

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

<u>CALENDARJO</u>			
FECHA		N° DE CLASE	SE SUSPENDE POR...
Sábado	21 / de abril	1ra Clase	
Sábado	28 / de abril	2da Clase	
Sábado	05 / de mayo	3ra Clase	
Sábado	12 / de mayo	4ta Clase	
Sábado	19 / de mayo	5ta Clase	
Sábado	26 / de mayo	6ta Clase	
Sábado	02 / de junio	7ma Clase	
Sábado	09 / de junio	8va Clase	
Sábado	16 / de junio	9na Clase	
Sábado	23 / de junio	10ma Clase	
Sábado	30 / de junio	11ma Clase	
Sábado	07 / de julio	12ma Clase	
Sábado	14 / de julio	13ra Clase	
Sábado	21 / de julio	14ta Clase	
Sábado	28 / de julio	15ta Clase	
Sábado	04 / de agosto	16ta Clase	
Sábado	11 / de agosto	17ma Clase	
Sábado	18 / de agosto	18va Clase	
Sábado	25 / de agosto	19na Clase	
Sábado	01 / de septiembre	20ma Clase	
Sábado	08 / de septiembre	21ra Clase	
Sábado	15 / de septiembre	22da Clase	
Sábado	22 / de septiembre	23ra Clase	
Sábado	29 / de septiembre	24ta Clase	

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

CHJSMOGRAFO

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

1. ¿Meta a corto plazo?
2. ¿Sueño por realizar?
3. ¿A que le tengo miedo?
4. ¿Materia escolar menos comprendida?
5. ¿Que prefiero, agua natural, refresco, agua fresca?
6. ¿Cuánto la consumo? (Mucho, Regular, Muy poco)
7. ¿Genero de música que más me agrada?
8. ¿Deporte que más practico?
9. ¿Tienes novia o novio?
10. ¿Algún tema que desconozcas y quisieras aprender?

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE

Comonfort, Gto. a ____ de _____ del 2018.

Por este conducto , estoy de acuerdo en participar en el programa

VIGILANTE VOLUNTARIO

Para aprender los conocimientos básicos de seguridad y prevención.

Nombre: _____ Edad: _____

Domicilio: _____

Nombre de la escuela: _____ Grado: _____

Teléfono: _____

Tutor: _____ Firma: _____



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE

Comonfort, Gto. a ____ de _____ del 2018.

Por este conducto , estoy de acuerdo en participar en el programa

VIGILANTE VOLUNTARIO

Para aprender los conocimientos básicos de seguridad y prevención.

Nombre: _____ Edad: _____

Domicilio: _____

Nombre de la escuela: _____ Grado: _____

Teléfono: _____

Tutor: _____ Firma: _____



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018



VIGILANTE VOLUNTARIO

GRUPO VJVO

---INTRODUCCION

Uno de los reclamos más sentidos de la población es la vialidad y la seguridad pública, por lo que el municipio, a través de la Dirección de Tránsito y Transporte le apuesta a la prevención y NO a la sanción.

El programa de actividades de la Dirección de Tránsito y Transporte es el resultado de un trabajo en conjunto y coordinado entre representantes del Gobierno Municipal y de la ciudadanía.

Es por esto, que se ha visto en la necesidad de implementar programas con los niños, niñas y jóvenes del municipio de Comonfort, para fomentar la cultura de la denuncia ciudadana y la prevención del delito.

--JUSTIFICACION

Debido a que el índice de seguridad y delito dentro del municipio se ha ido incrementando día con día, se vio la necesidad de crear el grupo VIGILANTE VOLUNTARIO (V.I.V.O) Para fomentar la prevención del delito entre sus integrantes; así como en los planteles educativos (primarias, telesecundarias, secundarias, bachilleratos y preparatorias) y toda la ciudadanía del municipio.

---MISION

Trabajar directamente con los niños, niñas, jóvenes, padres de familia, personas adultas y toda la ciudadanía en general, para fomentar una cultura de prevención y la denuncia ciudadana.

---VISION

Dar a conocer el programa de prevención del delito para que la comunidad es consciente de lo que se puede lograr con una Dirección de Tránsito y Transporte digna y confiable para que la ciudadanía en general.

---VALORES

- ❖ Honestidad
- ❖ Lealtad
- ❖ Trabajo
- ❖ Compromiso

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

- ❖ Responsabilidad

---OBJETIVO GENERAL

Lograr que los niños, niñas y jóvenes que participen en el programa de prevención, de la Dirección de Tránsito municipal denominado VIGILANTE VOLUNATRIO, Conozca la importancia de la denuncia y prevención del delito; así como concientizarlos de la importancia de los valores que tenemos como personas. (Integridad, respeto, dignidad, honestidad, entre otros). De esta manera se logra disminuir el índice delictivo en el municipio.

---OBJETIVO ESPECIFICO

- ❖ Dar información en los diferentes planteles educativos, a los integrantes del grupo VIGILANTE VOLUNTARIO y toda la ciudadanía en general sobre prevención.
- ❖ Servir a la humanidad, proteger a los inocentes del engaño y respetar los derechos constitucionales de todas las personas (libertad, igualdad y justicia).

---ESTRATEGIA

- ❖ Pedir y gestionar apoyo a las diferentes Direcciones y Coordinaciones de presidencia Municipal de Comonfort; para poder llevar a cabo las diferentes actividades que se realizaran con los integrantes del grupo VIGILANTE VOLUNATRIO.
- ❖ Buscar patrocinadores dentro del municipio para la realización de dichas actividades como torneos, concursos, campamentos, entre otros.
- ❖ Gestionar apoyo en las líneas de auto transporte urbano y sub urbano existentes en el municipio para transportar a los integrantes del GRUPO VIGILANTE VOLUNATERIO; para realizar actividades previamente planeadas.

---METAS

- ❖ Dar a conocer a los niños, niñas, jóvenes y adultos la información adecuada sobre el delito y concientizarlos de que la responsabilidad es de todos.
- ❖ Fomentar la cultura de la denuncia ciudadana.
- ❖ Reducir el índice delictivo en las distintas comunidades del municipio.
- ❖ Lograr que la población estudiantil participe en las actividades del programa dentro del vigilante voluntario.
- ❖ Trabajar en las comunidades o colonias con más alto índice de conflicto.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

---SE REALIZARA

Visitas culturales y deportivas.



---ANTECEDENTES DEL MUNICIPIO

Aspecto histórico

1450. Chamacuero es una palabra tarasca que viene del verbo “Chamacuerin”, lugar de ruinas. Este nombre fue puesto por los tarascos en 1450 durante una expedición exploradora que envió el rey Zizipandacuaro en competencia con los aztecas para añadir territorio a sus posesiones.

1551. Se embosco y se dio muerte a los misioneros franciscanos que trataron de establecer una misión en Chamacuero.

1561. Por orden de Don Luis Velasco, se inició la construcción de un convento franciscano con motivo de fundar formalmente la villa.

1591. Los españoles le llamaron San Franciscanos de Chamacuero y el primer lugar donde se instalaron fue en lo que actualmente se conoce como Barrio de San Agustín.

1794. Nace en Chamacuero el Doctor José María Luis Mora.

1861. El 7 de Noviembre Comonfort fue constituido y declarado como municipio.

1863. El 9 de Noviembre por iniciativa del jefe político del distrito de Chamacuero Don Ignacio Bernal y por decreto número 53 del congreso del Estado se le llamo “Chamacuero de Comonfort” se hizo para conservar la memoria de

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

Don Ignacio Comonfort, ex presidente de la Republica sacrificado con el grupo de Chamacuero en los linderos de Comonfort y Celaya.

1879. Roban el nombre de la villa de Chamacuero de Comonfort para nombrarle Comonfort.

1989. Un comonforense de nombre Federico Greneworld escribió un artículo de nombre “Botín de pirata” en el periódico radio “cotorra” origen y rescate del escudo de Chamacuero.

---SIGNIFICADO DEL ESCUDO DE COMONFORT

El escudo de Comonfort fue elaborado en la administración de Arturo Monreal Tinajero en 1953 Quien encargo la tarea a un artista de San Miguel Allende y tiene como base principal el patrono del lugar San Francisco de Asis, el cuerno de abundancia lleno de limas que era representativa y el rio laja que como fondo tiene los dos cerros, con la figura de un indio chichimeca y como marco una leyenda de Chamacuero nombre original del municipio y una cruz que recuerda la evangelización.

---ESCUDO DE CHAMACUERO



---TEMPLO DE SAN FRANCISCO

Es representativo del municipio; en 1952 inicia su construcción que dura 34 años, cuenta con retablos de madera dorada y una colección de cuadros al óleo colocados por Don Ignacio Basurto, en 1898 termina la construcción del altar mayor y otros cuatro altares, el templo cuenta con arquitectura estilos corintios, dórico y jónico, con adornos Churriguerescos.

---PRESA DE NEUTLA

Vegetación de paisaje es el medio físico natural de la presa de Neutla, además de su abundante fauna, hacen de este un lugar hermoso para pasear.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

---MONUMENTO A DR. MORA

Se encuentra en la plaza cívica que lleva el mismo nombre frente el templo de la Parroquia de San Francisco.

---MATERIAL ARTESANO DEL MUNICIPIO.

- ❖ Carrizo
- ❖ Piedra
- ❖ Cantera rosa
- ❖ Artesanías de latón

---LOCALIZACION

Del municipio de Comonfort se localiza en la parte Este del estado, colinda al norte con el Municipio de San Miguel Allende, Apaseo el Grande y el estado de Queretaro; al sur con los Municipios de Celaya y al Oeste con los Municipios de Santa Cruz de Juventino Rosas y San Miguel de Allende.

La zona centro del municipio de Comonfort está considerada en un rango de mediano a alto riesgo, por lo cual requiere de seguridad, esto debido a la actividad económica que ahí se realiza y por la ubicación de lo siguiente:

<u>CONCEPTO</u>	<u>NUMERO</u>
Palacio municipal	01
Instituciones bancarias	04
Casas de cambio	05
Cajas populares	05
Microempresas	42
Comercios	470
Empresas (fuera del centro)	06

La zona centro del municipio de Comonfort está considerada en un rango de mediano a alto riesgo, por lo cual requiere de seguridad, esto debido a la actividad económica que ahí se realiza y por la ubicación de lo siguiente.

<u>CONCEPTO</u>	<u>NUMERO</u>
Mercados	03
Tianguis	01

En la zona urbana las actividades que más se realizan son:

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

- Comercio
- Artesanía

En la zona rural las actividades de mayor importancia son:

- Agricultura
- Ganadería
- Cerámica

---INCIDENCIA DELICTIVA

Esta se reconoce en los eventos y actividades coordinadas por los ciudadanos tanto de la zona urbana como rural ya que durante todas las épocas del año se desarrollan festividades, costumbres, eventos culturales y sociales, políticos, deportivos).

A continuación se mencionan las más frecuentes faltas administrativas o delitos.

- Ebriedad
- Disturbio en vía pública
- Inhalar sustancias en las vías públicas
- Riña
- Lesiones
- Robo
- Portación de sustancias tóxicas

---LAS PRINCIPALES CAUSAS DE ESTOS PROBLEMAS SON.

- Falta de preparación académica de los padres
- Falta de oportunidades en las empresas
- Desempleo
- Desintegración familiar
- Pobreza
- Descercan escolar
- Cambio de costumbres nacionales por extranjeras

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

---RECURSOS HUMANOS

Personal de:

- Dirección de Seguridad Pública.
- Dirección de Tránsito y Transporte.
- Dirección de Desarrollo Social.
- SMDIF (PREVERP, CEMAIV, PROCURADURIA, DIM, COF).
- Dirección de Desarrollo Económico.
- Coordinación de salud.
- Comisión municipal del deporte.
- Coordinación de protección civil.
- Coordinación de atención a la juventud.
- Bomberos.
- Coordinación de atención a la mujer.



ORDEN CERRADO

NOCIONES PRELIMINARES

DEFINICIÓN DE ORDEN CERRADO

1. Son las evoluciones que realiza una tropa, cuyas fracciones forman en línea o en columna, con intervalos y distancias normales o reducidas y donde se observa en general el compás del paso. Se emplea para: la enseñanza o exhibición colectiva, manejo de arma, revista, presentación, ceremonias y desfiles.

OBJETIVO

2. Enseña a las tropas de infantería la forma de presentarse a pie firme, de evolucionar en orden en todas las circunstancias ajenas al combate y desarrollar los sentimientos de cohesión y de disciplina, por medio de la ejecución de movimientos sencillos efectuados simultáneamente por todos los hombres, con vigor y precisión.

CAPITULO I

PRIMERA SECCION

---ESCUELAS

3. Para la instrucción, el orden cerrado se divide en escuela individual y escuela de conjunto:
 - A. Escuela individual, comprende:
 - a. Del soldado sin armas
 - b. Del soldado con armas
 - B. Escuela de conjunto, comprende:
 - a. Instrucción especializada de escuadras.
 - b. De pelotón.
 - c. De sección.
 - d. De compañía.
 - e. De batallón.

SEGUNDA SECCION

---VOCES DE MANDO

4. Las voces de mando son de tres clases:
 - A. De advertencia, para llamar la atención a la tropa.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

- B. Preventiva, indica el movimiento a ejecutar.
 - C. Ejecutiva, indica el momento preciso para ejecutar el movimiento.
5. Normalmente la voz de advertencia es la de ATENCION; excepcionalmente y solo cuando la unidad de que se trata este entre otras de la misma categoría, se antepone la designación de la unidad, ejemplo: segunda compañía del primer batallón; en este caso se debe suprimir la voz de atención.
 6. Cuando el movimiento se realiza por tiempos, a la voz preventiva se antepone la de **“Por tiempo”**, efectuándose el tiempo **“uno”** a la voz ejecutiva y los restantes a la de **“dos”, “tres”, etc.**; respectivamente.
 7. Cuando se da voz preventiva de un movimiento o se ejecuta una parte del mismo para deshacerlo se ordena **“firmes”**, a cuya voz el personal vuelve a su posición inicial.
 8. Cuando el personal comprenda y ejecute satisfactoriamente los ejercicios con órdenes a viva voz, estos se repetirán al finalizar cada escuela, utilizando los toques de corneta o silbato en el manual de toques militares.

TERCERA SECCION

---GENERALIDADES

9. Para la instrucción de orden cerrado deben tomarse en cuenta las siguientes consideraciones:
 - A. En las evoluciones de orden cerrado con armas o sin ellas, el braceo se de llevar a la altura del hombro con el brazo y manos extendidas con dedos unidos, el braceo se suspende cuando se realicen movimientos de tres pasos o menos, así como en el paso atrás y paso de costado.
 - B. A la instrucción del orden cerrado, las compañías de fusileros, asistirán con su armamento orgánico; la compañía de armas de apoyo acudirá con armamento colectivo y únicamente los comandantes de pelotón llevaran armamento individual a dicha instrucción.
 - C. La instrucción de orden cerrado en cada una de las escuelas de conjunto (pelotón, sección, compañía y batallón) debe ser impartida por los respectivos comandantes y por unidades orgánicas. Durante la instrucción los comandantes que la imparten no tendrán un lugar fijo, situándose en el que crean más conveniente para vigilar mejor la ejecución de los movimientos.
 - D. Durante la instrucción de orden cerrado, el personal de los grupos de comando de las secciones y compañías que integran la banda de guerra de la corporación, se reúnen en el lugar designado para hacer su instrucción especializada. El personal de depositarios y escribientes se integrara con las unidades que no formen orgánicas.
 - E. En las evoluciones para aumentar el frente y reducir la profundidad en el pelotón y sección, deben de marchar por el lado derecho, tomando como base la primera de estas a excepción de las unidades tipo compañía y batallón, quienes lo harán por el lado izquierdo.
 - F. La descripción del objeto de las diferentes escuelas se refieren a un conjunto de conocimientos y materias (orden cerrado y orden disperso), en los que debe adiestrarse la unidad de que se trata: pelotón, sección, compañía, para constituir equipos de combate.
 - G. Durante la instrucción de orden cerrado, el personal de los grupos de comando de las secciones y compañías que integran la banda de guerra de la corporación, se reúnen en el lugar designado para hacer su instrucción especializada. El personal de depositario y escribientes se integran con las unidades que no formen orgánicas.



CAPITULO II

---ESCUELAS INDIVIDUALES

OBJETIVO

10. La preparación individual del soldado, a fin de quedar apto para recibir la instrucción de conjunto. Esta escuela comprende la práctica de los movimientos individuales sin arma y con ella, para permitirle ser encuadrado en una unidad.

PRIMERA SECCION

---ESCUELA INDIVIDUAL DEL SOLDADO SIN ARMAS

11. MOVIMIENTOS A PIE FIRME.

A. **Firmes** (posición fundamental)

VOCES:

- a. Preventiva: Firmes.
- b. Ejecutiva: Ya

A la voz ejecutiva, el soldado permanecerá con:

- Talones unidos y en la misma línea.
- Puntas de los pies hacia afuera, formando un ángulo menor que el recto.
- Piernas tensas.
- Cuerpo erguido.
- Hombros hacia atrás y en una misma línea.
- Brazos caídos con naturalidad a los costados.
- Manos extendidas en forma natural con la palma de la mano pegado al cuerpo y dedos unidos.
- Cabeza erguida y levantada con naturalidad.
- Mirada al frente.

B. **Descanso**

Voces:

- a. Preventiva: En descanso.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

- Desplazar el pie izquierdo con un desplante lateral cuarenta centímetros aproximadamente con respecto al derecho.
- Unir las al frente, la izquierda toma a la derecha empuñada por la muñeca y coloca los brazos caídos y extendidos con naturalidad.
- Repartir el peso del cuerpo ambas piernas.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

C. Descanso a discreción

Voces:

- a. Preventiva: Descanso a discreción.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

- Adoptar posición de en descanso y el personal puede descomponer la posición, hablar en voz baja y moverse, sin separarse del lugar que le corresponde en la formación.
- Cuando el personal está en la posición de descanso a discreción, a la voz de “atención” se adopta la posición en el descanso.

D. De la posición de en descanso a firmes.

Voces:

- a. Preventiva: Firmes.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva.

- Adoptar la posición fundamental. Se une con alegría el pie izquierdo al derecho, simultáneamente los brazos pasan a sus costados por el camino más corte.
- Cuando el personal está en la posición de descanso a discreción, a la voz de “atención” se adopta la posición de en descanso.

E. Saludo.

Voces

- a. Preventiva: Saludar.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz de Ejecutiva:

- Llevar con energía la mano derecha con los dedos unidos y extendidos hasta que el índice toque el borde de la visera, cuartelera o casco, arriba de la ceja del mismo lado.
- El codo derecho queda a la altura del hombro del mismo lado.
- El antebrazo y la mano en la misma línea con la palma ligeramente hacia abajo.
- Bajar la mano con rapidez a su costado por el camino más corto.
- El saludo se hará con ademan decidido, levantando la cabeza y dirigiendo la vista ostensiblemente y de manera franca hacia la persona que se saluda.
- Sin tocado nunca se hará el saludo.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

12. GIROS A PIE FIRME, (Inician de la posición fundamental).

A. Flanco derecho.

Voces:

- a. Preventiva: Franco derecho.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva.

- Girar un cuarto al franco indicado sobre el talón del pie derecho y la punta del pie derecho, la pierna izquierda debe quedar extendida.
- Unir con fuerza el talón del pie izquierdo al derecho.
- Durante al movimiento, los brazos continúan unidos a los costados.

B. Flanco izquierdo.

Voces:

- a. Preventiva: Flanco izquierdo.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

- Girar un cuarto de círculo a franco indicado sobre el talón del pie derecho y la punta del pie izquierdo, la pierna derecha debe quedar extendida.
- Unir con fuerza el talón del pie derecho al izquierdo.
- Durante el movimiento, los brazos continúan unidos a los costados.

C. Medio flanco derecho.

Voces:

- a. Preventiva: Media flanco derecho.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

- Girar la mitad del flanco indicado sobre el talón del pie derecho y la punta del pie izquierdo, la pierna izquierda queda extendida.
- Unir con energía el talón del pie izquierdo al derecho.
- Durante el movimiento los brazos continúan unidos a los costados.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

D. Medio flanco izquierdo.

Voces:

- a. Preventiva: Medio flanco izquierdo.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva.

- Girar la mitad del franco indicado sobre el talón del pie izquierdo y la punta del pie derecho, la pierna derecha queda derecha.
- Unir con energía el talón del pie derecho al izquierdo.
- Durante el movimiento los brazos continúan unidos a los costados.

E. Media vuelta.

Voces:

- a. Preventiva: Media vuelta.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

- Efectuar un desplante con el pie izquierdo asentándolo con energía diagonal a la derecha 10 o 12 centímetros, al frente.
- Girar medio círculo a la derecha sobre el talón del pie derecho y la punta del izquierdo. Cargar el peso del cuerpo sobre el pie derecho. La pierna izquierda permanece extendida.
- Unir con fuerza el talón del pie izquierdo al derecho.
- Durante el movimiento los brazos permanecen unidos a los costados.

13. MARCHAS.

A. Paso redoblado.

Es el normal de marcha, su longitud es de 70 cm, y su cadencia es de 120 pasos por segundo.

Voces:

- a. Preventiva: Paso redoblado.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz preventiva:

- Flexionar la pierna izquierda inclinando ligeramente el cuerpo hacia adelante.

A la voz ejecutiva:

- Llevar el pie izquierdo al frente con la punta ligeramente hacia abajo y asentar la planta en el piso a 70 cm.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

- Al mismo tiempo levantar el talón del pie derecho cargando el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, llevar el pie derecho hacia delante en la misma forma que se hizo con el izquierdo y continuar el procedimiento a velocidad y longitud expresadas.
- Es necesario acostumbrar al personal a elegir un punto de dirección Para marchar al frente.
- Evitar exigir el alineamiento, ya que cuando se acostumbren a dar pasos de la misma longitud, lograrán el correcto alineamiento.

B. Alargar el paso.

Es la marcha utilizada para disminuir el tiempo del recorrido, su longitud es de 75 cm. Y su cadencia es de 120 pasos por minuto.

Voces:

- a. Preventiva: Alargar el paso.
- b. Ejecutivo: Ya.

Seguir el mismo procedimiento que en el paso redoblado con la variante de que la longitud del paso es de 75 cm.

C. Acortar el paso.

Se utiliza para rectificar distancias sobre las marchas, su longitud es de 35 cm.

Y su cadencia de 120 pasos por minuto.

Voces:

- a. Preventiva: Acortar el paso.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

- Dar un desplante con el pie izquierdo.
- Acortar la longitud del paso a 35 cm. Levantando alternadamente las rodillas para despegar los pies a una altura de 30cm. Aproximadamente del piso.
- A la voz del comandante se continúa la marcha a la cadencia del paso redoblado.

D. Marcar el paso.

Voces:

- a. Preventiva: Marcar el paso.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva (en el pie izquierdo).

- El soldado da dos pasos más, une el talón derecho al izquierdo y hace alto.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

- A continuación avanza el pie izquierdo con la punta hacia abajo y la pierna extendida, hasta que el talón izquierdo rebase ligeramente la punta del pie derecho.
- Levantará y alternará con el movimiento anterior, la punta del pie derecho.
- Los brazos van unidos a los costados.

E. Cambiar el paso.

Sirve para que una unidad o individuos recuperen el paso perdido.

Voces:

- Preventiva: Cambiar el paso.
- Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

- Asentar el pie izquierdo en tierra.
- Unir el pie derecho al izquierdo, al mismo tiempo flexionar la pierna izquierda ligeramente e inclinar el cuerpo hacia adelante y cargar el peso del mismo sobre la pierna derecha.
- Empezar nuevamente la marcha con el pie izquierdo.

F. Paso acelerado.

Se emplea para acelerar la marcha con la misma longitud del paso redoblado y una cadencia de 130 pasos por minutos.

Voces:

- Preventiva: Paso acelerado.
- Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

- Marcar con un desplante del pie izquierdo, el cambio de cadencia.
- Continuar la marcha con la cadencia de 130 cm. Pasos por minutos.

G. Paso veloz.

Se emplea para desplazamientos rápido, inicia de cualquier cadencia o bien de La posición fundamental. Su longitud es de 75 cm. Y su velocidad es de 175 pasos por minuto.

Voces:

- Preventiva paso veloz.
- Ejecutiva: Ya.

A la voz preventiva:

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

A pie firme se flexiona la pierna izquierda y se prepara para iniciar la marcha; sobre la marcha se ejecuta un desplante con el pie izquierdo y se continúa con la misma cadencia, en ambos casos, las manos empuñadas se llevaran a la altura del pecho.

A la voz ejecutiva:

- Con un desplante iniciar la marcha hasta alcanzar gradualmente la longitud y cadencia descritas.
- Durante el movimiento conservar la cabeza levantada, boca cerrada, respirar por la nariz, levantar un poco las rodillas y permitir a los brazos un movimiento natural.
- Para cambiar a otro tipo de marcha, ordenar y utilizar las voces correspondientes.

H. Hacer alto desplazándose al paso veloz (5 pasos).

Voces:

- a. Preventiva: Alto.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

Se da cuando el pie izquierdo se sienta en tierra:

- Dar cuatro pasos para detener la marcha en el pie izquierdo con desplante.
- Unir el talón del pie derecho al izquierdo y bajar las manos a los costados con energía (5° paso).

I. Paso atrás:

Se emplea para recorrer distancias menores de 15 pasos, con una longitud de 30cm. Y a la cadencia del paso redoblado.

Voces:

- a. Preventiva: Paso atrás.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz preventiva:

- Flexionar la pierna izquierda, preparándose para emprender la marcha.

A la voz ejecutiva:

- Llevar con energía el pie izquierdo hacia atrás, asentándolo con energía.
- Proceder en igual forma con el pie derecho y continuar la marcha.
- Para hacer alto unir el pie derecho al izquierdo.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

J. Paso de costado a la derecha.

Se emplea para recorrer distancia menores de 15 pasos, con una longitud de 25 cm. Y una cadencia de 60 pasos por minuto.

Voces:

- a. Preventiva: Pasos de costado a la derecha.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva.

- Llevar el pie derecho al costado de ese lado, sin flexionar las piernas y asentándolo a la longitud señalada.
- Unir con fuerza el pie izquierdo y continuar el movimiento.
- Para hacer alto, ordenar.

Voces:

- Preventiva: Alto.
- Ejecutiva: Ya.

La voz ejecutiva se debe dar en el momento de asentar en tierra el pie izquierdo.

K. Paso de costado a la izquierda.

Voces:

- a. Preventiva: Pasos de costado a la izquierda.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

- Llevar el pie izquierdo al costado de eses lado, sin flexionar las piernas asentándolo a la longitud señalada.
- Unir con fuerza el pie derecho y continuar el movimiento.
- Para hacer alto, ordenar.

Voces:

- Preventiva: Alto.
- Ejecutiva: Ya.

La voz ejecutiva se debe dar en el momento de asentar el pie derecho.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

14. GIROS PARA MARCHAR (INICIA DE LA POSICION FUNDAMENTAL).

A. Por flanco derecho.

Se emplea para emprender la marcha por el flanco indicado.

Voces:

- a. Preventiva: Por flanco derecho
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz preventiva:

- Ejecutar el primer tiempo del flanco derecho y prepararse para emprender la marcha.

A la voz ejecutiva:

- Iniciar la marcha con un desplante del pie izquierdo a la cadencia del paso redoblado.

B. Por flanco izquierdo.

Se emplea para emprender la marcha por el flanco indicado.

Voces:

- a. Preventiva por flanco izquierdo.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz preventiva:

- Ejecutar el primer tiempo del flanco izquierdo y prepararse para emprender la marcha.

A la voz ejecutiva:

- Iniciar la marcha con el desplante del pie derecho, a la cadencia del paso redoblado.

C. Por medio flanco derecho.

Se emplea para emprender la marcha por el medio flanco indicado.

Voces:

- a. Preventiva: Por medio del flanco derecho.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz preventiva:

- Ejecutar el primer tiempo del medio flanco derecho y preparase para emprender la marcha.

A la voz ejecutiva:

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

- Iniciar la marcha con un desplante del pie izquierdo, a la cadencia del paso redoblado.

D. Por medio flanco izquierdo.

Se emplea para emprender la marcha por el medio flanco indicado.

Voces:

- Preventiva. Por medio del flanco izquierdo.
- Ejecutiva: Ya.

A la voz preventiva:

- Ejecutar el primer tiempo del medio flanco izquierdo.

A la voz ejecutiva:

- Iniciar la marcha con un desplante del pie derecho a la cadencia del paso redoblado.

E. Por media vuelta.

Se emplea para emprender la marcha hacia retaguardia.

Voces:

- Preventiva: por media vuelta.
- Ejecutiva: Ya.

A la voz preventiva:

- Ejecutar los dos primeros tiempos de la media vuelta y prepararse para emprender la marcha.

A la voz ejecutiva:

- Iniciar la marcha con desplante del pie izquierdo, a la cadencia del paso redoblado.

15. GIROS SOBRE LA MARCHA.

A. Flanco derecho.

Voces:

- Preventiva: Flanco derecho.
- Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva.

- Se debe realizar en el momento de asentar en tierra el pie izquierdo, a continuación avanzar dos pasos más. Asentar el mismo pie con un desplante y el derecho con la punta en la tierra.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

- Girar sobre la punta con desplante del pie izquierdo, después de realizar el giro.

B. Flanco izquierdo.

Voces:

- Preventiva: Flanco izquierdo.
- Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

- Se debe realizar en el momento de asentar en tierra el pie derecho, a continuación avanzar dos pasos más. Asentar el mismo pie con un desplante y el izquierdo con la punta en tierra.
- Girar sobre la punta de ambos pies hacia el flanco izquierdo.
- Continuar la marcha con un desplante del pie derecho, después de realizar el giro.

C. Medio flanco derecho.

Voces:

- Preventiva: medio flanco derecho.
- Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

- Se debe realizar en el momento de asentar en tierra el pie izquierdo, a continuación avanzar dos pasos más. Asentar el mismo pie con un desplante y el derecho con la punta en la tierra.
- Girar medio flanco sobre la punta de ambos pies hacia el flanco derecho.
- Continuar la marcha con un desplante del pie izquierdo después de realizar el giro.

D. Medio flanco izquierdo.

Voces:

- Preventiva: medio franco izquierdo.
- Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

- Se debe realizar en el momento de asentar en tierra el pie derecho, a continuación avanzar dos pasos más. Asentar el mismo pie con un desplante y el izquierdo con la punta en la tierra.
- Girar medio franco sobre la punta de ambos pies hacia el flanco izquierdo.
- Continuar la marcha con desplante del pie derecho después de realizar el giro.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

E. Media vuelta.

Voces:

- a. Preventiva: Media vuelta.
- b. Ejecutiva: Ya.

A la voz ejecutiva:

- Se debe realizar en el momento preciso de calentar en tierra el pie izquierdo, a continuación avanzar dos pasos más, asentar el mismo pie en un desplante y el derecho con la punta en tierra.
- Girar sobre la planta de ambos pies hasta dar frente a la retaguardia.
- Continuar la marcha con un desplante del pie izquierdo.

ACTIVACIÓN FÍSICA

La actividad física es todo aquello, que se realiza en constante movimiento, cuando quemas grasa corporal y simplemente ejercitas tu cuerpo para mantenerlo saludable, una actividad muchos conceptos, como nadar, correr, caminar, practicar yoga, practicar tai chi, hasta ir al gimnasio a ejercitarte. La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo es decir la actividad física consume calorías

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total.

Efectos de la actividad física

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10 % durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98 %, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25 % de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75 % de la grasa.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico hasta debilitamiento del sistema inmunológico.

Beneficios de la actividad física moderna

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

A nivel orgánico: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.

A nivel de la sangre: Reduce la coagulabilidad de la sangre.

A nivel neuro-endocrino: Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.

A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.

A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

A nivel osteomuscular: Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.

A nivel psíquico: Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Consecuencias de la inactividad física[editar]

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.¹

Artículo principal: Sedentarismo físico

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia:

El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.

Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

Tendencia a enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir y/o caminar.

Disminuye el nivel de concentración.

Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.

Actividades

Actividad física de 5 a 17 años

Son actividades como juegos, rondas, práctica de algún deporte, actividades con la familia, en la escuela educación física, o quizá las actividades comunitarias, estas actividades son todas aquellas que nos mantengan en movimiento activo y con el fin de mejorar las funciones del cuerpo y mejorar o establecer la salud.⁶

Actividad física de 18 a 60 años

Las actividades son más recreativas y de desplazamiento, actividades ocupacionales que la mayoría las tiene como por ejemplo el trabajo, tareas en casa, son las actividades diarias tanto familiares los comunitarias, por ejemplo paseos en bicicleta.⁶

Actividad física de 60 años en adelante

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

Son actividades de bajo impacto por lo regular que sean ocupacionales en este caso si la persona aun labora, actividades familiares, comunitarias, pero claro que sean de acuerdo a las necesidades y habilidades de la persona.6

Antecedente

Los niños mexicanos presentan tendencias de un estilo de vida sedentario, se confirma que en sus actividades cotidianas, tienen un elevado número de horas dedicadas a ver televisión o a los videojuegos, navegar en Internet y en sus hábitos de consumo alimentario, se traducen a una ingesta calórica excesiva.

En México uno de cada cuatro niños de entre cinco y once años de edad tiene sobrepeso u obesidad, mientras en adolescentes lo padecen uno de cada tres la iniciativa de implementar rutinas de actividad física escolar, en donde se acuerda por unanimidad de todas las autoridades educativas del país el punto 12ª 5, que a la letra dice:

“EL CONAEDU acuerda que las autoridades educativas estatales incentiven la puesta en marcha del Programa Nacional de Activación Física con sus correspondientes rutinas como parte de la jornada escolar, teniendo como ideal la práctica de 30 minutos de actividad física diaria (en dos sesiones de quince minutos) en las escuelas de educación básica del país. Para los efectos anteriores la CONADE apoyará a las autoridades educativas estatales con la asesoría técnica y capacitación, junto con las guías correspondientes desarrolladas por las áreas de educación física a nivel nacional y expertos en la materia.”

El Programa Nacional Actívate, Vive Mejor, busca corregir poco a poco un problema cultural; El hecho es, que rara vez o quizá nunca nos enseñaron, nos disciplinaron a todos a hacer ejercicio o a practicar alguna actividad física, ¿qué vamos a hacer en este tema?:

En primer lugar, en el ámbito escolar vamos a fortalecer la educación física. Queremos que todos los niños dediquen, a partir del próximo ciclo escolar, por lo menos 30 minutos al día para hacer ejercicio.

En segundo lugar, vamos a hacer una campaña para promover en el ámbito laboral, con empresas y con sindicatos, en todas las instituciones públicas y privadas, que las personas puedan hacer alguna actividad física sistemática en su horario de trabajo.

En tercer lugar, Vamos a fomentar la recreación de la sociedad, a través de eventos y ferias de activación física. Así haremos del ejercicio una forma cotidiana de convivencia familiar y aprovecharemos el potencial del deporte para tender puentes que unan a nuestra sociedad

Presidente de los Estados Unidos Mexicanos

Acuerdo Nacional por la Salud Alimentaria

El análisis de la evidencia nacional e internacional arrojó 10 objetivos prioritarios para lograr un acuerdo efectivo en este campo:

Fomentar la actividad física en la población en los entornos escolar, laboral, comunitario y recreativo con la colaboración de los sectores público, privado y social.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad enero de 2010

Objetivo:

Que toda la población escolar mexicana realice, mínimo 60 minutos o más diarios de actividades físicas durante toda la semana, dividida en 30 minutos mínimos durante la jornada escolar (en sesiones de 15 minutos, al inicio de clases, y la siguiente en el recreo y/o previo a la salida y el resto (30 minutos o más) en actividades extraescolares con el fin de adoptarlo como un hábito de vida e incidir en la preservación de su salud y consecuentemente elevar su calidad de vida.

Activación Física Escolar

Fomentar y complementar la formación que los educandos reciben en sus escuelas.

Involucrar a toda la comunidad escolar (Directores, docentes, padres de familia y alumnos)

El PNAFE propone diversas alternativas (juegos, actividades rítmicas, circuitos, etc.) las cuales servirán de ejemplo, dando así libertad para que en cada escuela se diseñen las más apropiadas.

Con la participación de los padres de familia es decisiva para la consolidación de los hábitos adquiridos por los alumnos en la escuela, se recomienda formar grupos, comités o guardias, que se integren a las actividades y participen en el trabajo de sus hijos.

Concurso Nacional de Rutinas Musicalizadas.

Convenios de Colaboración.

Signar un convenio marco de colaboración entre la CONADE y el Gobierno Estatal, donde se definen las responsabilidades de las partes, la frecuencia, tiempo y alcance en la implementación del programa, mismo que se desarrollará en beneficio de los alumnos de los niveles educativos que se establezcan.

“Kit’s didácticos deportivos”

Contribuir a la formación integral (psicofísica, motora-afectiva, social-intelectual) de los alumnos de educación básica de las escuelas públicas que participan en el Programa Nacional de Activación Física Escolar.

Objetivos Específicos

Mejorar la capacidad coordinativa

Desarrollar la Condición Física

Propiciar las habilidades motrices

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

Propiciar confianza y seguridad

Formar hábitos y actitudes positivas

Incrementar actitudes sociales.

Rutinas de Activación Física Musicalizada.

Las sesiones de Activación Física Escolar, con la atinada dirección de los profesores de educación física y una actitud positiva, entusiasta y creativa, se empezaron a ejecutar con música de diferentes ritmos, aplicable a todos los escolares que les permiten adoptar y mantener un saludable estilo de vida a través de la práctica de las Rutinas Musicalizadas.

Objetivos del “I Concurso de Rutinas Musicalizadas”

Promover el interés y la participación de los docentes del país, en la presentación e incorporación de la música en las Rutinas de Activación Física Escolar, propiciando impactar a la comunidad escolar, (padres y madres de familia, maestros y alumnos) concienciar a la comunidad, sobre la necesidad de ejercitarse para conservar y mejorar la salud y fortalecer el hábito de la actividad física hacia la consolidación de la Cultura Física

Objetivos Específico

Desarrollo personal y colectivo.

Propiciar en el Educando un desarrollo Integral.

La conjugación del Saber hacer, Saber actuar y Saber desempeñarse.

Desarrollo de Competencias (Motrices, Capacidades Físicas, Coordinación Espacio Temporal, Adaptación).

Brindar una actividad diferente y novedosa a la Educación Física para el desarrollo de lo alumnos.

Combatir algunos problemas (obesidad, sedentarismo, etc.) de la clase de Educación Física por medio de la creación, promoción de ligas y torneos

OBJETIVO GENERAL: CONTRIBUIR A UNA FORMACIÓN PSICOMOTRIZ ADECUADA POR MEDIO DE LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR Y SISTEMÁTICA.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1: FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLECENTE DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

2: PREVENIR AFECCIONES DE SALUD POR MEDIO DE LA PRACTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA

3: CONTRIBUIR AL DESARROLLO PSICOMOTOR DE LOS JÓVENES Y NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN

4: FOMENTAR LA PRACTICA REGULAR Y SISTEMÁTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

5: CREAR ESPACIOS DE RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE.

Para evitar las lesiones, es importante que siempre realices un calentamiento antes de cualquier actividad física. Es tan importante como el agua para el cuerpo, ya que el cuerpo antes de comenzar cualquier tipo de entrenamiento, está frío y los músculos están tensos, por lo que el calentamiento te permitirá que el cuerpo entre en una temperatura ideal y los músculos se relajen un poco para evitar las lesiones.

Es por eso que aquí te dejamos las mejores ideas para un calentamiento previo a cualquier ejercicio:

1.- Movimientos de cuello como negación:

Mantén tu cuerpo derecho, brazos relajados y fija la concentración en el cuello. Luego con suaves movimientos, haz como si estuvieras negando algo, de tal manera que la barbilla llegue a penas a tocar tu hombro izquierdo, y repite hacia el otro hombro. Con 10 repeticiones por lado estarás comenzando un buen calentamiento.

2.- Movimientos de cuello como aprobación:

Las mismas instrucciones que en los movimientos de negación, pero ésta vez en movimiento de aprobación. Es decir, mueve tu cabeza de arriba hacia abajo lentamente, con las mismas repeticiones. La idea es hacerlo de manera suave para evitar sobrecargar los músculos, ya que es calentamiento y no ejercitación.

3.- Cuello Balanceado:

Mueve tu cabeza de lado a lado, pero ésta vez preocúpate que tu oreja toque tus hombros.

4.- Brazos en espiral:

Estando de pie, abre tus brazos (sin peso), y dibuja espirales imaginarios para los dos lados. Un consejo sabio: Mientras realices éstos ejercicios, es recomendable mantener los ojos cerrados para no marearte.

5.- Paso por paso:

Pon tus brazos en la cintura, mantén la espalda recta y sube una pierna flectada y luego la otra, haciendo alusión a un estilo de marcha. Alterna las piernas y repite 10 veces por cada una de ellas.

6.- Giros de tronco:

Separa tus piernas y pon tus manos en la cintura, manteniendo siempre la espalda recta, y comienza a girar tu espalda primero a la izquierda y luego a la derecha. Es importante que con éste ejercicio de calentamiento tus piernas se mantengan en el lugar para dar estabilidad y no lesionarte.

7.- Sentadillas:

Manteniéndote siempre de pie, abres tus piernas a la altura de tus hombros, y luego flexionas las rodillas, bajando el cuerpo solo hasta la mitad de tu altura, es importante que no bajes por completo el cuerpo, ya que hay que tener en cuenta que es calentamiento, por lo que no debes exigirte más de lo necesario.

8.- Abdominales suaves:

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



Te recuestas sobre una superficie plana y blanda a la vez, estando boca arriba, y subes de manera recta tus piernas con al menos 15 a 20 cm del suelo.

9.- Tijeras:

Recostado nuevamente sobre la superficie, repite las mismas instrucciones, pero ésta vez con las piernas levantadas, abre y cierra haciendo el ejercicio de una tijera. Ésto lo puedes realizar por 30 segundos con descanso de 5 segundos, repitiendo al menos 3 veces.

10.- SuperMan:

Recostado ésta vez boca abajo, sube los pies manteniendo los glúteos apretados, y de igual manera los brazos. Es importante mantener la cabeza relajada mirando el suelo, para que tu cuello no sufra dolores. Repite 15 veces éste ejercicio.

11.- Movimiento de muñecas:

Junta tus manos y entrelaza tus dedos. Luego lentamente rota tus muñecas para ambos lados. Repite 20 veces por lado.

12.- Rotación de rodillas:

Manteniéndote de pie, flexiona tus rodillas y apoya tus manos en ellas. Luego haz movimientos circulares con tus rodillas durante 45 segundos.

13.- Rotación de tobillos:

De pie apoyando tus dedos, haz movimientos circulares de izquierda a derecha para trabajar tus tobillos. Repite 10 veces en cada dirección.

14.- Cruce de brazos:

Cruza tu brazo izquierdo por sobre tu pecho, y tómallo con el derecho. Luego de ésto, ejerce una leve presión, para que tu trícep no se acalambre. Haz éste calentamiento durante 15 segundos por cada brazo.

15.- Estiramiento de gemelo o gastronemio:

Apoya tus manos sobre una pared, pega tu cuerpo a ésta y apoya la punta de los dedos del pie sobre la misma. Sentirás un suave tirón en tu gastronemio, de ésta manera estarás trabajándolo para no lesionarte. Hazlo por 15 segundos.

16.- Cuádriceps:

Manteniéndote de pie, flexiona una rodilla por detrás y tómala con tu mano. Luego de ésto tira suavemente, pegando el pie a la espalda baja, de manera que entibies un poco el cuádricep antes de entrenar. Repite con la otra pierna, realizando el calentamiento por 15 a 20 segundos por pierna.

17.- Abductores:

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



Siéntate en el suelo, y abre tus piernas, luego de ésto con tus dos manos alcanza la punta de tus pies, y repite con la otra pierna. Hazlo durar 15 segundos. H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018 de

18.- Mariposa:

Sentado una vez más en el suelo, junta la planta de tus pies al frente tuyo, y desliza tu cuerpo bajando el tronco, hasta tratar de tocar el suelo con la nariz.

19.- Movimientos de mariposa:

Repitiendo las mismas instrucciones que en el calentamiento anterior, en vez de bajar, mueve tus rodillas de arriba hacia abajo, de ésta manera también estarás trabajando los abductores. Repítelo por 30 segundos.

Después del Calentamiento

Saltar

Trotar

Correr

Abdominales

Sentadillas

Al terminar ejercicios de relajación como

Respirar

Trote leve

Estiramientos relajantes

OFICINA DE TRÁNSITO Y TRASPORTE



H. AYUNTAMIENTO 2015 • 2018

TEMA ABJERTO

Esta participación se desarrollara en tres puntos base.

1. Participación de las diferentes dependencias.
Con el objetivo de que las dependencias municipales que conforman el ayuntamiento demuestren y compartan un poquito de su conocimiento a los integrantes del grupo V.I.V.O.
2. Participación de las Escuela a nivel preparatoria y bachillerato impartiendo muestras profesiograficas a los integrantes del grupo V.I.V.O.
Con el objetivo de que los alumnos de diferentes instituciones puedan compartir ciertas características de sus historias académicas, a los integrantes; Así mismo brindando una orientación a futuro del que voy a estudiar.
3. Hora del deporte
Con el objetivo de transmitir la necesidad del deporte, además de conocer a grandes rasgos su procedencia.