



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA DEFENSA
DESPACHO DEL MINISTRO

Fuerte Tiuna, 24 de julio de 2020.

INSTRUCTIVO N°.

1848--

24 JUL 2020

INSTRUCTIVO DE PREPARACIÓN FÍSICO MILITAR EN LA FANB, EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA MUNDIAL DEL COVID-19 Y EL AISLAMIENTO SOCIAL.

REFERENCIAS.

- A. CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA, (GACETA OFICIAL DE LA REPÚBLICA DE VENEZUELA N° 36.860 DE FECHA 30 DE DICIEMBRE DE 1999, CON LA ENMIENDA N° 1, PUBLICADA EN LA GACETA OFICIAL DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA N° 5.908 EXTRAORDINARIO DE FECHA 19 DE FEBRERO DE 2009).
- B. LEY CONSTITUCIONAL DE LA FUERZA ARMADA NACIONAL BOLIVARIANA (GACETA OFICIAL DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA N° 6.508 EXTRAORDINARIO DE FECHA 30 DE ENERO DE 2020).
- C. LEY ORGÁNICA DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y EDUCACIÓN FÍSICA (GACETA OFICIAL N° 39.741 DEL 23 DE AGOSTO DE 2011).
- D. LEY CONSTITUYENTE DEL PLAN DE LA PATRIA, PROYECTO NACIONAL SIMÓN BOLÍVAR, TERCER PLAN SOCIALISTA DE DESARROLLO ECONÓMICO Y SOCIAL DE LA NACIÓN 2019-2025, (GACETA OFICIAL DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA N° 6.442 EXTRAORDINARIO DE FECHA 3 DE ABRIL DE 2019).
- E. INSTRUCTIVO MINISTERIAL N° 0736 DE FECHA 14MAR2020, RELACIONADO CON LA PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y CONTROL DE POSIBLES CONTAGIOS DE LA PANDEMIA COVID-19.
- F. OZOLIN, N.G. (1970). "SISTEMA CONTEMPORANEO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO" EDITORIAL. PROGRESO, MOSCU.
- G. [DOCUMENTO EN LINEA] [HTTP://WWW.EFDEPORTES.COM/efd81/acrdo.htm](http://www.efdeportes.com/efd81/acrdo.htm). MANUAL DEL COMBATIENTE ENTRENADO DEL EJÉRCITO NACIONAL BOLIVARIANO, MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA MILITAR (1961).
- H. MATILYANSKAYA, R. (1977). EL LADO MEDICO- BIOLÓGICO Y ORIENTACIÓN DEPORTIVA MOSCÚ: ICFDM.
- I. CRAIG, L. "MANUAL DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, ENTRENAMIENTO PERSONAL AERÓBICO Y FITNESS ENTRENAMIENTO EJERCICIOS Y APLICACIONES" EDITORIAL PAIDROTIBO (2019) ISBN: 978-84-9910-722-6 PAG 472 .COLECCIÓN DEPORTE.

I. OBJETO.

Establecer, fomentar y mantener la preparación física del personal militar, en el marco de la situación de contingencia generado por el virus COVID-19.

II. SITUACIÓN.

En virtud de la situación mundial, en torno a la aparición y propagación del virus COVID-19 a finales del mes de enero del 2020, la Organización Mundial de la Salud en relación sugirió tomar medidas individuales y colectivas para prevenir el contagio de este virus mortal, debido a esto nacen las distintas regulaciones restrictivas ordenadas por el ciudadano Nicolás Maduro Moros, Presidente Constitucional de la República Bolivariana de Venezuela, con el fin de preservar la salud y la vida de todos los venezolanos y las venezolanas.

Como parte de estas acciones preventivas, nace el aislamiento social, colectivo y voluntario, ordenado por el ejecutivo nacional, así como ciertas medidas implementadas

EJIR/GELP

por el ciudadano Ministro del Poder Popular para la Defensa a través del Instructivo Ministerial N° 0736 de fecha 14MAR2020, relacionado con la prevención, tratamiento y control de posibles contagios del virus COVID-19, esto originó una disminución en la realización de las actividades físicas y/o deportivas regulares, que fueron prácticamente suspendidas a fin de evitar la aglomeración de personas y la aparición de focos de contagios masivos dentro de la FANB.

Esta inactividad prolongada influye directamente, en el apresto operacional del personal militar, disminuyendo las condiciones físicas necesarias para el desempeño eficiente de las actividades propias de la vida militar. Es por ello que nace la necesidad elaborar un documento que rija la preparación física, a través, de la puesta en práctica de programa de entrenamiento funcional, que permita a los miembros de la institución castrense mantener y preservar de forma integral sus condiciones físicas, morales, psicológicas y sociales.

III. PROPÓSITO.

El presente instructivo tiene como propósito lograr la integración y adaptación fisiológicas del individuo, en un entrenamiento constante, paulatino, preciso y efectivo, que permita reforzar al sistema inmunológico del personal de nuestra FANB.

IV. EJECUCIÓN.

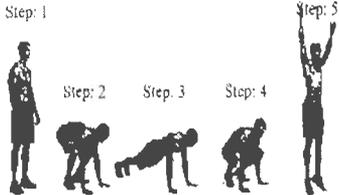
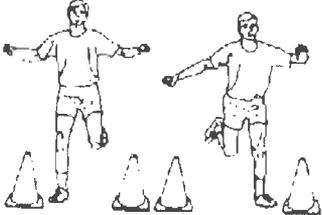
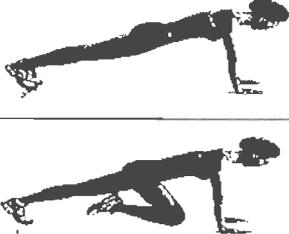
A. **LA PREPARACIÓN FÍSICA MILITAR.** Es el conjunto de conceptos, principios, normas, funciones, procedimientos y directrices fundamentales que regulan el apresto operacional del personal militar; estableciendo las misiones, las responsabilidades y los estándares. Además, de las actividades físicas a través de métodos científicos, que ayudan a mantener la agilidad corporal, ejerciendo una influencia bio-psico-social profunda; la falta de práctica de actividades físicas predispone al organismo a la obesidad, cardiopatías y afecciones metabólicas degenerativas entre otras. En síntesis favorece el estado general de salud. La preparación física militar está compuesta por tres ejes (acondicionamiento físico especial, acondicionamiento físico e instrucción física militar), que dependen directamente de la condición física del personal. La preparación física militar debe ser ejecutada por todo el personal militar activo de la Institución y su ejecución es durante los días establecidos según la progresión de cada unidad y/o dependencia, de forma gradual, evitando detrimento físico, mental y por ende el rechazo o deserción del personal a la práctica sistemática de la actividad física.

B. **EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.** Es un entrenamiento personal muy efectivo, el cual trabaja con el peso muerto del individuo; se adapta a las necesidades personales orientadas a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes lo practican. Son ejercicios multiarticulares y multimusculares que se basan en desarrollar la inteligencia del movimiento humano. Es un entrenamiento útil práctico y efectivo diseñado hacia un objetivo concreto será un entrenamiento funcional acorde al contexto donde nos encontramos, lo cual es una herramienta adecuada para el ámbito militar.

C. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ACTIVIDAD FISICA FUNCIONAL EN EPOCA DE PANDEMIA.

1. Mejorar las condiciones físicas del individuo perteneciente a la FANB.
2. Evitar el sedentarismo en la Fuerza Armada Nacional Bolivariana.
3. Incrementar el espíritu de cuerpo, la cohesión y el trabajo en equipo de la unidad.

D. EJERCICIOS FUNCIONALES GENERALES.

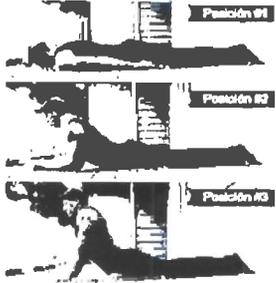
<p>SALTOS:</p> <p>Desde la posición inicial de pie, apoyo de los cuatro puntos luego caer de plancha caer en cuatro puntos y saltar.</p>	<p>Realizar dos series de 15 repeticiones</p>	
<p>SALTOS DESDE LA POSICIÓN DE PIE:</p> <p>Escalera pasar obstáculos o saltar obstáculos haciendo cuadros en el piso con las puntillas de los pies.</p>	<p>Realizar dos series de 15 repeticiones</p>	
<p>ESCALADOR:</p> <p>Posición prono manos a la anchura de los hombros, realizar flexión y extensión de rodillas.</p>	<p>Realizar dos series de 15 repeticiones</p>	
<p>SALTO ESTRELLA:</p> <p>Desde la posición de cuclillas dar un salto de extender manos y pies, se puede variar con saltos Navales.</p>	<p>Realizar dos series de 15 repeticiones</p>	

E. EJERCICIOS FUNCIONALES DE PIERNA.

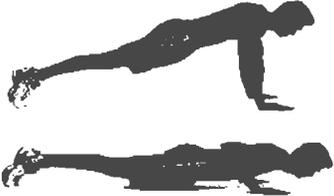
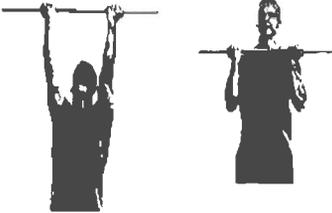
<p>SENTADILLAS:</p> <p>Desde la posición de pie con brazos extendidos al frente flexionar las rodillas.</p>	<p>Realizar dos series de 15 repeticiones</p>	
<p>SANCADA LIBRE:</p> <p>Desde la posición de pie, dar un paso al frente profundo con ambas pierna y de forma alterna.</p>	<p>Realizar dos series de 15 repeticiones</p>	
<p>ELEVACIÓN DE RODILLA:</p> <p>Desde la posición de pie, de forma dinámica hacer saltos y elevar la pierna.</p>	<p>Realizar dos series de 15 repeticiones</p>	

F. EJERCICIOS FUNCIONALES DE PIERNA.

<p>PLANCHAS:</p> <p>Desde la posición decúbito prono mantenerse un minuto, pueden realizar variantes con el ejercicio el escalador.</p>	<p>Realizar dos series de 1 minuto</p>	
<p>ABDOMINALES:</p> <p>Desde la posición supino, flexionar y extender rodillas.</p>	<p>Realizar dos series de 1 minuto</p>	

<p>FLEXIÓN Y EXTENSIÓN:</p> <p>De codos desde la posición de cubito prono, elevar el tronco.</p>	<p>Realizar dos series de 1 minuto</p>	
<p>SENTADAS EN V:</p> <p>Desde la posición de cubito supino, realizar la forma de V.</p>	<p>Realizar dos series de 15 repeticiones</p>	

G. EJERCICIOS FUNCIONALES PARA EL TRONCO SUPERIOR:

<p>PLANCHAS:</p> <p>Realizar la extensión y sin movimiento de piernas, flexión de codos</p>	<p>Realizar dos series de 15 repeticiones</p>	
<p>FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODO EN SUSPENSIÓN:</p> <p>Manos a la anchura de los hombros, realizar el movimiento.</p>	<p>Realizar dos series de 10 segundos en la parte de arriba</p>	

V. DISPOSICIONES DE CARÁCTER GENERAL:

Es necesario resaltar que los ejercicios funcionales se caracterizan por desarrollar la capacidad aeróbica y anaeróbica de las personas, a través, de variantes dinámicas incorporando materiales improvisados y manufacturados como pesas, ligas, pelotas, cauchos entre otros, teniendo la flexibilidad de poder realizarse en la comodidad de su casa, oficina, lugares abiertos o cerrados. Se inicia generalmente utilizando el propio

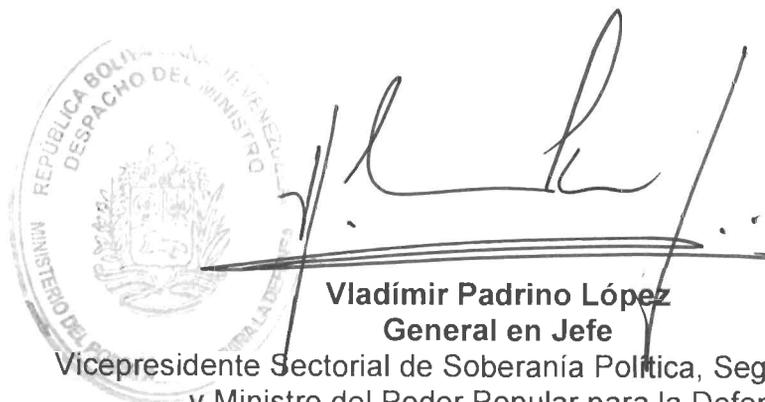
peso del individuo, permitiendo el incremento de la resistencia con el volumen y aumento de las series de ejercicios; las mismas son actividades de cardio muy puntuales y fáciles de realizar, que fortalecen al personal militar para la ejecución de las pruebas físicas y evitar enfermedades en los integrantes de la FANB. Es por ello que se presentan a continuación una serie de recomendaciones para ser tomadas en consideración a la hora de la ejecución de esta actividad:

- A. Esta actividad física se podrá realizar desde la comodidad del hogar (el grupo que por razones de la pandemia se encuentre de permiso), así como también el personal militar que se encuentra laborando, debiendo realizar estos ejercicios los días correspondientes a la práctica de la educación física militar, según progresión semanal de cada Unidad (administrativas u operativas).
- B. El tiempo aproximado para la realización de los ejercicios es de una (1) hora, siendo ejecutados de forma organizada, respetando las características y condiciones de salud de cada individuo castrense.
- C. De igual forma se deberá evitar todo tipo de lesión, al realizar ejercicios o movimientos, preparando al cuerpo o articulaciones antes de la actividad, realizando un calentamiento previo de quince (15) minutos.
- D. Se debe chequear el pulso al inicio y al final de la actividad.
- E. Al finalizar la actividad se debe hacer estiramiento de las articulaciones.
- F. La hidratación es fundamental durante los ejercicios.
- G. El tiempo de trabajo y descanso se deben programar de acuerdo a la intensidad de los ejercicios escogidos para la actividad dispuesta.
- H. En estos tiempos de pandemia se recomienda a las unidades realizar grupos vía telefónica o a través de otras redes sociales, para así tener un control y de esta forma dar cumplimiento y seguimiento de la preparación física del personal militar.

VI. VIGENCIA.

El presente instructivo entrará en vigencia a su recibo, para efecto de planeamiento y ejecución en la fecha y hora prevista.

Cúmplase.

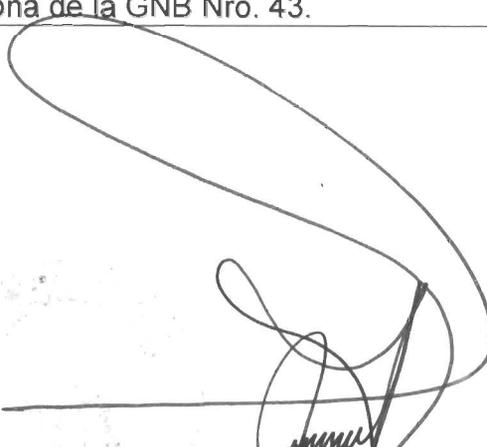


Vladimir Padrino López
General en Jefe
Vicepresidente Sectorial de Soberanía Política, Seguridad y Paz
y Ministro del Poder Popular para la Defensa

EJ/R/C/ELP

DISTRIBUCIÓN

Archivo.	Original
Dirección General del Despacho del MPPD.	Copia N° 01
Guardia de Honor Presidencial.	Copia N° 02
Viceministerio de Servicios, Personal y Logística para la Defensa.	Copia N° 03
Viceministerio de Planificación y Desarrollo para la Defensa.	Copia N° 04
Viceministerio de Educación para la Defensa.	Copia N° 05
Inspectoría General de la FANB.	Copia N° 06
Contraloría General de la FANB.	Copia N° 07
Comando Estratégico Operacional de la FANB.	Copia N° 08
Comandancia General del Ejército Bolivariano.	Copia N° 09
Comandancia General de la Armada Bolivariana.	Copia N° 10
Comandancia General de la Aviación Militar Bolivariana.	Copia N° 11
Comandancia General de la Guardia Nacional Bolivariana.	Copia N° 12
Comandancia General de la Milicia Bolivariana.	Copia N° 13
Región Estratégica de Defensa Integral Capital.	Copia N° 14
Universidad Militar Bolivariana de Venezuela.	Copia N° 15
Dirección General de Salud de la FANB.	Copia N° 16
Dirección General Sectorial de Contrainteligencia Militar.	Copia N° 17
Fondo de Inversión Misión Negro Primero S.A.	Copia N° 18
Comando Logístico Operacional del CEOFANB.	Copia N° 19
Empresa de Sistema de Comunicaciones de la FANB (EMCOFANB).	Copia N° 20
SEDEFANB.	Copia N° 21
Zona Operativa de Defensa Integral Capital.	Copia N° 22
35 Brigada de policía Militar Libertador "José de San Martín".	Copia N° 23
Oficina de Gestión Administrativa del MPPD.	Copia N° 24
Oficina de Gestión Humana del MPPD.	Copia N° 25
Oficina de Gestión Comunicacional del MPPD.	Copia N° 26
Ordinariato Militar de Venezuela.	Copia N° 27
Cuartel General del MPPD.	Copia N° 28
División de Relaciones Institucionales del CEOFANB.	Copia N° 29
Comando de Zona de la GNB Nro. 43.	Copia N° 30


Gerson Enrique Labrador Pérez
Mayor General

Director General del Despacho del MPPD.