

Ejercicios de Orden y posición en marcha

¿Qué es la Educación Física?

Podemos definirla como parte de la Educación que ha evolucionado de acuerdo con el adelanto de las ciencias médicas y biológicas. Nos da a conocer los principios, reglas y medios básicos y científicos que se deben emplear para desarrollar armónicamente las facultades corporales, es decir su constitución y potencial biológico, manteniendo el equilibrio funcional, morfológico, psíquico y el perfecto dominio de todo el mecanismo del movimiento y por ende, la salud. Abarca desde el período pre-escolar, hasta el pos-escolar y la vida adulta.

Ejercicios prácticos de los ejercicios de orden:

Los ejercicios de orden y control son los siguientes:

Compañía: Es el conjunto de 99 elementos que se compone de 3 secciones de 33 elementos cada uno, y 33 tercias.

Frente Sección: Es el conjunto de 33 elementos, que se compone de 3 pelotones y 11 tercias.

Frente Pelotón: Conjunto de 11 elementos, en formación horizontal o vertical.

Frente Columna ó Hilera: Conjunto de 2 ó más elementos, colocados paralela y sucesivamente, atrás de otro, sin importar distancias ó intervalos, ejemplo:

0
0
0

Frente Línea ó Fila: Es el conjunto de 2 ó más elementos formados en línea horizontal uno al lado del otro, cualquiera que sea su formación ó intervalo, ejemplo:

0 0 0 0 0 0

Firmes: Cuando se ordene esta posición el alumno adoptará la posición siguiente:

- Los talones unidos y en la misma línea
- Las puntas de los pies vueltas hacia afuera formando un ángulo menor que el recto (aproximadamente de 60 grados)
- Las piernas en tensión, el cuerpo erguido, los hombros hacia atrás a igual altura y en una misma línea
- Los brazos caídos con naturalidad a los costados, las manos naturalmente extendidas con la palma hacia el cuerpo, los dedos unidos tocando con el índice la costura del pantalón
- La cabeza derecha y levantada con naturalidad, la barba recogida y la mirada al frente

En descanso: A la voz ejecutiva el alumno separará con rapidez el pie izquierdo a una distancia aproximada de 35 cms., con respecto al derecho. Las manos se unirán al frente tomando la izquierda a la derecha por la muñeca, extendiendo los brazos con naturalidad. El peso del cuerpo quedará repartido sobre ambas piernas.

Descanso a discreción: Solamente se tomará esta posición cuando se desee dar mayor libertad al alumno, el movimiento será igual que el anterior, solamente que en esta posición el alumno podrá descomponer la posición, hablar en voz baja y moverse, pero sin separarse del lugar que les corresponda en la formación

Saludar: Desde la posición de firmes, a la voz ejecutiva, se llevará rápidamente la mano derecha con los dedos unidos y la palma hacia abajo sobre el costado izquierdo a la altura del corazón, tocando con el dedo pulgar el cuerpo, el antebrazo y la mano en una misma línea, el movimiento es enérgico, y por lo más cercano al cuerpo.

Saludar sobre la marcha: Para el saludo sobre la marcha, se realizarán los mismos movimientos que el párrafo anterior, volteando la cara hacia el lado derecho, este ejercicio durará 15 tiempos, iniciando y terminando con el pie izquierdo, con pisadas (desplantes) en los tiempos 1 y 15; al concluir el tiempo No. 15 se voltea la cara al frente y se baja la mano.

Flanco derecho e izquierdo:

Tiempo 1: A la voz ejecutiva se girará un cuarto de círculo al flanco indicado sobre el talón del pie derecho y la punta del pie izquierdo, debiendo quedar la pierna de este lado extendida.

Tiempo2: Se unirá con fuerza el pie izquierdo al derecho, volviendo a la posición inicial

Medio flanco derecho/izquierdo: Los medios flancos, se ejecutan con los movimientos anteriores, pero girando únicamente 1/8 de círculo

Media vuelta:

Tiempo 1: De la posición de firmes, a la voz ejecutiva se adelantará con firmeza el pie izquierdo asentándolo con fuerza en el piso 10 a 12 cm., al frente

Tiempo 2: Se da un giro, sin mover los brazos, manteniendo el dedo índice tocando la costura del pantalón

Tiempo 3: Posición inicial de firmes

Tomar Distancia: Al momento de mandar tomar distancia (todos deben de estar en posición de firmes), la persona de atrás, levanta su brazo derecho y lo coloca sobre el hombro de su compañero, viendo la nuca de este.

EJERCICIOS SOBRE LA MARCHA

Paso redoblado: Es el paso normal de la marcha con una cadencia de 120 pasos por minuto. A la voz preventiva el alumno cargará sin brusquedad el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, flexionando ligeramente la izquierda e inclinando el cuerpo un poco hacia adelante. A la voz ejecutiva se llevará el pie izquierdo al frente asentándolo con fuerza en el piso, simultáneamente se levantará el talón del derecho cargando el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda y se prosigue la marcha. (braceo a la altura de la cintura o del pecho)

Alargar o acortar el paso: La longitud del paso redoblado puede alargarse ó acortarse, según la necesidad de marcha, esto es cuando se de la voz ejecutiva de acortar el paso, el alumno iniciará con un desplante con la pierna izquierda, para seguir con la marcha, solamente que ahora lo hará levantando (doblando) las piernas a la altura de la rodilla, brazos a los costados (sin braceo)

Marcar el paso: En el momento de asentar el pie izquierdo en el piso, el alumno debe dar dos pasos más para dar firmeza a este pie, para que al unir el derecho con el izquierdo detenga la marcha. A continuación deberá marcar la cadencia del paso, para ello deberá sacar el pie izquierdo al frente con la punta ligeramente hacia abajo, con la pierna ligeramente extendida (sin flexionar la rodilla), procurando que el talón de dicho pie rebase un poco la punta del pie derecho.

Paso atrás: La longitud del paso atrás será de 30 cm. aproximadamente y su velocidad es de 120 pasos por minuto, esto sólo se empleará para:

- Recorrer distancias no mayores de 15 pasos
- El alumno aflojará la pierna izquierda, preparándose para marchar
- Iniciará la marcha atrás como en el paso redoblado
- El alto será igual que el paso redoblado

Alto: La voz ejecutiva se dará en el momento en que el pie izquierdo se asiente en el piso, para que dando 2 pasos más se detenga la marcha sobre el mismo y el derecho se una al anterior con energía.

Pasos de costado:

- Tendrán una longitud de 25 cm., y su velocidad será de 60 pasos por minuto
- Se iniciará sin flexionar la pierna izquierda
- Después de haber mandado alto, será un paso más y regresamos a posición de firmes

Conversión a la derecha/izquierda: Principalmente es para las escoltas, aunque lo pueden

realizar en cualquier formación si es que así lo requieren. Su característica es que cuando se dice "conversión", el alumno deberá seguir marchando hasta que escuche otra indicación por parte del comandante por ejemplo, paso redoblado, alto, etc.

Escolta a la derecha/izquierda: Su característica es que cuando se diga "escolta" se contarán de 7, 9, 11 ó 13 pasos para continuar con la marcha que venían realizando.