TEMAS PARA JUEGOS

CURSO BASICO DEL SOLDADO

**1. ENTRENAMIENTO FISICO**

* Ejercicios de calentamiento y enfriamiento.
* Ejercicios de calistenia.
* Rutinas básicas con repeticiones progresivas y carreras (500 m, 750 m, 1000 m).
* Prueba de Aptitud Física del Ejército (PAFE).  
  ➡️ Se repite prácticamente todos los días de lunes a sábado.

PREGUNTAS PARA EL QUIZ:

**¿Por qué es importante realizar ejercicios de calentamiento antes de entrenar?**  
Porque prepara los músculos y articulaciones, evitando lesiones y mejorando el rendimiento.

**¿Qué pasa si un soldado no hace enfriamiento después de entrenar?**  
Puede sufrir calambres, rigidez muscular y mayor fatiga.

**¿Qué mejora la calistenia en los soldados?**  
La fuerza, la resistencia y la disciplina.

**¿Qué significa PAFE?**  
Prueba de Aptitud Física del Ejército.

**¿Cuál es el objetivo de la PAFE?**  
Evaluar la condición física de los soldados.

**¿Qué ejercicios incluye la PAFE?**  
Dominadas, abdominales y Carrera de resistencia

**¿Qué pasa si un soldado no aprueba la PAFE?**  
Debe repetirla y mejorar su rendimiento.

**¿Por qué es importante la PAFE para un soldado recién ingresado?**  
Porque asegura que cuenta con la preparación física básica para soportar la vida militar.

**¿Por qué los soldados entrenan temprano en la mañana?**  
Porque el cuerpo está más fresco y se desarrolla disciplina en los horarios.

**¿Por qué los ejercicios militares combinan fuerza y resistencia?**  
Porque un soldado necesita estar fuerte para cargar equipo y resistente para soportar largas misiones.

**2. Instrucción de Orden Cerrado**

* Instrucción sin armas.
* Pasos y marchas.
* Movimientos a pie firme y paso gimnástico.
* Instrucción con armas y formaciones.  
  ➡️ Se da **casi a diario por las tardes**.

**3. Legislación Militar y Normativa**

* Reglamento para el Servicio del Ejército en Tiempo de Paz.
* Ley Constitutiva del Ejército de Guatemala.
* Código Militar.
* Constitución Política de la República.
* Directivas, acuerdos ministeriales y reglamentos de sanciones.  
  ➡️ Aparece con frecuencia en la fase inicial del curso y también en repasos.

PREGUNTAS:  
**Constitución Política de la República**

1. **¿Quién es el Comandante General del Ejército de Guatemala?**  
   👉 El Presidente de la República.
2. **¿A qué está subordinado el Ejército según la Constitución?**  
   👉 Al poder civil, representado por el Presidente de la República.
3. **¿Cuál es la edad mínima para prestar servicio militar en Guatemala?**  
   👉 18 años.
4. **¿Qué función cumple el Ejército en tiempos de paz?**  
   👉 Apoyar en emergencias nacionales, mantener el orden y contribuir al desarrollo del país.
5. **¿Qué garantiza el servicio militar según la Constitución?**  
   👉 La defensa de la soberanía, la independencia y la integridad territorial de Guatemala.
6. **¿Qué deben hacer los soldados respecto a los derechos humanos de la población civil?**  
   👉 Respetarlos y protegerlos en todo momento.

**Código Militar**

1. **¿Qué norma regula las sanciones disciplinarias dentro del Ejército?**  
   👉 El Código Militar.
2. **¿Qué se considera una falta grave dentro del servicio militar?**  
   👉 La desobediencia a órdenes directas de un superior.
3. **¿Qué ocurre si un soldado abandona su puesto sin permiso?**  
   👉 Comete abandono de servicio, una falta grave sancionada por el Código Militar.
4. **¿Qué establece el Código Militar sobre el trato entre soldados y superiores?**  
   👉 Que debe basarse en el respeto mutuo, obediencia y disciplina.
5. **¿Qué derecho tienen los soldados al enfrentar una sanción disciplinaria?**  
   👉 El derecho a ser escuchados en un procedimiento justo conforme al Código Militar.
6. **¿Qué ocurre si un soldado comete un delito común durante el servicio?**  
   👉 Puede ser juzgado por tribunales civiles, además de recibir sanciones militares.

**🇬🇹 Normas de Conducta Militar**

1. **¿Qué norma rige el uso del uniforme militar?**  
   👉 Debe portarse completo, limpio y de acuerdo al reglamento militar.
2. **¿Cuál es el deber fundamental del soldado hacia los símbolos patrios?**  
   👉 Respetarlos en todo momento, rindiendo honores a la Bandera y al Himno Nacional.

**4. Sanidad y Primeros Auxilios**

* Medicina preventiva, higiene y salud.
* Evaluación y tratamiento de bajas.
* RCP, shock, quemaduras, insolación, mordeduras, fracturas y TRIAGE.
* Vendajes y traslados de heridos.  
  ➡️ Repetido en varios días bajo *Sanidad Militar* y *Primeros Auxilios*.



**Medicina preventiva, higiene y salud**

1. **¿Cuál es el objetivo principal de la medicina preventiva en el Ejército?**  
   **Respuesta:** Evitar enfermedades y mantener la capacidad operativa de los soldados mediante hábitos de higiene y control sanitario.
2. **¿Qué medida básica de higiene personal previene más infecciones?**  
   **Respuesta:** El lavado frecuente de manos con agua y jabón.
3. **¿Qué recomendación básica ayuda a prevenir insolaciones durante operaciones?**  
   **Respuesta:** Usar gorra, hidratarse constantemente y evitar exposición directa al sol prolongada.

**Evaluación y tratamiento de bajas**

1. **¿Cuál es la primera acción al llegar a un herido?**  
   **Respuesta:** Evaluar la seguridad del área antes de acercarse.
2. **¿Qué significa la sigla “ABCDE” en la evaluación inicial de un herido?**  
   **Respuesta:** Vía aérea (*Airway*), respiración (*Breathing*), circulación (*Circulation*), estado neurológico (*Disability*), exposición del paciente (*Exposure*).
3. **¿Por qué es importante controlar una hemorragia rápidamente?**  
   **Respuesta:** Porque la pérdida de sangre masiva puede causar shock hipovolémico y muerte en pocos minutos.
4. **¿Qué debe hacerse primero con un herido inconsciente que respira?**  
   **Respuesta:** Colocarlo en posición lateral de seguridad para mantener la vía aérea libre.
5. **¿Qué se debe hacer si un soldado presenta fractura expuesta?**  
   **Respuesta:** Controlar el sangrado, cubrir la herida con apósito limpio y entablillar sin mover en exceso la extremidad.

**RCP, shock, quemaduras, insolación, mordeduras y fracturas**

1. **¿Cuál es la relación de compresiones y ventilaciones en la RCP básica de un adulto?**  
   **Respuesta:** 30 compresiones por 2 ventilaciones.
2. **¿Cómo se reconoce un shock?**  
   **Respuesta:** Piel pálida y fría, pulso débil y rápido, respiración acelerada y estado de confusión o pérdida de conciencia.
3. **¿Qué debe hacerse inmediatamente ante una quemadura grave?**  
   **Respuesta:** Enfriar con agua limpia (no helada), cubrir con gasas limpias y no aplicar pomadas.
4. **¿Qué signos indican insolación severa?**  
   **Respuesta:** Piel caliente y seca, temperatura corporal elevada, confusión, convulsiones o pérdida de conciencia.
5. **¿Qué acción debe tomarse en caso de mordedura de serpiente?**  
   **Respuesta:** Mantener al paciente en reposo, inmovilizar la extremidad afectada y trasladarlo urgentemente a un hospital sin cortar ni succionar la herida.

**📌 TRIAGE, vendajes y traslados**

1. **¿Qué significa TRIAGE en atención de emergencias?**  
   **Respuesta:** Es la clasificación de heridos según la gravedad para priorizar la atención médica.
2. **¿Cuál es la regla básica al trasladar a un herido?**  
   **Respuesta:** Evitar movimientos bruscos, mantener alineada la columna y asegurar que la vía aérea esté libre.

EJERCICIOS MILITARES:

* 1. SALTO ALTO
  2. AGACHARSE Y TOCAR ATRÁS
  3. DOMINADAS
  4. ABDOMINALES
  5. PIERNAS A 90 GRADOS Y FLEXIÓN
  6. TORCIÓN DEL TRONCO
  7. CARRERA ESTACIONARIA

**. Navegación y Orientación**

* Lectura de mapas y coordenadas.
* Determinación de azimut magnético y retro azimut.
* Cálculo de distancias en movimiento.
* Orientación con brújula, transportador y estrellas.  
  ➡️ Muy frecuente en la sección de habilidades generales.

**6. Camuflaje y Supervivencia**

* Camuflaje personal, de equipo y posiciones defensivas.
* Construcción de posiciones individuales de combate.
* Instalación de áreas de vivac y trampas.
* Encubrimiento, abrigo y medidas de seguridad.  
  ➡️ Repetido en habilidades generales y en el ejercicio final de campaña.

**7. Armamento y Tiro**

* Seguridad con armas de fuego.
* Fusil Galil 5.56 mm (características, montaje, desmontaje, puntería, tiro de familiarización y reacción).
* Uso de granadas de mano.
* Cereo y prácticas de polígono.  
  ➡️ Uno de los bloques más constantes en la parte media y final del curso.

**8. Natación**

* Clases de natación repetidas en varios sábados y días administrativos.  
  ➡️ Se incluye como entrenamiento físico especializado.

**9. Derechos Humanos y Derecho Internacional**

* Costumbres y derecho de guerra.
* Protección de civiles y trato a prisioneros.
* Convenios de Ginebra.
* Código de conducta en derechos humanos.  
  ➡️ Se repite en conferencias y charlas formativas.

**10. Valores, Ética y Formación Cívica**

* Patriotismo, civismo y vocación militar.
* Disciplina y obediencia.
* Las 8 palabras (Deber, Virtud, Ciencia, Fuerza, Honor, Valor, Lealtad, Unión).
* Buenos modales en público y al comer.  
  ➡️ Aparece constantemente en conferencias de la noche.

**11. Seguridad e Inteligencia**

* Señales, contraseñas y vigilancia (diurna y nocturna).
* Identificación de armas y disciplina de ruido/luz.
* Procesamiento de sospechosos.  
  ➡️ Repetido en los días de habilidades generales.

**12. Ejercicios de Campaña Final**

* Patrullas de reconocimiento.
* Operaciones ofensivas y defensivas.
* Marchas administrativas (diurnas y nocturnas).
* Pistas de destrezas y graduación en montaña.  
  ➡️ Se concentran en los últimos días antes de la clausura.