



El Ecuador ha sido, es y  
será País Amazónico

# ARMADA DEL ECUADOR



DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA

## PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAL CON DEFICIENCIA FÍSICA DE LOS REPARTOS DE LA ARMADA DEL ECUADOR

### 1. INTRODUCCIÓN

**DEPORTE:** ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR

**COMPETENCIA FUNDAMENTAL:**

REEVALUACIÓN DE PRUEBAS FÍSICAS DEL II SEMESTRE 2017

**REPARTOS DE LA:** PERSONAL CON NOTA INFERIOR A 17/20

### 2. OBJETIVO GENERAL.

Mejorar las capacidades físicas y destrezas del personal de los Repartos de la Armada del Ecuador que obtuvo una nota inferior a 17/20 en pruebas físicas, con la aplicación de métodos y técnicas en el entrenamiento deportivo, que permita obtener un nivel físico óptimo, para la evaluación de las Pruebas Físicas del I Semestre del 2018.

### 3. OBJETIVOS ESPECIFICO DEL PLAN

- Desarrollar las capacidades físicas, con la finalidad de alcanzar la marca base por disciplina conforme o establece la Directiva General de Pruebas Físicas.
- Mejorar la técnica de la carrera, aplicando métodos del entrenamiento deportivo.



El Ecuador ha sido, es y  
será País Amazónico

# ARMADA DEL ECUADOR



DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA

Los microciclos serán publicados en la página web de la DIGEDO para el conocimiento y aplicación con el personal con bajo nivel físico, así mismo el registro y control de la asistencia a las sesiones de entrenamiento.

## 6. PERSONAL QUE TIENE UN NIVEL FÍSICO BAJO

De acuerdo a los resultados de las pruebas físicas II semestre, personal que obtuvo una inferior a 17/20 debe presentarse a rendir otra evaluación del 19 febrero al 02 de marzo del presente año, conforme lo establece la D.G.P. COGMAR-EDU-002-2016-O.

Juan Baldeón Clavijo  
Teniente de Navío-IM

**SUBDIRECTOR DE INSTRUCCIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA**

/G. Bone