERZA (POTENCIA) DEL COMBATIENTE:

Capacidad de realizar de manera intensa y rápida las tareas específicas del Puesto

Táctico.



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

Fza
(FUERZA)

SENTADILLA



Comenzar con los pies separados siguiendo el ancho de los hombros, con los dedos levemente hacia afuera.

Mantener la cabeza arriba, con la mirada apenas por encima de la horizontal. No bajar la mirada; el suelo está en visión periférica únicamente.

Mantener el pecho bien firme hacia afuera pero sin inclinarse hacia delante.

Llevar los glúteos hacia atrás y abajo, no hundirse adelantando la rodilla a la puntera del pie.

Las rodillas siguen la línea del pie y no deben rotar ni hacia dentro ni hacia fuera del pie.

Mantener la mayor presión posible en los talones, si las punteras se pueden levantar levemente es señal de que el peso está correctamente en los talones.

De perfil, la oreja no se mueve hacia delante durante las sentadillas, baja directamente.

Detenerse cuando la cadera esté por debajo de la rodilla, romper la horizontal con los muslos (sentadilla profunda).

Apretar los glúteos y los isquiotibiales, ascender sin inclinarse hacia delante o sin perder el equilibrio.

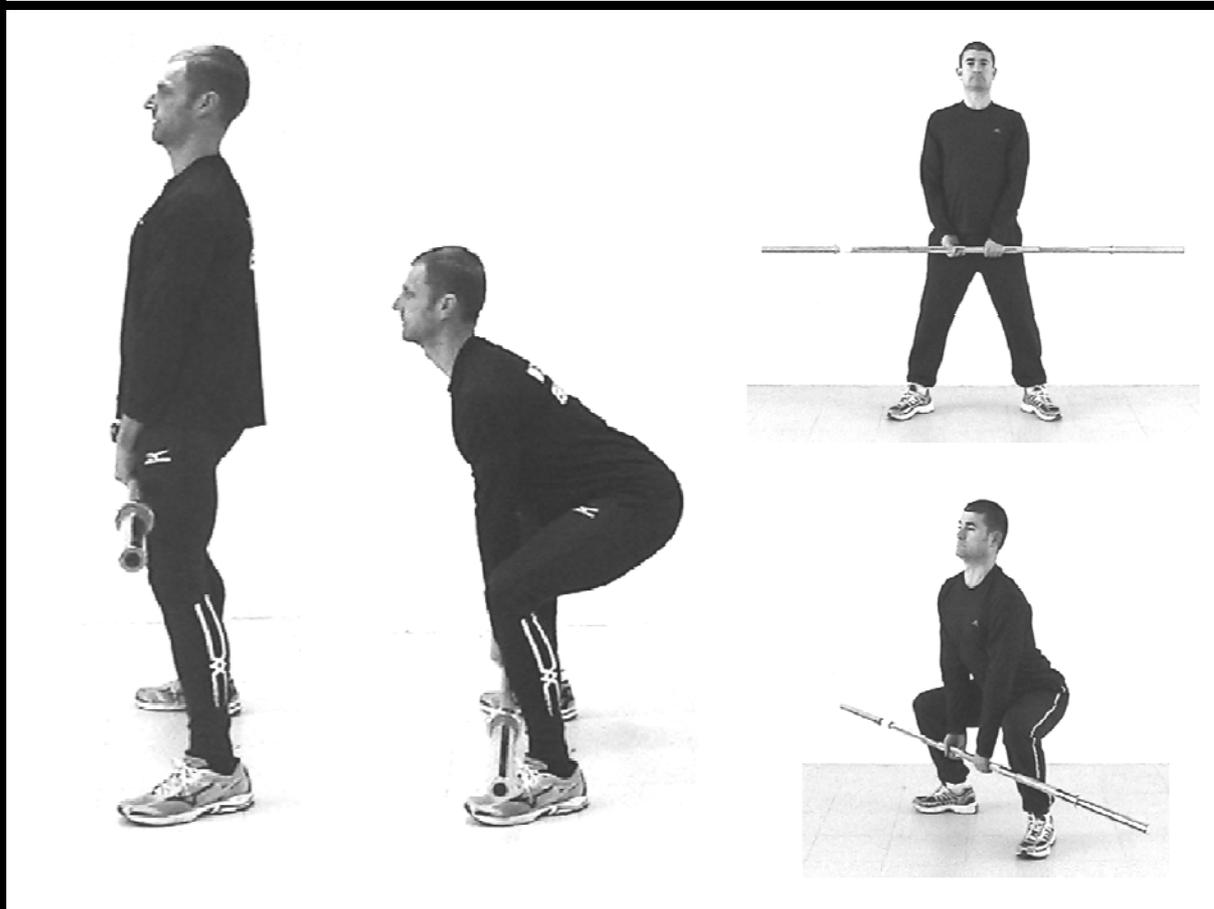
Regresar por el mismo camino que al descender, sin mover los pies, presionar hacia el suelo como si se intentara separarse del mismo.

Al ascender, al final del movimiento, llegar lo más arriba posible, extensión completa de tobillo, rodilla y cadera.

Utilizar cada parte de la musculatura que sea posible; no hay parte del cuerpo que no trabaje.

Los codos hacia atrás para facilitar la sujeción de la barra que debe descansar en ambos deltoides.

PESO MUERTO DE SUMO



- Postura ancha de "Sumo"
- Empujar hacia arriba con la cadera y las piernas hasta extenderlas por completo
- Realizar extensión completa de la cadera
- Agarre simétrico, ya sea en paralelo, gancho o alterno
- Manos colocadas donde los brazos no interfieran con las piernas mientras empujamos el suelo
- Barra por encima de la unión del dedo meñique del pie y el pie
- Hombros ligeramente por delante de la barra
- Parte interna de los codos enfrentándose
- Pecho arriba, inflado
- Abdominales contraídos
- Brazos bloqueados, sin empujar
- Hombros erguidos y abajo
- Mantener el peso en los talones
- Recorrido de la barra hacia arriba y abajo cerca de las piernas
- El ángulo de inclinación del torso permanece constante mientras la barra permanece debajo de las rodillas
- Cabeza y mirada hacia adelante
- Los hombros y la cadera suben al mismo ritmo cuando la barra está debajo de las rodillas
- Brazos perpendiculares al suelo hasta el bloqueo

RUTINA POLÁN

POLAN (FLEXIONES + EXTENSIONES + CUERDA + FONDOS PARALELAS + CARRERA + HOMBRO + ABDOMINALES)

INSTALACIONES

1 cuerda

1 barras paralelas

1 barra para flexiones

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Las pruebas que a continuación se relacionan han de ejecutarse en el orden marcado.

La pausa entre los ejercicios y las repeticiones de cada uno, la elige el ejecutante, excepto la marcada.

Se puede iniciar haciendo la mitad de repeticiones o sólo 2 series de tren superior.

PRUEBAS

FUERZA TREN SUPERIOR: (15 flexiones de barra + 15 extensiones abiertas + 5 medias cuerdas + 15 extensiones cerradas + 15 fondos de triceps en paralelas + 2' pausa) x 3

FUERZA TREN SUPERIOR (más suave): (4 flexiones de barra + 15 extensiones apoyo brazos + escalera + 4 fondos paralelas + 15 extensiones apoyo piernas + 15 fondos de triceps) x 3

Multisaltos en escalera: 2 DOBLE APOYO EN CADA ESCALON + 2 DOBLE APOYO CADA 2 ESCALON + 2 (5 IZDO + 5 DRCHO + 5 IZDO + 5 DRCHO)

580m

CARRETILLA PRONO(40M) + CARRETILLA SUPINO(40M) + 15 FLEX-EXT ACOSTADOS

580m

15 FLEX-EXT PIERNAS ESPALDAS + 15 FONDOS INVERSOS APOYO COMPAÑERO + 15 FLEX-EXT BRAZOS

580m

ARRASTRE COMPAÑERO (40M) + 10 FLEX-EXT BRAZOS DESDE PINO + REPTADA (40M)

580m

TABLA ABDOMINALES

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

EN LAS FASES 1, 2 Y 3 SE REALIZAN LOS EJERCICIOS QUE COMPONEN LA RUTINA POR SEPARADO, ANTES DE INTEGRARLOS EN LA FASE 4 EN LA CITADA RUTINA. AL INICIO DE ESTA FASE 4 LA RUTINA SE REALIZA COMPLETANDO LAS REPETICIONES FIJADAS, SIN IMPORTAR EL TIEMPO DE EJECUCIÓN. LA PROGRESIÓN SE MATERIALIZA INVIRTIENDO MENOS TIEMPO EN LA REALIZACIÓN DE LAS REPETICIONES FIJADAS PARA CADA EJERCICIO, POR LO QUE DISMINUIRÁ EL TIEMPO TOTAL DEL CIRCUITO.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

SESIÓN DE DEPORTES MILITARES

Planificada para dar a conocer, detectar personal y constituir los equipos que representen a la Unidad en los Campeonatos Militares.

Además, se seleccionan los siguientes por su alto contenido de gestos de aplicación militar, variedad y carácter competitivo



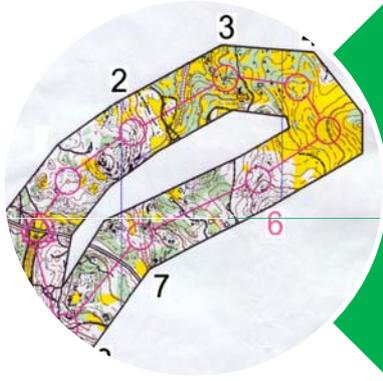
PENTATLÓN MILITAR



RECORRIDO OBSTÁCULOS



LANZAMIENTO DE GRANDAS



ORIENTACIÓN



CONCURSO
PATRULLAS



PATRULLAS
TIRO



RECORRIDOS
TIRO

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

SESIONES DE RECUPERACIÓN

Acelerar y favorecer los procesos regeneradores de la fatiga y permitir la adaptación del organismo al entrenamiento realizado.

S. Aeróbica Regenerativa

- Carrera-paseo

S. Flexibilidad

- TRE (Solveborg)
- FNP
- Anderson avanzado

Deportes

- Deportes
- Juegos predeportivos

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

Flx
(FLEXIBILIDAD)

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
FLEXIBILIDAD - Tronco
 Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

Flx- 1.4

TENSIÓN: 10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

13

Extensores tronco

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



14

Extensores tronco

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



15

Extensores cabeza

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



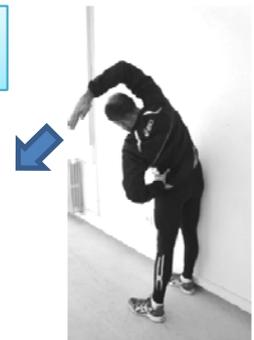
16

Inclinadores tronco y abductores brazos

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
 FLEXIBILIDAD – Tronco
 Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

Flx- 1.4

TENSIÓN:10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

13

Extensores tronco

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores tronco
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, espalda apoyada en pared, rodillas ligeramente flexionadas y manos entrelazadas detrás de la nuca.-
 T-1 (Tensión): Apretar con fuerza hacia atrás contra la resistencia de las manos.
 T-2 (Estiramiento): Flexionar la espalda hacia delante ayudándose de las manos.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido
 T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido
 T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica
 T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Pared

14

Extensores tronco

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores tronco
- Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, piernas flexionadas y manos cogidas en el hueco poplíteo.
 T-1 (Tensión): Apretar los gluteos contra el suelo y presionar contra la resistencia ofrecida por las piernas.
 T-2 (Estiramiento): Tirar de las rodillas lo más hacia la barbilla posible.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido
 T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido
 T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica
 T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Ninguno

15

Extensores cabeza

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores cabeza
- Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, piernas flexionadas y manos en la nuca.
 T-1 (Tensión): Levantar la cabeza y ejercer con ella presión con fuerza hacia atrás, contra las manos juntas.
 T-2 (Estiramiento): Con la ayuda de las manos llevar la cabeza hacia arriba y hacia delante, hasta sentir tensión en la musculatura de la nuca y en la parte superior de la espalda.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido
 T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido
 T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica
 T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Ninguno

16

Inclinadores tronco y abductores brazos

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Inclinadores tronco y abductores brazos.
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazo en abducción apoyado en pared.
 T-1 (Tensión): Presionar fuertemente el dorso de la mano, el costado y el brazo contra la pared.
 T-2 (Estiramiento): Flexionar la cintura lateralmente hacia afuera, apartándose de la pared. Mantener el brazo recto por encima de la cabeza. Apoyar la otra mano en la cadera.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido
 T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido
 T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica
 T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Ninguno

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
Estiramiento FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva)

Flx- 2.1

SECUENCIA

Ayudante (A): Realiza el movimiento en la dirección indicada por las flechas.
Ejecutante (E): Relaja hasta el punto de dolor.
A: Mantiene 10-15"
E: Pasados los 10-15", reacciona en sentido contrario a las flechas.
A: Impide el movimiento de **E** durante 6-8"
E: Relaja.
A: Realiza de nuevo el movimiento en la dirección indicada por las flechas, hasta el punto de dolor, manteniendo 10-15".

1



Deltoides-tríceps

2



Deltoides-dorsal

3



Pectoral

4



Bíceps-antebrazo

5



Espalda

6



Lumbar

7



Cadera

8



Glúteo

9



Cuádriceps

10



Isquiotibial

11



Cintilla Iliotibial

12



Aductores

13



Gemelos

14



Tibial

15



Sóleo

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
Estiramiento FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva)

Flx- 2.1

SECUENCIA

Ayudante (A): Realiza el movimiento en la dirección indicada por las flechas.
Ejecutante (E): Relaja hasta el punto de dolor.
A: Mantiene 10-15"
E: Pasados los 10-15", reacciona en sentido contrario a las flechas.
A: Impide el movimiento de **E** durante 6-8"
E: Relaja.
A: Realiza de nuevo el movimiento en la dirección indicada por las flechas, hasta el punto de dolor, manteniendo 10-15".

OBSERVACIONES

1

E debe estirar ambos brazos.

Deltoides-tríceps

2

También se puede realizar con **E** sentado.

Deltoides-dorsal

3

A puede ir variando la elevación de los brazos de **E**.

Pectoral

4

Se recomienda que **E** apoye la espalda en una pared.

Bíceps-antebrazo

5

A apoya la palma de su mano entre las escápulas, mientras **E** debe contraer los glúteos

Espalda

6

A apoya sus manos en los cuadrados lumbares, sin tocar la columna, mientras **E** debe contraer los glúteos.

Lumbar

7

A debe impedir que la cadera se levante (mano izda. en la foto)

Cadera

8

A debe impedir que la cadera y el codo se levanten (mano y pies izdos. en la foto)

Glúteo

9

E puede despegar la rodilla (izda. en la foto) del suelo; en este caso **A** debe fijar la pierna contraria.

Cuádriceps

10

A debe apoyar su mano (izda. en la foto) por encima de la rodilla de **E**, además debe impedir que la pierna que no se estira (izda. en la foto) se despegue del suelo.

Isquiotibial

11

A debe apoyar su mano (izda. en la foto) por encima de la rodilla de **E**.

Cintilla Iliotibial

12

Se recomienda que **E** apoye la espalda en una pared.

Aductores

13

Se recomienda que **E** apoye la espalda en una pared.

Gemelos

14

Se recomienda que **E** apoye la espalda en una pared.

Tibial

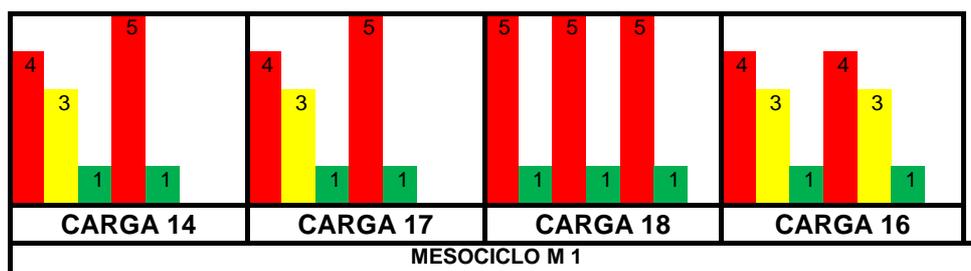
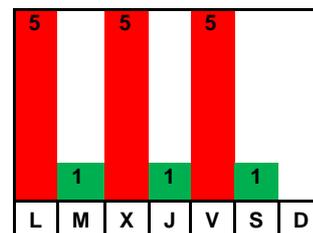
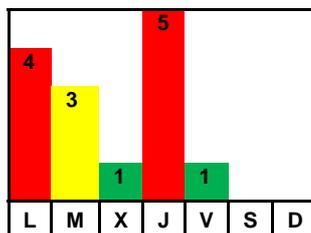
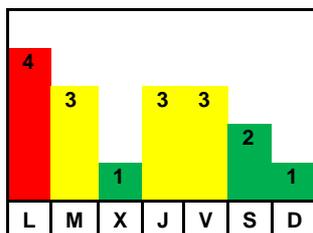
15

Sóleo

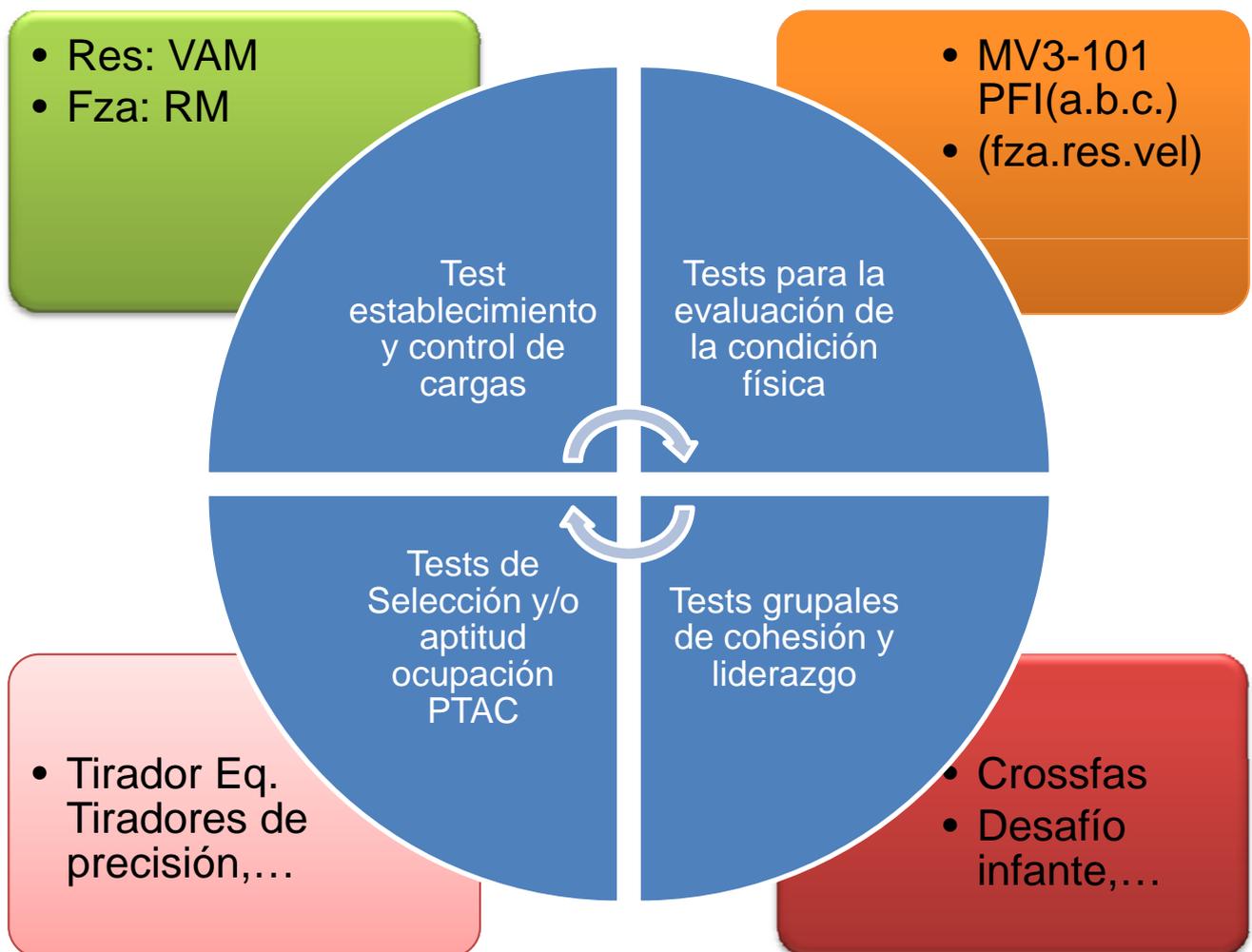
PROGRAMACIÓN

TIPO SESIÓN	CLASE	NIVEL	VALOR	EFFECTOS
ESPECÍFICA DE ENDURECIMIENTO	DESARROLLO	5	Máximo	Mejora
		4	Alto	
		3	Medio	
MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS	MANTENIMIENTO	2	Bajo	Mantiene
	RECUPERACIÓN	1	Mínimo	Recupera

ORIENTACIÓN DE LAS TAREAS EN LA SESIÓN	TIEMPOS MEDIOS ESTIMADOS DE RECUPERACIÓN EN HORAS (TR)		
	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
FUERZA RESISTENCIA	24	48	72
POTENCIA	12	24	36
VELOCIDAD	24	36	48
RESISTENCIA AN (anaeróbica)	36	60	72
RESISTENCIA AE (aeróbica)	24	48	60



EVALUACIÓN



Requerimientos físicos tiradores de precisión (1999)

- **Pruebas físicas:**

- Carrera de 8.000 metros en un tiempo máximo de 45 minutos.
- 20 extensiones de brazos en posición de tierra.
- Natación, 50 metros, estilo libre. Máximo, 50 segundos.
- Carrera de 1.000 metros en un tiempo máximo de 4 minutos y 15 segundos.
- Lanzamiento de balón medicinal de 5 kg. Alcanzar una distancia de 5 metros.

- **Ejercicios de tiro:**

- Un ejercicio de tiro con fusil de asalto en tres posiciones (tendido, pie rodilla en tierra), sin apoyos, sólo con presa de correa.
- Distancia: 100 metros.
- Blanco: diana de 0,5 m.
- Número de disparos: 20 cartuchos en cada posición.
- Puntuación mínima: 470 puntos.
 - Una posible alternativa es realizar los ejercicios de tiro a 300m., sobre un blanco diana de 1m., para alcanzar una puntuación mínima de 400 puntos.

Requerimientos físicos tiradores de precisión (2010)

- **Condiciones físicas:**

- Carrera de 6Km. con equipo lastrado (mochila de combate con 15Kg.) en un tiempo de 45 min.
- 30 extensiones de brazos.
- Natación, 50 metros. Estilo libre, máximo 60 segundos.
- Carrera de 100 metros. portando un compañero de peso similar al del ejecutante en un tiempo no superior a 30 segundos.
- Mantenerse agarrado en una cuerda con equipo lastrado (mochila de combate con 15Kg.) durante un periodo de 2 minutos.

- **Nivel de tiro:**

- Tener la acreditación de tirador selecto actualmente en vigor y descrita en el MI6-001 (Manual de Instrucción tiro HK G-36E).
- Realizar en la posición de tendido sin apoyo, a una distancia de 100 metros, 5 tiradas de 5 cartuchos cada una con una agrupación inferior a 10 cm de diámetro en cada una de ellas. Esta prueba podrá ser realizada inmediatamente después de terminar las pruebas físicas.

Con mochila (15kg.),
6 repeticiones



Consiguiendo las
agrupaciones previstas

RETOS FUTUROS

Definición Capacidades PTAC

- Selección del personal.

Página web

- Nuevas fichas
- Foro intercambio de información

Competiciones Militares

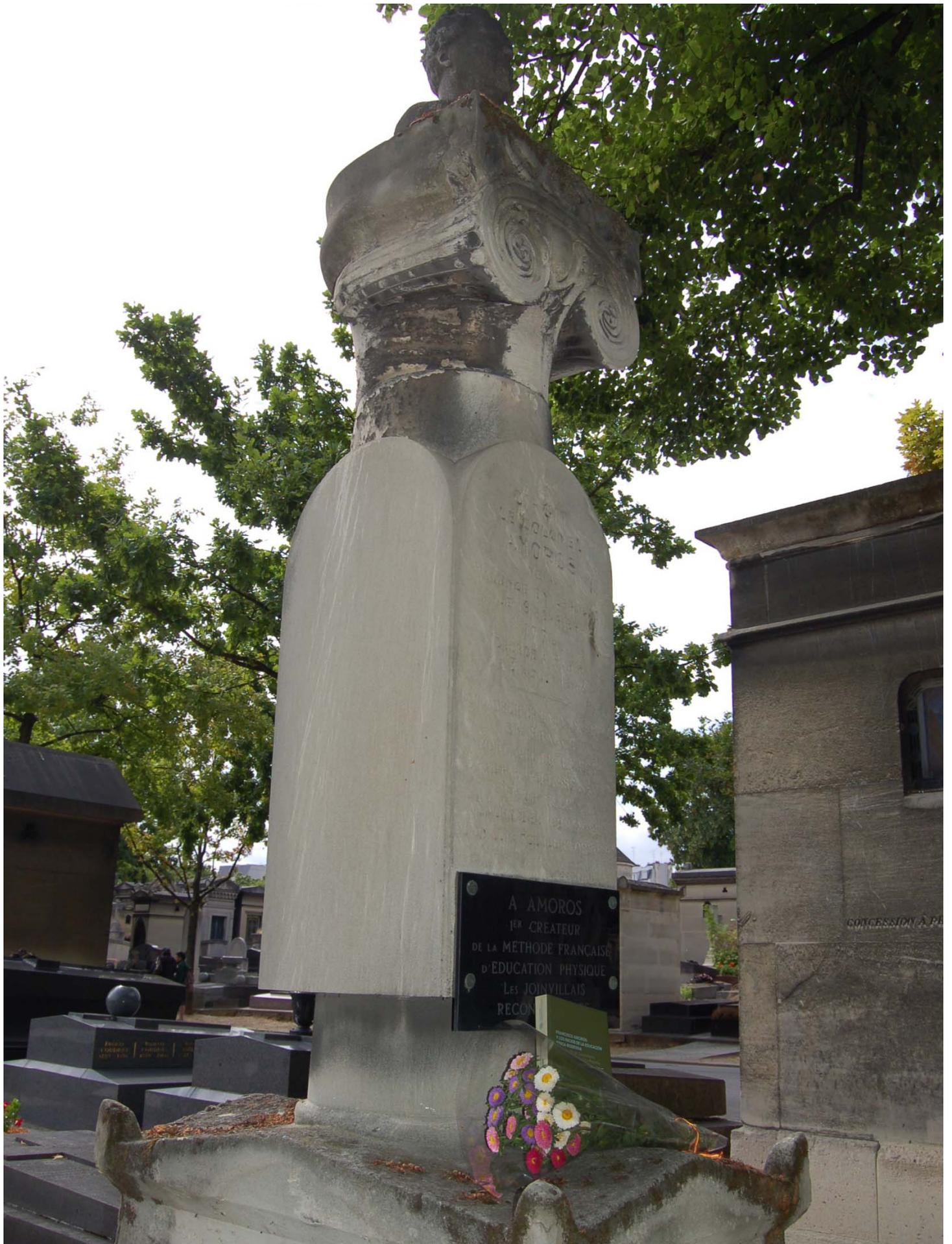
- Concurso Patrullas
- Cross FAS

Normativa Instalaciones Acto.

- Plan de Calidad y Vida (pista pádel,..)
- RE7-007 (CAP. 14): Pista pentatlón, pistas de aplicación,...

Situación diplomados EF y valoración curso

- Dificultad cubrir vacantes



A AMOROS
1^{ER} CREATEUR
DE LA METHODE FRANCAISE
D'EDUCATION PHYSIQUE
LES JOINVILLAIS
RECON

CONCESSION A PE