



GUÍA DOCENTE

MÓDULO DE FORMACIÓN FÍSICA Y ORDEN CERRADO I

**Enseñanza de Formación para el acceso a la
escala de tropa del Cuerpo General del Ejército de
Tierra (Agrupación de Especialidades Operativas)**

CENTRO DE FORMACIÓN DE TROPA N.º 1

Actualización ABRIL 2024



(Página intencionadamente en blanco)



ÍNDICE

1.	FICHA DEL MÓDULO.....	3
2.	PRESENTACIÓN	3
3.	COMPETENCIAS.....	4
	3.1. Competencias generales:.....	4
4.	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	4
5.	CONTENIDOS.....	5
1.	METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y ACTIVIDADES FORMATIVAS.....	6
	6.1. Distribución de carga de trabajo en horas	6
	6.2. Estrategias metodológicas y actividades	6
7.	ORIENTACIONES PARA EL ESTUDIO Y REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES	7
	7.1. Orientaciones generales para abordar el estudio.....	7
8.	TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO	9
9.	EVALUACIÓN.....	9
	9.1. Procedimiento general de evaluación.....	9
	9.1.1. Condiciones para la superación del módulo.....	10
	9.2. Sistema de evaluación	10
	9.3. Revisión de pruebas:.....	10
	9.4. Procesos de convalidación:.....	11
	9.5. Criterios de evaluación.....	11
	9.6. Calificación	11
10.	BIBLIOGRAFÍA.....	13
	ANEXO I: FICHA RESUMEN DEL MÓDULO.....	15
	ANEXO II: CRITERIOS DE EVALUACIÓN	16
	ANEXO III: DESARROLLO DE CONTENIDOS.....	18
	ANEXO IV: CALIFICACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS AL FINALIZAR LA FFMG . ¡Error! Marcador no definido.	



1. FICHA DEL MÓDULO

Nombre del módulo: Formación Física y Orden Cerrado I (FF_OC-I)

Título o Curso: Curso de Enseñanza de Formación para el acceso a la escala de tropa del Cuerpo General del Ejército de Tierra (Agrupación de Especialidades Operativas)

Tipo de curso: Enseñanza de Formación

Código del curso:

Centro: CEFOT Nº1

Departamento: Instrucción y Adiestramiento de Especialidades Operativas

Horas: 71 horas

Duración: Bimestral / 8 semanas / Fase de Formación General Militar

Carácter: Obligatoria

Profesorado: Jefes de Compañía / Jefes de Sección / Jefes de Pelotón / Cabos auxiliares / Profesores de número.

Horario de Tutoría: De lunes a jueves de 16h a 17h

Idioma en el que se imparte: Castellano

2. PRESENTACIÓN

La materia de Formación Física y Orden Cerrado I permite al alumno adquirir las técnicas y procedimientos de instrucción individual de orden cerrado y adquirir y mantener las condiciones psicofísicas necesarias para la realización de sus funciones como futuro soldado del Ejército de Tierra.

La materia se divide en dos módulos, cada uno de ellos en una de las fases del curso. El presente módulo FF_OC-I tiene una carga de 71 horas y está encuadrado en la Fase de Formación General Militar.



A su vez, el Módulo de FF_OC-I se divide en dos Submódulos, el Submódulo de Instrucción Físico-Militar y Aptitud Física (IFM-I) y el Submódulo de Orden Cerrado I (OC-I)

En este sentido, en el presente módulo se detallarán los siguientes contenidos:

- Instrucción Físico - Militar
- Salud integral e higiene
- Orden Cerrado

3. COMPETENCIAS

Este módulo contribuye al perfil profesional del futuro soldado en la adquisición de la siguiente competencia reflejada en el perfil de egreso y el Plan de Estudios:

3.1. Competencias generales:

- **CG5:** Dominar las habilidades y destrezas de la instrucción individual del Ejército de Tierra, así como el manejo de las armas, municiones, equipos y demás medios materiales de dotación individual reglamentaria que se determinen.
- **CG10:** Mantener las condiciones psicofísicas necesarias para su preparación y para soportar las situaciones de esfuerzo diario y en operaciones.

4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los **resultados de aprendizaje** hacen referencia a los logros que el alumno debe alcanzar en cada módulo, en relación a las **competencias** (primer dígito) y a sus **unidades de competencia** (segundo dígito) y vienen especificados en el Anexo I.



5. CONTENIDOS

El módulo se estructura en 3 **Unidades Didácticas** (UDs), que son un conjunto de contenidos en torno a aspectos específicos. A su vez, las UD del módulo están agrupadas en **Unidades de Aprendizaje** (UAs), que desarrollan los contenidos y que responden a un modelo basado en competencias. Estas unidades son las siguientes:

SUBMÓDULO INSTRUCCIÓN FÍSICO-MILITAR Y APTITUD FÍSICA I

UD 1: TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO, SALUD E HIGIENE INTEGRAL

UA 1.1. Efectos beneficiosos de la práctica deportiva. Marcas a superar al final de la fase.

UA 1.2. Estructura de una sesión tipo de educación física.

UA 1.3. Hábitos de salud e higiene personal. Enfermedades de transmisión sexual y consumo de drogas y alcohol

UD 2: INSTRUCCIÓN FÍSICO MILITAR

UA 2.1. Sesiones de entrenamiento (Resistencia, fuerza, agilidad, velocidad y coordinación)

UA 2.2. Evaluación pruebas físicas y superación de marcas exigidas

UA 2.3. Paso de la pista de aplicación militar

SUBMÓDULO ORDEN CERRADO I

UD 3: INSTRUCCIÓN DE ORDEN CERRADO I

UA 3.1. Movimientos y evoluciones de orden cerrado sin armas y con armas.

UA 3.2. Ensayos, preparación y Jura de Bandera



6. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

6.1. Distribución de carga de trabajo en horas

Unidad didáctica	Horas teóricas	Horas prácticas	Horas totales
<i>Submódulo Instrucción Físico-Militar y Aptitud Física I</i>	3	30	33
UD 1: Teoría del entrenamiento, salud e higiene integral	3		3
UD 2: Instrucción físico-militar		30	30
<i>Submódulo Orden Cerrado I</i>		38	38
UD 3: Teoría elemental del tiro y tiro de instrucción básica inicial		38	38
<u>Totales</u>	3	68	71

En el **Anexo III** pueden consultarse además la distribución de horas de cada Unidad de Aprendizaje.

6.2. Estrategias metodológicas y actividades

La metodología utilizada se basa en clases presenciales con una metodología participativa, mediante grupos de trabajo y con un enfoque eminentemente práctico y contextualizado, la realización de actividades prácticas bajo la supervisión de un profesor-tutor y el trabajo autónomo del alumno. Aunque el módulo implica una modalidad presencial se podrían habilitar excepcionalmente fases on-line donde se impartiría contenido teórico a través del Campus Virtual Corporativo de la Defensa (CVCDEF).

METODOLOGÍA	ACTIVIDADES FORMATIVAS
✓ Clases presenciales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lecciones magistrales ✓ Exposiciones de alumnos ✓ Preguntas de grupo ✓ Visualización de vídeos ✓ Contenidos multimedia
✓ Clases virtuales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Videoconferencias en el CVCDEF ✓ Contenido multimedia



✓ Clases prácticas	✓ Instrucción Físico-Militar
✓ Tutoría	✓ Tutorías personales ✓ Tutorías académicas ✓ Tutorías profesionales ✓ Tutoría online
✓ Evaluación	✓ Pruebas recapitulativas teóricas, presenciales o en el CVCDEF ✓ Pruebas recapitulativas prácticas ✓ Pruebas grupales
✓ Trabajos teórico-prácticos	✓ Trabajos individuales ✓ Trabajos grupales
✓ Estudio teórico-práctico	✓ Lectura y estudio de materiales ✓ Aprendizaje autónomo
✓ Trabajo en grupo	✓ Presentaciones en grupo ✓ Trabajos teóricos grupales ✓ Trabajos prácticos grupales ✓ Actividades de actividad física colaborativas
✓ Presentación de trabajos	✓ Trabajos individuales ✓ Trabajos grupales
✓ Trabajo virtual en red	✓ Trabajos individuales ✓ Trabajos grupales ✓ Preguntas de grupo (foro online)

7. ORIENTACIONES PARA EL ESTUDIO Y REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES

7.1. Orientaciones generales para abordar el estudio

- Se recomienda emprender el módulo con una actitud abierta y positiva, así como que haga uso de los canales de comunicación puestos a su disposición.



- Leer las instrucciones enviadas por e-mail antes del inicio del curso y la documentación de referencia disponible en la página web del Centro.
- Leer comprensivamente esta Guía Docente, tomando notas de la composición del módulo, actividades, evaluaciones, etc...
- Aplicar las técnicas básicas de estudio para las materias teóricas, comenzando por una lectura comprensiva de la materia para posteriormente en una segunda lectura subrayar y después hacer resúmenes y esquemas.
- Programar un calendario de actividades: Se describe a continuación el desarrollo del módulo FF_OC-I a lo largo de las fases donde se imparte, ya que aunque forma parte de la Fase de Formación Militar General se adelantan contenidos en el Periodo de Acogida, Orientación y Adaptación a la Vida Militar (PAOAVM):

CRONOGRAMA DEL MÓDULO	
Periodo de acogida, orientación y adaptación a la vida militar (PAOAVM)	
Semana 1	Semana 2
<ul style="list-style-type: none"> • Inicio del MOD 3 FF_OC-I / SM IFM-I • Inicio del MOD 3 FF_OC-I / SM OC-I 	<ul style="list-style-type: none"> • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM IFM-I <ul style="list-style-type: none"> ◦ Evaluación Inicial IFM-I • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM OC-I
Fase de Formación Militar General (FFMG)	
Semana 1	Semana 2
<ul style="list-style-type: none"> • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM IFM-I • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM OC-I 	<ul style="list-style-type: none"> • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM IFM-I • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM OC-I
Semana 3	Semana 4
<ul style="list-style-type: none"> • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM IFM-I • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM OC-I 	<ul style="list-style-type: none"> • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM IFM-I • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM OC-I
Semana 5	Semana 6
<ul style="list-style-type: none"> • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM IFM-I • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM OC-I <ul style="list-style-type: none"> ◦ Evaluación Orden Cerrado (Grupo 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM IFM-I <ul style="list-style-type: none"> ◦ Evaluación IFM-I (Grupo 1) • Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM OC-I



	o Evaluación Orden Cerrado (Grupo 1)
Semana 7	Semana 8
<ul style="list-style-type: none">Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM IFM-I<ul style="list-style-type: none">Evaluación IFM-I (Grupo 2)Contenidos MOD 3 FF_OC-I / SM OC-I	<ul style="list-style-type: none">Fin del MOD 3 FF_OC-I / SM IFM-IFin del MOD 3 FF_OC-I / SM OC-I

8. TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

El profesor tutor para este Módulo será su Jefe de Pelotón quien, siguiendo el Plan de Acción Tutorial en vigor del Centro, apoyará y orientará a su grupo de alumnos , atendiendo tres finalidades: la personal, la académica y la profesional.

En el caso de este Módulo la **tutoría académica** facilitará el contacto de los alumnos con sus respectivos profesores, respetando las condiciones que estos, en cada caso, señalen, con el fin de solicitar aclaraciones e indicaciones que redunden en el mejor aprovechamiento del periodo de formación.

Los tutores llevaran a cabo las acciones de seguimiento y tutorías desde las 16:00 horas hasta las 17:00 horas un día a la semana de lunes a jueves, previa solicitud del alumno de manera presencial. La confirmación de la tutoría la realizará el tutor también de manera presencial.

En el caso de tener una parte de la formación online en el CVCDEF, en las aulas establecidas al efecto tendrán los datos para poder comunicarse con sus tutores, ya sea a través de la mensajería directa de la plataforma, el correo electrónico o un teléfono de contacto.

9. EVALUACIÓN

9.1. Procedimiento general de evaluación



9.1.1. Condiciones para la superación del módulo.

El número máximo de convocatorias para cada este módulo será de dos y la forma de superarlas será alguna de las siguientes:

- a) A lo largo de la fase correspondiente mediante el proceso de evaluación continua o el específico que esté recogido en la descripción del módulo (primera convocatoria).
- b) En el caso de no superarlo por evaluación continua (los contenidos que así los contemplen), mediante una prueba evaluatoria al acabar el módulo (segunda convocatoria).

Para superar el módulo será necesario obtener una **nota no inferior a cinco** (sobre una valoración de 0 a 10) en las calificaciones de la evaluación continua o en la prueba evaluatoria final.

Para la superación del módulo es necesaria la **superación de las marcas estipuladas** para las pruebas físicas de acuerdo a la normativa en vigor.

9.2. Sistema de evaluación

- Submódulo Instrucción Físico-Militar y Aptitud Física I: Teórico-práctico y superación de Pruebas Físicas.
- Submódulo Orden Cerrado I: Teórico-práctico.

9.3. Revisión de pruebas:

De acuerdo al artículo 29 del Régimen del Alumnado el alumno podrá solicitar una revisión de las pruebas de conocimiento en cualquier momento del proceso de la evaluación, entendiéndose que éste tiene una duración similar a la del ciclo de que se trate.



Por tanto, el centro deberá mantener en su poder las diferentes pruebas de conocimiento efectuadas por los alumnos durante el desarrollo de las fases de la enseñanza de formación que se realicen en el mismo. A la finalización de toda la formación, podrán ser destruidas salvo aquéllas sobre las que se haya solicitado revisión por algún alumno o hayan sido impugnadas, que deberán conservarse hasta tanto no haya una resolución firme sobre la revisión o impugnación.

9.4. Procesos de convalidación:

La convalidación del módulo será competencia de los Directores de los centros. Podrán ser convalidados al alumno, a petición del mismo, los módulos que a juicio de la Junta Docente tengan similar duración y contenidos.

A los módulos convalidados se les asignará, cuando le sea de aplicación, una puntuación de cinco (sobre una valoración de 0 a 10).

9.5. Criterios de evaluación

En el **Anexo II** se especifican los aspectos que se tienen en cuenta a la hora de evaluar y emitir una calificación.

9.6. Calificación

La calificación de módulo y fase estará entre “0,000” y “10,000” (Aprox. a la milésima).

La evaluación del módulo tendrá las siguientes calificaciones:

Nota Formación Física y Orden cerrado I (N_FFyOC-I)

Nota del Submódulo Instrucción físico-militar y aptitud física I (N_IFM-I)

Para superar el submódulo serán exigibles:

- Superar el paso de los obstáculos de la pista de aplicación, en las condiciones que fije el Director de cada centro en función de la pista disponible, o, en su caso, superar la prueba “Recorrido franqueando obstáculos” que figura en el MI7-007, apartado 9.7.a, en un tiempo no superior a los 12 segundos.



- Superar las siguientes marcas en las pruebas físicas que a continuación se detallan y que serán ejecutadas de acuerdo a lo recogido en la ODEF/1078/2012, de 21 de mayo, modificada por la ODEF/176/2019, de 18 de febrero:

Prueba	Sexo	Al finalizar la fase de formación militar general
Potencia tren inferior (1).	H	37
	M	33
Potencia tren superior (2).	H	14
	M	8
Velocidad (3).	H	9"
	M	9,5"
Resistencia (4).	H	4'15"
	M	4'45"

Se llevarán a cabo dos evaluaciones de todas las pruebas físicas, al principio y al final de fase. En caso de superación en una de las dos y de imposibilidad de pasar las pruebas físicas de final de fase, se entenderán superadas.

Una vez superadas las condiciones mínimas de aptitud, la nota del submódulo se obtendrá del siguiente modo:

$$(N_{IFM-I}) = \frac{6x(N_{\text{Prueb.fis.}}) + 2x(N_{\text{cont.teóricos}}) + 2x(N_{\text{ACTITUD}})}{10}$$

- Dónde (N_cont.teóricos) corresponde a una puntuación entre "0,000" y "10,000" (Aprox. a la milésima), resultado de la evaluación teórica de los contenidos teóricos del submódulo.
- Dónde (NACTITUD) Corresponde a una nota que, sin aprobar ni suspender, permita a los profesores calificar la actitud y progresión del alumno en Instrucción físico militar en la fase.
- Dónde (N_Prueb. Físicas) se corresponden a una nota entre 5 y 10 puntos obtenida de las tablas del **Anexo IV**.

Nota del Submódulo Orden cerrado I (N_OC-I)

- Tendrá una puntuación entre “0,000” y “10,000” (Aprox. a la milésima), resultado de la evaluación teórica-práctica de la materia.

El módulo Formación Física y Orden cerrado I tendrá una puntuación entre “0,000” y “10,000” (Aprox. a la milésima), resultado de la calificación de los submódulos que ponderarán del siguiente modo:

$$(N_{FF \text{ y } OC-I}) = \frac{2x(N_{IFM-I}) + (N_{OC-I})}{3}$$

Nota final de la FFMG. (N_FFMG)

La fase de formación militar general tendrá una puntuación final entre “0,000” y “10,000” (Aprox. a la milésima), resultado de la calificación de los distintos módulos y del informe, donde el Módulo FF_OC-I pondera del siguiente modo:

$$(N_{FFMG}) = \frac{2x(N_{FM-I}) + 3x(N_{I/A-I}) + 2x(N_{FF \text{ y } OC-I}) + (N_{IPA})}{8}$$

10. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

Los materiales básicos con los que cuenta el alumno para la realización del módulo son los siguientes:

- Manual de Instrucción (MI-003) Tomo Instrucción Físico-Militar.



- Manual Formación Básica del Soldado (Teoría).
- Publicación General “Orden Cerrado Individual” (PG-01)

Bibliografía complementaria

- Orden Ministerial 54/2014 de Pruebas Físicas Periódicas para personal FAS
- Publicación General “Orden Cerrado Unidades. Unidades a pie” (PG-02)

El Comandante jefe del Departamento de Instrucción y Adiestramiento del CEFOT 1



ANEXO I: FICHA RESUMEN DEL MÓDULO

MÓDULO		FORMACIÓN FÍSICA Y ORDEN CERRADO I	
HORAS	71	CARÁCTER	General
SUBMÓDULOS		HORAS	UBICACIÓN EN EL CURRÍCULO
INSTRUCCIÓN FÍSICO - MILITAR Y APTITUD FÍSICA I		33	FFMG
ORDEN CERRADO I		38	FFMG
COMPETENCIAS			
CG5	Dominar las habilidades y destrezas de la instrucción individual del Ejército de Tierra, así como el manejo de las armas, municiones, equipos y demás medios materiales de dotación individual reglamentaria que se determinen.		
CG10	Mantener las condiciones psicofísicas necesarias para su preparación y para soportar las situaciones de esfuerzo diario y en operaciones.		
UNIDADES DE COMPETENCIA			
SUBMÓDULO: INSTRUCCIÓN FÍSICO - MILITAR Y APTITUD FÍSICA			
10.1	Poseer las aptitudes psicofísicas necesarias para el desempeño de sus cometidos profesionales.		
SUBMÓDULO: ORDEN CERRADO I			
5.1	Adquirir los conocimientos, habilidades y destrezas de la instrucción de orden cerrado.		
RESULTADOS DE APRENDIZAJE			
SUBMÓDULO: INSTRUCCIÓN FÍSICO - MILITAR Y APTITUD FÍSICA			
10.1.1	Desarrollar la resistencia física y psíquica necesaria para el desarrollo de los cometidos asignados.		
10.1.2	Conservar un estado de salud integral e higiene adecuados, con la finalidad de estar disponible para desarrollar los cometidos asignados.		
10.1.3	Alcanzar las marcas mínimas predeterminadas para superar la fase del periodo de formación, orientado a alcanzar posteriormente los niveles exigidos en el TGCF en las Unidades de destino.		
SUBMÓDULO: ORDEN CERRADO I			
5.1.1	Ejecutar movimientos y evoluciones Reglamentarios del Orden Cerrado con energía y corrección.		
BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS			
Instrucción Físico - Militar			
Salud integral e higiene			
Orden Cerrado			
ACTIVIDADES FORMATIVAS /HORAS		METODOLOGÍA ENSEÑANZA APRENDIZAJE	
COMP	DESCRIPCIÓN /HORAS		
10.1	Formación Física / 33 Horas		3 Horas clases teóricas 30 Horas clases prácticas
5.1	Orden cerrado / 38 Horas		38 Horas clases prácticas
SISTEMA DE EVALUACIÓN		Formación Física	Teórico-práctico y superación de Pruebas Físicas
		Orden Cerrado	Teórico-práctico



ANEXO II: CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La numeración hace referencia a **Competencia General** (primer dígito), **Unidad de Competencia** (segundo dígito) y al **Resultado de Aprendizaje** relacionado (tercer dígito).

SUBMÓDULO: INSTRUCCIÓN FÍSICO-MILITAR Y APTITUD FÍSICA I

CG10: Mantener las condiciones psicofísicas necesarias para su preparación y para soportar las situaciones de esfuerzo diario y en operaciones.

UC 10.1. Poseer las aptitudes psicofísicas necesarias para el desempeño de sus cometidos profesionales.

RA 10.1.1. Desarrollar la resistencia física y psíquica necesaria para el desarrollo de los cometidos asignados.

CE 10.1.1.1. Valora y describe los efectos beneficiosos de la práctica deportiva para la mejora de la salud y calidad de vida.

CE 10.1.1.2. Explica la estructura de una sesión tipo de Educación Física.

CE 10.1.1.3. Lleva a cabo las sesiones de Instrucción Físico Militar (IFM) con interés y afán de superación.

CE 10.1.1.4. Franquea todos los obstáculos de la pista de aplicación sin interrupciones.

RA 10.1.2. Conservar un estado de salud integral e higiene adecuados, con la finalidad de estar disponible para desarrollar los cometidos asignados.

CE 10.1.2.1. Describe y sigue las buenas prácticas de la higiene personal, tanto corporal como mental.

CE 10.1.2.2. Identifica los peligros de las enfermedades de transmisión sexual y como mitigarlos. Enumera e interioriza las buenas prácticas para su prevención.

CE 10.1.2.3. Identifica los peligros del consumo de sustancias estupefacientes. Enumera e interioriza las buenas prácticas para la prevención de la drogodependencia.

CE 10.1.2.4. Identifica los peligros del consumo y abuso de bebidas alcohólicas. Enumera e interioriza las buenas prácticas para la prevención del alcoholismo.

RA 10.1.3. Alcanzar las marcas mínimas predeterminadas para superar la fase del periodo de formación, orientado a alcanzar posteriormente los niveles exigidos en el TGCF en las Unidades de destino.

CE 10.1.3.1. Explica y supera cada una de las pruebas y marcas exigidas al final de la fase.

**SUBMÓDULO ORDEN CERRADO I**

CG5: Dominar las habilidades y destrezas de la instrucción individual del Ejército de Tierra, así como el manejo de las armas, municiones, equipos y demás medios materiales de dotación individual reglamentaria que se determinen.

UC 5.1. Adquirir los conocimientos, habilidades y destrezas de la instrucción de orden cerrado.

RA 5.1.1. Ejecutar movimientos y evoluciones Reglamentarios del Orden Cerrado con energía y corrección.

CE 5.1.1.1. Realiza los movimientos con corrección, respetando los tiempos, con energía, silencio e inmovilidad absoluta antes de la voz ejecutiva y tras la finalización.

CE 5.1.1.2. Lleva a cabo las evoluciones con corrección, con la debida marcialidad, en silencio y con energía.

**ANEXO III: DESARROLLO DE CONTENIDOS****SUBMÓDULO: INSTRUCCIÓN FÍSICO-MILITAR Y APTITUD FÍSICA I**

UD 1: TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO, SALUD E HIGIENE INTEGRAL				
UA	TÍTULO	HORAS TEÓRICAS	HORAS PRÁCTICAS	HORAS TOTALES
1.1	Efectos beneficiosos de la práctica deportiva. Marcas a superar al final de la fase.	1		1
1.2	Estructura de una sesión tipo de educación física.	1		1
1.3	Hábitos de salud e higiene personal. Enfermedades de transmisión sexual y consumo de drogas y alcohol	1		1
	TOTAL, HORAS.....	3		3



UD 2: INSTRUCCIÓN FÍSICO MILITAR I				
UA	TÍTULO	HORAS TEÓRICAS	HORAS PRÁCTICAS	HORAS TOTALES
2.1	Sesiones de entrenamiento (Resistencia, fuerza, agilidad, velocidad y coordinación)		24	24
2.2	Evaluación pruebas físicas y superación de marcas exigidas		3	3
2.3	Paso de la pista de aplicación militar		3	3
	TOTAL, HORAS.....		30	30

**SUBMÓDULO ORDEN CERRADO I**

UD 3: INSTRUCCIÓN DE ORDEN CERRADO I				
UA	TÍTULO	HORAS TEÓRICAS	HORAS PRÁCTICAS	HORAS TOTALES
3.1	Movimientos y evoluciones de orden cerrado sin armas y con armas.		28	28
3.2	Ensayos, preparación y Jura de Bandera		10	10
	TOTAL, HORAS.....		38	38

ANEXO IV: CALIFICACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS AL FINALIZAR LA FFMG



POTENCIA TREN INFERIOR			
HOMBRES		MUJERES	
PUNTOS	MARCA	MARCA	PUNTOS
10,00	70	62	10,00
9,75	69	61	9,75
9,50	68	60	9,50
9,25	67	59	
9,00	66	58	9,25
8,75	65	57	9,00
8,50	64	56	
8,25	63	55	8,75
	62	54	8,50
8,00	61	53	
	60	52	8,25
7,75	59	51	8,00
	58	50	
7,50	57	49	7,75
	56	48	7,50
7,25	55	47	
	54	46	7,25
7,00	53	45	7,00
	52	44	
6,75	51	43	6,75
	50	42	6,50
6,50	49	41	
	48	40	6,25
6,25	47	39	6,00
	46	38	
6,00	45	37	5,75
	44	36	5,50
5,75	43	35	
	42	34	5,25
5,50	41	33	5,00
	40	MARCA	PUNTOS
5,25	39	MUJERES	
	38		
5,00	37		
PUNTOS	MARCA		
HOMBRES			

VELOCIDAD			
HOMBRES		MUJERES	
PUNTOS	MARCA	MARCA	PUNTOS
10,00	7,7"	8,1"	10,00
9,80	7,8"	8,2"	9,90
9,60	7,9"	8,3"	9,80
9,30	8"	8,4"	9,60
9,00	8,1"	8,5"	9,40
8,80	8,2"	8,6"	9,20
8,40	8,3"	8,7"	9,00
8,00	8,4"	8,8"	8,50
7,50	8,5"	8,9"	8,00
7,00	8,6"	9"	7,50
6,50	8,7"	9,1"	7,00
6,00	8,8"	9,2"	6,50
5,50	8,9"	9,3"	6,00
5,00	9	9,4"	5,50
PUNTOS	MARCA	9,5"	5,00
HOMBRES		MARCA	PUNTOS
MUJERES			

RESISTENCIA			
HOMBRES		MUJERES	
PUNTOS	MARCA	MARCA	PUNTOS
10,00	3' 17"	3' 41"	10,00
9,75	3' 18"	3' 42"	9,90
9,50	3' 19"	3' 43"	9,80
9,25	3' 20"	3' 44"	9,40
9,00	3' 21"	3' 45"	9,00
8,75	3' 22"	3' 46"	
8,50	3' 23"	3' 47"	8,75
	3' 24"	3' 48"	
8,25	3' 25"	3' 49"	8,50
	3' 26"	3' 50"	
8,00	3' 27"	3' 51"	8,25
	3' 28"	3' 52"	
7,75	3' 29"	3' 53"	
	3' 30"	3' 54"	8,00
	3' 31"	3' 55"	
7,50	3' 32"	3' 56"	
	3' 33"	3' 57"	7,75
	3' 34"	3' 58"	
7,25	3' 35"	3' 59"	
	3' 36"	4'	7,50
	3' 37"	4' 01"	
7,00	3' 38"	4' 02"	
	3' 39"	4' 03"	
	3' 40"	4' 04"	
6,75	3' 41"	4' 05"	7,00
	3' 42"	4' 06"	
	3' 43"	4' 07"	
6,50	3' 45"	4' 08"	
	3' 46"	4' 09"	
	3' 47"	4' 10"	6,75
	3' 48"	4' 11"	
	3' 49"	4' 12"	
6,25	3' 50"	4' 13"	
	3' 51"	4' 14"	
	3' 52"	4' 15"	6,50
	3' 53"	4' 16"	
	3' 54"	4' 17"	
6,00	3' 55"	4' 18"	
	3' 56"	4' 19"	
	3' 57"	4' 20"	6,25
	3' 58"	4' 21"	
	3' 59"	4' 22"	
5,75	4'	4' 23"	
	4' 01"	4' 24"	
	4' 02"	4' 25"	6,00
	4' 03"	4' 26"	
	4' 04"	4' 27"	
5,50	4' 05"	4' 28"	
	4' 06"	4' 29"	
	4' 07"	4' 30"	5,75
	4' 08"	4' 31"	
	4' 09"	4' 32"	
5,25	4' 10"	4' 33"	
	4' 11"	4' 34"	
	4' 12"	4' 35"	5,50
	4' 13"	4' 36"	
	4' 14"	4' 37"	
5,00	4' 15"	4' 38"	
PUNTOS	MARCA	4' 39"	
HOMBRES		4' 40"	5,25
		4' 41"	
		4' 42"	
		4' 43"	
		4' 44"	
		4' 45"	5,00
MARCA	PUNTOS		
MUJERES			

POTENCIA TREN SUPERIOR			
HOMBRES		MUJERES	
PUNTOS	MARCA	MARCA	PUNTOS
10,00	64	37	10,00
9,90	63	36	9,95
9,80	62	35	9,90
9,70	61	34	9,75
9,60	60	33	9,65
9,50	59	32	9,55
9,40	58	31	9,45
9,30	57	30	9,30
9,20	56	29	9,15
9,10	55	28	9,00
9,00	54	27	8,80
8,90	53	26	8,60
8,80	52	25	8,40
8,70	51	24	8,20
8,60	50	23	8,00
8,50	49	22	7,80
8,40	48	21	7,60
8,30	47	20	7,40
8,20	46	19	7,20
8,10	45	18	7,00
8,00	44	17	6,80
7,90	43	16	6,60
7,80	42	15	6,40
7,70	41	14	6,20
7,60	40	13	6,00
7,50	39	12	5,80
7,40	38	11	5,60
7,30	37	10	5,40
7,20	36	9	5,20
7,10	35	8	5,00
7,00	34	MARCA	PUNTOS
6,90	33	MUJERES	
6,80	32		
6,70	31		
6,60	30		
6,50	29		
6,40	28		
6,30	27		
6,20	26		
6,10	25		
6,00	24		
5,90	23		
5,80	22		
5,70	21		
5,60	20		
5,50	19		
5,40	18		
5,30	17		
5,20	16		
5,10	15		
5,00	14		
PUNTOS	MARCA		
HOMBRES			