



El Ecuador ha sido, es y
será País Amazónico

ARMADA DEL ECUADOR



DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA

PLAN DE REACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA PERSONAL QUE OBTUVO UNA NOTA INFERIOR A 17/20 EN PRUEBAS FÍSICAS EN EL I SEMESTRE DEL 2018 DE LOS REPARTOS DE LA ARMADA DEL ECUADOR

1. INTRODUCCIÓN

DEPORTE: ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR

SEXO: MASCULINO - FEMENINO

COMPETENCIA FUNDAMENTAL: SEGUNDA EVALUACIÓN PRUEBAS FÍSICAS DEL I SEMESTRE 2018

PLANIFICADOR: SGOS-IM Bone Meza Galo

2. OBJETIVO GENERAL.

Mejorar la condición física y destrezas del personal de los repartos de la Armada del Ecuador que obtuvieron 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 segunda evaluación de las pruebas físicas del I semestre del 2018.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICO DEL PLAN

- Desarrollar las capacidades físicas, con la finalidad de alcanzar la marca base por disciplina conforme lo establece la Directiva General de pruebas físicas.
- Mejorar la técnica y desarrollar la resistencia en la natación estilo crol (libre), aplicando métodos de entrenamiento, para realizar esta destreza con seguridad y confianza que le permitirá desempeñarse en óptimas condiciones.



El Ecuador ha sido, es y será País Amazónico

ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



4. DURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

- **Fecha de inicio:** 09 de julio del 2018.
- **Fecha de terminación:** 31 de agosto del 2018.
- **Cantidad de semanas (Microciclos):** 08 semanas.
- **Sesiones de entrenamiento en la semana:** 05 de lunes a viernes.
- **Horario:** de 16:15 a 17:30

5. PRINCIPALES TAREAS PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES Y HABILIDADES.

CAPACIDADES	TAREAS
Resistencia aeróbica	Carrera-Natación continua corta, media, larga, y fartlek.
Resistencia anaeróbica	Carera-Natación continua corta, rápida y repeticiones.
Fuerza	Trabajo de repeticiones de las Flexiones de cadera y codos, y en circuito de pesas en gimnasio.
Velocidad	Repeticiones, aceleraciones progresivas (salidas).

HABILIDADES	TAREAS
Técnicos -Tácticos	Repetición de los gestos técnicos en forma metódica de la técnica de la carrera y natación.

Los microciclos serán publicados en la página web de la DIGEDO (www.digedo.armada.mil.ec) 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.



El Ecuador ha sido, es y
será País Amazónico

ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



6. PERSONAL QUE TIENE UN NIVEL FÍSICO BAJO

De acuerdo a los resultados de las pruebas físicas I semestre 2018, personal que obtuvo una nota a inferior a 17/20 debe presentarse a rendir en una segunda evaluación conforme lo establece la D.G.P. COGMAR-EDU-002-2016-O, que se receptara la evaluación del 27 al 31 de agosto del presente año,



Daniel Jiménez Martínez

Teniente de Navío-IM

Jefe del Opts. de Coordinación Militar y Cultura Física

/G. Bone