



GUÍA DOCENTE

MÓDULO: FORMACIÓN FÍSICA Y ORDEN CERRADO I

Enseñanza Militar de Formación para acceso a la escala
de Tropa (Fase de Formación Militar General)

CENTRO DE FORMACIÓN DE TROPA Nº 2

CONVOCATORIA 2024

MAYO 2024



(Página intencionadamente en blanco)



ÍNDICE

1. FICHA DEL MÓDULO.....	4
2. PRESENTACIÓN	4
3. COMPETENCIAS.....	6
3.1. Competencias generales	6
4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE.....	6
5. CONTENIDOS.....	7
6. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y ACTIVIDADES FORMATIVAS.....	7
6.1. Distribución de la carga de trabajo en horas	7
6.2. Estrategias metodológicas y actividades.....	8
7. ORIENTACIONES PARA EL ESTUDIO Y REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES	9
7.1. Orientaciones generales para abordar el estudio	9
7.2. Cronograma	10
8. TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO	10
9. EVALUACIÓN	11
9.1. Procedimiento general de evaluación	11
9.2. Criterios de evaluación	13
9.3. Calificación final	13
10. BIBLIOGRAFÍA.....	14
10.1. Bibliografía básica	14
10.2. Bibliografía complementaria	14

ANEXOS

- I. RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN
- II. CONTENIDOS
- III. CRONOGRAMA
- IV. MARCAS DE PRUEBAS FÍSICAS



1. FICHA DEL MÓDULO

Nombre del Módulo: Formación Física y Orden Cerrado I
Curso: Ciclo de Formación de Tropa / Fase de Formación Militar General (FFMG)
Tipo de Curso: Enseñanza militar de formación para el acceso a la escala de Tropa
Centro: Centro de Formación de Tropa Nº 2 (CEFOT 2)
Departamento: Sección Departamental de Instrucción y Adiestramiento
Horas: 71 horas lectivas
Duración: 8 semanas
Carácter: Obligatorio
Profesorado: Profesores titulares y de número, destinados y comisionados en el CEFOT 2.
Horario de Tutoría: 14:35-15:00 horas de lunes a jueves
Idioma en el que se imparte: Castellano

2. PRESENTACIÓN

La Fase de Formación Militar General (FFMG), tiene como finalidad proporcionar los conocimientos básicos que debe adquirir cualquier soldado por el hecho de vincularse profesionalmente a las Fuerzas Armadas, así como los imprescindibles que le permitan prestar los servicios y guardias que garanticen el funcionamiento y la seguridad de las unidades.

El módulo “**Formación Física y Orden Cerrado I**” se imparte durante la FFMG, siendo un módulo común para todos los alumnos de la agrupación de especialidades operativas (AEO), de carácter teórico-práctico, siendo sus objetivos principales los siguientes:

- Poseer las aptitudes psicofísicas necesarias para el desempeño de sus cometidos profesionales.
- Adquirir los conocimientos, habilidades y destrezas de la instrucción de orden cerrado.

Para alcanzar dichos objetivos, este módulo se divide a su vez en dos submódulos:

- **Instrucción Físico Militar y Aptitud Física I:**

La Instrucción Físico-Militar (IFM) es aquella parte de la instrucción cuyo objetivo es la consecución de la óptima preparación física y mental del militar para el cumplimiento de



su misión. Constituye un conjunto de principios, procedimientos y normas de actuación para la realización de esta instrucción. El medio principal del que se vale es el **ejercicio físico**, entendido como la actividad físico-sistemática, ordenada racionalmente para conseguir la mejora de la condición física.

La IFM abarca aquellas actividades físicas y deportivas diseñadas con la finalidad de desarrollar las capacidades físicas (potencia, agilidad, velocidad y resistencia) y de adquirir las técnicas, destrezas y habilidades (combate cuerpo a cuerpo, tiro, supervivencia y salvamento en medio acuático) que todo combatiente puede requerir en un momento dado; así como todas aquellas que a nivel colectivo fomenten la cohesión y el espíritu de unidad.

El objetivo principal durante la FFMG, debe ser mejorar la **condición física del soldado** y que adquiera el hábito de la actividad físico-deportiva, así como alcanzar o mejorar en su caso las marcas mínimas necesarias en las pruebas físicas establecidas para esta fase.

Para ello trataremos de conseguir unos **objetivos específicos** que son:

- Desarrollar la **resistencia**, para que sea capaz de mantener su actividad durante un largo período de tiempo y en todo tipo de terreno.
- Desarrollar la **fuerza**, para que sea capaz de llevar a cabo sus tareas específicas de instrucción y adiestramiento.
- Mejorar la **agilidad** y la **coordinación**, buscando una mayor eficacia y economía en sus movimientos (correr, saltar, reptar, lanzar, defensa personal, etc.).
- Desarrollar la **confianza en sí mismo, dominio de la voluntad, espíritu de equipo** y otros valores que mejoren sus condiciones psicológicas.

▪ **Orden Cerrado I:**

El Orden Cerrado que fomenta la disciplina, la solidaridad y el espíritu de equipo, tiene como finalidad la participación en formaciones como: Rendiciones de Honores, Paradas, Desfiles y, en general, todas las ceremonias militares.

Con la instrucción en Orden Cerrado, el soldado adquiere hábitos de **orden, precisión y solidaridad**.

Es la instrucción individual la que proporciona al soldado los conocimientos y prácticas necesarias para moverse y utilizar un arma. En este sentido durante la FFMG, está orientada fundamentalmente a determinar las posiciones y los movimientos individuales, con y sin armas, a pie firme o marchando, encaminadas a lograr la mencionada finalidad, con el fin de realizarlos con la mayor coordinación y energía posibles, además de contribuir al desarrollo del solemne acto de Jura de Bandera al final de la fase con la máxima brillantez y marcialidad en la ejecución de todos los movimientos.

No se contemplan movimientos propios de ciertos actos internos de algunas Unidades o Centros; movimientos que se unificarán según normas particulares.



3. COMPETENCIAS

El módulo contribuye a la adquisición por parte del alumno, de las siguientes competencias incluidas en el perfil de egreso establecido en la Orden DEF/712/2022, de 18 de julio por la que se aprueba el currículo de la enseñanza militar de formación para el acceso a la escala de Tropa.:

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.

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.

4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los resultados de aprendizaje hacen referencia a los logros u objetivos que el alumno debe alcanzar al finalizar el módulo:

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.



Siendo los que se especifican y desarrollan en el **Anexo I “Resultados de Aprendizaje y Criterios de Evaluación”** de esta guía docente.

5. CONTENIDOS

Cada submódulo se estructura en Unidades Didácticas (UD), que son un conjunto de contenidos en torno a una materia específica. A su vez las UD están agrupadas en Unidades de Aprendizaje (UA), que desarrollan los contenidos y constituyen la parte más pequeña en que dividimos la materia.

Este módulo se estructura de la siguiente forma:

- Submódulo Instrucción Físico Militar y Aptitud Física I:
 - UD1: Teoría del entrenamiento, salud e higiene integral.
 - UD2: Instrucción físico-militar, paso de la pista de aplicación y evaluación de pruebas de aptitud física.
- Submódulo Orden Cerrado I:
 - UD1: Instrucción de orden cerrado: movimientos sin armas y con armas (FUSA HK).

El desglose en detalle de las diferentes UA del módulo se especifica en el **Anexo II “Contenidos”** de esta guía.

6. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

6.1. Distribución de la carga de trabajo en horas

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

En el siguiente cuadro se expresa la carga de trabajo en horas para que el alumno alcance los resultados de aprendizaje previstos, tanto los relativos a conocimientos teóricos como prácticos de las diferentes materias y asignaturas que constituyen cada submódulo:

SUBMÓDULO: <u>INSTRUCCIÓN FÍSICO MILITAR Y APTITUD FÍSICA I</u>			
MATERIA/ASIGNATURA	HORAS TEORICAS	HORAS PRACTICAS	TOTAL HORAS
UD1: TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO, SALUD E HIGIENE INTEGRAL	3		3



UD2: INSTRUCCIÓN FÍSICO MILITAR		30	30
TOTAL	3	30	33

SUBMÓDULO: <u>ORDEN CERRADO I</u>			
MATERIA/ASIGNATURA	HORAS TEORICAS	HORAS PRACTICAS	TOTAL HORAS
UD1: INSTRUCCIÓN DE ORDEN CERRADO		38	38
TOTAL		38	38

6.2. Estrategias metodológicas y actividades

Este módulo es de carácter teórico-práctico, siendo su aprendizaje progresivo y permanentemente supervisado por uno o varios profesores. Se impartirá en **modalidad presencial**.

La metodología utilizada se basa en la realización de actividades teórico-prácticas bajo la supervisión de un profesor-tutor y clases presenciales con una metodología participativa y con un enfoque eminentemente práctico y contextualizado, contando con un sistema de tutoría por parte de los profesores del Centro.

Se llevará a cabo en las instalaciones del Centro de Formación de Tropa nº 2 (CEFOT-2), ubicado en el Acuartelamiento de Camposoto en San Fernando (Cádiz), según el calendario establecido (**Ver Anexo III-Cronograma**).

Esta fase tendrá un carácter práctico enfocado a la adquisición de las habilidades y destrezas básicas del orden cerrado y el ensayo del acto militar de Jura de Bandera, así como el entrenamiento dirigido a la obtención de las marcas mínimas en las pruebas físicas necesarias para la superación de la FFMG.

A continuación se detallan las actividades formativas de esta fase presencial:

METODOLOGÍA	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Trabajo con contenidos teóricos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lectura y estudio de los materiales ✓ Escucha y visualización de clases con materiales audiovisuales ✓ Colaboración y participación del alumno (debates, casos prácticos, etc.) ✓ Prueba de evaluación (examen tipo test sobre los contenidos teóricos)
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Test inicial de pruebas físicas para establecimiento de grupos de IFM. ✓ Tablas y circuitos de acondicionamiento (calentamiento), formación corporal y coordinación funcional.



Desarrollo de actividades prácticas	<ul style="list-style-type: none">✓ Carrera continua (campo a través), carrera con cambio de ritmo (Fartlek), progresiones y cuestas.✓ Entrenamiento específico de velocidad y agilidad.✓ Carrera, tablas y recorridos de aplicación militar (con uniforme de instrucción y fusil).✓ Entrenamiento total (fuerza, resistencia, velocidad y agilidad).✓ Juegos y deportes militares.✓ Evaluación final de pruebas físicas.✓ Posiciones y movimientos de orden cerrado a pie firme sin armas a nivel Pelotón y Sección.✓ Posiciones y movimientos de orden cerrado a pie firme con armas a nivel Pelotón y Sección.✓ Movimientos y evoluciones de orden cerrado marchando sin armas a nivel Pelotón y Sección.✓ Movimientos y evoluciones de orden cerrado marchando con armas a nivel Pelotón y Sección.✓ Unificación de movimientos de orden cerrado a nivel Compañía y Batallón.✓ Ensayo y desarrollo de acto militar de Jura de Bandera.
-------------------------------------	---

7. ORIENTACIONES PARA EL ESTUDIO Y REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES

7.1. Orientaciones generales para abordar el estudio

A continuación, se presentan una serie de indicaciones y recomendaciones, que se consideran útiles para poder concluir con éxito el módulo, y que a su vez puedan ayudar al alumno a gestionar su tiempo y esfuerzo de una forma satisfactoria:

- Se recomienda emprender este módulo con una actitud abierta y positiva, haciendo uso de los canales de comunicación, de los tutores y del profesorado puesto a su disposición.
- Realizar una lectura comprensiva de esta Guía Docente.
- Se considera recomendable hacer un esfuerzo en llevar leída la lección a clase de acuerdo al programa semanal establecido, pues en muchos casos las clases servirán de repaso y de resolución de dudas.
- En las actividades prácticas, los alumnos tienen una parte activa en la adquisición de los conocimientos, siendo fundamental la permanente atención tanto en la explicación como en la ejecución de estas, en especial en todo lo relacionado con las normas a seguir en las sesiones de IFM y en el paso de la pista de aplicación para evitar posibles lesiones.
- Aprovechar y planificar las horas presenciales de estudio obligatorio programadas durante el periodo de formación.
- Seguir las orientaciones proporcionadas por los profesores y tutores para el desarrollo de las evaluaciones teóricas y prácticas del curso.



- Como apoyo a la formación presencial, los alumnos dispondrán de aulas virtuales en el campus virtual corporativo de la Defensa (CVCDEF), dónde se podrá incluir por parte de los profesores algunos de los contenidos teóricos, documentación, video-tutoriales y actividades que tendrán que realizar referentes al módulo con la finalidad de mejorar y afianzar los conocimientos adquiridos en las sesiones presenciales.
- Preparación de pruebas: Se recomienda repasar los contenidos de la plataforma y tener en cuenta las orientaciones recibidas a través de los tutores.

7.2. Cronograma

El módulo de Formación Física y Orden Cerrado I se ubica en la FFMG, aunque de acuerdo con la memoria justificativa del currículo de la enseñanza de formación de Tropa, la cual establece que durante el periodo de orientación y adaptación a la vida militar (POAVM) se pueden impartir contenidos básicos de instrucción y adiestramiento, este módulo comenzará a impartirse desde dicho periodo extendiéndose durante el resto de semanas de duración de la FFMG.

En el **Anexo III “Cronograma”**, se especifican las principales actividades previstas durante el desarrollo del módulo.

El programa semanal y horario de actividades detallado, estará a disposición de los alumnos en la plataforma virtual.

8. TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

Para cada sección de alumnos, se nombrará un profesor que ejercerá como tutor para el grupo de alumnos que tenga a su cargo y que será el encargado de canalizar las sugerencias, quejas y reclamaciones del alumnado referentes a la enseñanza.

De acuerdo con el Plan de Acción Tutorial del Centro, que se encuentra en la página web de este y en las aulas virtuales del CVCDEF, la acción tutorial con los alumnos de la enseñanza de formación de Tropa, estará enfocada principalmente a:

- La tutoría personal, que pretende la integración del alumno a la vida militar, así como la orientación sobre todos aquellos aspectos personales, sociales y familiares que contribuyen a mejorar su calidad de vida y su rendimiento académico.
- La tutoría académica, que facilita 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.
- La tutoría profesional, que se dirigirá hacia el desarrollo y explotación de las cualidades del alumno como futuro miembro de las Fuerzas Armadas y su desempeño profesional en las respectivas unidades de destino.

El horario disponible para las tutorías estará reflejado en el programa del curso, pudiendo el alumno solicitar el apoyo de los tutores en cualquier momento que lo precise fuera del



horario mencionado anteriormente. Igualmente, el Centro dispone de un Gabinete de Orientación Educativa (GOE), formado por oficiales psicólogas del Cuerpo Militar de Sanidad, que se encuentra también a disposición de aquellos alumnos que lo requieran tanto para asuntos de índole académica como personal.

Para las consultas o dudas que les puedan surgir a los aspirantes antes de su incorporación, estos se pueden dirigir al Centro por los siguientes medios:

- Correo electrónico: CEFOT2_JES@mde.es
- Teléfono: 956-598238 / 956-598271

9. EVALUACIÓN

9.1. Procedimiento general de evaluación

La finalidad de la evaluación en la enseñanza militar de formación es determinar el nivel de formación alcanzado por los alumnos al finalizar el Plan de Estudios (PLEST) correspondiente, comprobando que supera los requisitos mínimos exigidos y que ha adquirido las competencias establecidas en el currículo establecido para dicho PLEST.

La evaluación es una actividad de carácter continuado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, destinada a verificar con objetividad si se alcanzan los niveles marcados, valorando todos los conocimientos, habilidades y destrezas, así como las aptitudes y actitudes adquiridas durante el periodo de formación.

Las evaluaciones se llevarán a cabo en el propio Centro de Formación, así como en otras instalaciones de instrucción y adiestramiento (campos de maniobras y tiro, instalaciones deportivas) fuera del Centro, aprovechando los diferentes ejercicios continuados o colaboraciones que se programen dentro del desarrollo del PLEST.

Se organizarán como mínimo a nivel Sección de alumnos, a efectos de que los evaluadores sean los mismos para todo el grupo y que el personal sea evaluado según unos mismos criterios.

Respecto a los métodos para la evaluación, se utilizarán los siguientes:

- **Evaluación continua:** Es un proceso teórico-práctico continuo, realizado por los profesores directos, que tiene por finalidad, mediante la observación frecuente y evaluaciones parciales (heteroevaluaciones), proporcionar una visión precisa del nivel de formación alcanzado.
- **Evaluación final:** Tendrá carácter teórico-práctico y se realizará de forma individualizada al finalizar el módulo, de aquellas materias o asignaturas contempladas en la programación del módulo correspondiente y cuya nota se podrá ver modificada con la obtenida de la evaluación continua.



El método consistirá en la evaluación, por un lado, de las materias teóricas y, por otro, las materias prácticas que componen el módulo.

En cuanto a los **contenidos teóricos**, serán objeto de las pruebas que se determinen y una prueba recapitulativa del módulo consistente en un examen tipo test, utilizando cualquiera de los procedimientos existentes para ello.

Para los **contenidos prácticos** del módulo, se seguirá principalmente el procedimiento de evaluación continua y una evaluación final individual conforme a los criterios definidos en el Anexo I.

El número máximo de convocatorias para cada uno de los módulos será de dos y la forma de superarlas será alguna de las siguientes:

- A lo largo de la fase correspondiente mediante el proceso de evaluación continua y la evaluación final del módulo (primera convocatoria).
- En el caso de no superarlo según el procedimiento del apartado a), mediante una prueba evaluatoria de recuperación (segunda convocatoria), una vez finalizado el módulo.

Para superar el módulo será necesario **obtener una nota no inferior a cinco (5), sobre una valoración de 0 a 10**, entre las calificaciones de la evaluación continua y la evaluación final o en la prueba evaluatoria de recuperación.

Una **falta de asistencia superior al cincuenta por ciento (50 %)** de la carga lectiva correspondiente al módulo, comportará la no superación del mismo por evaluación continua.

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.

9.2. Criterios de evaluación

Durante la evaluación del módulo, los alumnos deberán acreditar que poseen los conocimientos teóricos-prácticos necesarios para su superación de acuerdo a los criterios de evaluación especificados en el **Anexo I**.

9.3. Calificación final

- Nota del submódulo Instrucción físico-militar y aptitud física I (N_IFM-I):
Tendrá una puntuación entre “0,000” y “10,000” (Aprox. a la milésima), que se calculará del siguiente modo:

$$(N_IFM-I) = \frac{6x (N_Prueb.Fis.) + 2x (N_cont.teóricos) + 2x (N_ACTITUD)}{10}$$

- Dónde (N_Prueb.Fis.) se corresponden a una nota entre 5 y 10 puntos obtenida de las tablas del **Anexo IV**.
 - Dónde (N_cont.teóricos) corresponde a una puntuación entre “0,000” y “10,000” (Aprox. a la milésima), resultado de la evaluación de los contenidos teóricos del submódulo.
 - Dónde (N_ACTITUD) 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.
- 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. Dentro de la instrucción de orden cerrado, se efectuará la comprobación y calificación de la correcta ejecución de cada uno de los movimientos, con y sin armas, a pie firme y marchando a los diferentes pasos, exigidos en la programación.
Los aspectos para evaluar serán:
 - Conocimiento de todos los movimientos.
 - Grado de perfección en su ejecución.
 - Grado de coordinación, desde un punto de vista individual.
 - Grado de motivación individual.
 - La nota de este submódulo se obtendrá de la evaluación continua.

$$(N_FF \text{ y } OC-I) = \frac{2x(N_IFM-I) + (N_OC-I)}{3}$$



La **calificación final del módulo** 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:

$$(N_FFMG) = \frac{2x(N_FM-I) + 3x(N_I/A-I) + 2x(N_FF \text{ y } OC-I) + (N_IPA)}{8}$$

Dicha calificación, multiplica por dos (2 x N_FF y OC-I) para el cálculo de la calificación de la FFMG, la cual tendrá una puntuación final entre “0,000” y “10,000” (Aprox. a la milésima), resultado de la calificación de los módulos que la componen y del informe personal del alumno (IPA), que ponderarán del siguiente modo:

10. BIBLIOGRAFÍA

10.1. Bibliografía básica

- *PG-00: Orden Cerrado (Fichas de movimientos sin armas y con FUSA HK).*

10.2. Bibliografía complementaria

- *MI-003: Instrucción Físico-Militar (IFM-Tomos I y II)*
- *MI6-001: Manual de Instrucción de Tiro con Fusil de Asalto HK-G-36-E (Tomos I y II)*



ANEXO I
RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN MÓDULO
FORMACIÓN FÍSICA Y ORDEN CERRADO-I

MÓDULO	SUBMÓDULO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
FORMACIÓN FÍSICA Y ORDEN CERRADO I	INSTRUCCIÓN FÍSICO - MILITAR Y APTITUD FÍSICA I	Desarrollar la resistencia física necesaria para el desarrollo de los cometidos asignados.	Valora y describe los efectos beneficiosos de la práctica deportiva para la mejora de la salud y calidad de vida.
			Explica la estructura de una sesión tipo de Educación Física.
			Lleva a cabo las sesiones de Instrucción Físico Militar (IFM) con interés y afán de superación.
			Franquea todos los obstáculos de la pista de aplicación sin interrupciones.
		Conservar un estado de salud integral e higiene adecuados, con la finalidad de estar disponible para desarrollar los cometidos asignados.	Describe y sigue las buenas prácticas de la higiene personal, tanto corporal como mental.
			Identifica los peligros de las enfermedades de transmisión sexual y como mitigarlos. Enumera e interioriza las buenas prácticas para su prevención.
	ORDEN CERRADO I	Alcanzar las marcas mínimas predeterminadas para superar la fase de formación militar general, orientada a alcanzar posteriormente los niveles exigidos en el TGCF en las Unidades de destino.	Identifica los peligros del consumo de sustancias estupefacientes. Enumera e interioriza las buenas prácticas para la prevención de la drogodependencia.
			Identifica los peligros del consumo y abuso de bebidas alcohólicas. Enumera e interioriza las buenas prácticas para la prevención del alcoholismo.
			Explica y supera cada una de las pruebas y marcas exigidas al final de la fase.
			Realiza los movimientos con corrección, respetando los tiempos, con energía, silencio e inmovilidad absoluta antes de la voz ejecutiva y tras la finalización.
			Lleva a cabo las evoluciones con corrección, con la debida marcialidad, en silencio y con energía.



**ANEXO II
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				
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

SUBMODULO ORDEN CERRADO I

UD 1: INSTRUCCIÓN DE ORDEN CERRADO				
UA	TÍTULO	HORAS TEÓRICAS	HORAS PRÁCTICAS	HORAS TOTALES
2.1	Movimientos y evoluciones de orden cerrado sin armas y con armas. (*)		28	28
2.2	Ensayos, preparación y Jura de Bandera		10	10
	TOTAL HORAS.....		38	38

(*) Sesiones Orden Cerrado:

OCE-1: Sin armas. Movimientos a pie firme: Firmes, descanso, a discreción, alinearse, alinearse en reducida, deshacer una formación, descubrirse y cubrirse, saludo a pie firme. Movimientos marchando: Paso de maniobra, en columna de viaje.



OCE-2: Sin armas. Movimientos a pie firme: Giros a un costado, en oblicuo y a retaguardia, giros de cabeza. Movimientos marchando: Saludo, paso ordinario, alto, marcar el paso, movimientos de cabeza.

OCE-3: Sin armas. Movimientos marchando: Variaciones y giros a paso ordinario, acortar o alargar el paso.

OCE-4: Sin armas. Movimientos marchando: Paso ligero y alto, giros a paso ligero.

OCE-5: Con FUSA. Movimientos a pie firme: Firmes (al brazo, a la espalda), descanso en todas ellas, arma colgada, armar pabellones. Movimientos marchando: Deshacer la formación.

OCE-6: Con FUSA Movimientos a pie firme: Saludos y giros.

OCE-7: Con FUSA. Movimientos marchando: Paso ordinario, alto, giros, variaciones, saludo.

OCE-8: Con FUSA. Movimientos a pie firme: Arma presentada.

OCE-9: Con FUSA. Movimientos a pie firme: Arma terciada. Movimientos marchando: Marchar a paso ligero (altos y giros).

OCE-10: Con FUSA. Movimientos a pie firme: Arma sobre el hombro.

OCE-11: Con FUSA. Movimientos a pie firme: Arma sobre el hombro derecho.

OCE-12: Con FUSA. Movimientos a pie firme: Cambiar el arma de hombro. Movimientos marchando: paso ordinario, paso ligero.

OCE-13: Instrucción con FUSA a toque de corneta y banda.

OCE-14: Sin armas. Abrir y cerrar filas. Con FUSA: Abrir y cerrar filas.

OCE-15: Con FUSA. Movimientos a pie firme: preparar el arma para cargar, cargar el arma, apuntar el arma, hacer fuego.

OCE-16: Con FUSA. Movimientos a pie firme: Revista de armas.

OCE-17: Con FUSA. Movimientos a pie firme: Armar el cuchillo-bayoneta (armen y envainen).

OCE-18: Sin armas. Movimientos marchando: Cambiar de paso. Con Fusa. Movimientos marchando: Cambiar de paso.

OCE REPASOS Y UNIFICACIÓN CÍA Y BAL



ANEXO III CRONOGRAMA

FFMG-CRONOGRAMA MÓDULO FORMACIÓN FÍSICA Y ORDEN CERRADO I		
SEMANAS	CICLO 1º/2024	
06-19 MAY	PLAN DE ACOGIDA ORDEN CERRADO SIN ARMAS UD1	PAOAVM
15-19 MAY	TEST INICIAL PRUEBAS FÍSICAS ORDEN CERRADO SIN ARMAS UD1	
20-24 MAY	IFM UD1 (Teoría) IFM UD2 (Plan entrenamiento) ORDEN CERRADO CON ARMAS UD1	FFMG
27-31 MAY	IFM UD2 (Plan entrenamiento) ORDEN CERRADO CON ARMAS UD1 PISTA DE APLICACIÓN	
03-07 JUN	IFM UD2 (Plan entrenamiento) ORDEN CERRADO CON ARMAS UD1	
10-14 JUN	IFM UD2 (Plan entrenamiento) ORDEN CERRADO CON ARMAS UD1	
17-21 JUN	IFM UD2 (Plan entrenamiento) ORDEN CERRADO CON ARMAS UD1	
24-28 JUN	IFM UD2 (Plan entrenamiento) IFM (Evaluación pruebas físicas) ORDEN CERRADO CON Y SIN ARMAS UD1	
01-05 JUL	IFM (Evaluación pruebas físicas) ORDEN CERRADO CON Y SIN ARMAS UD1	
08-12 JUL	EVALUACION DE RECUPERACION PRUEBAS FÍSICAS ORDEN CERRADO (Ensayo y acto Jura de Bandera)	
13 JUL	JURA BANDERA	
14 JUL-18 AGO	VACACIONES DE VERANO	
19 AGO	INCORPORACION PARA INICIO FFMEyEF	



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"	
6,00	3' 54"	4' 17"	
	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
PUNTOS	MARCA		
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			