EMCH "CFB"
DEM
CHORRILLOS
OCT '2023

CUARTO AÑO
PROMOCIÓN 130
43VA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
Correspondiente a la semana del 30 de octubre al 05 de noviembre del 2023.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
LUN 30	0500	Diana	TODOS	PAB. "H"	SERV DE DIA	1.f	
	0500 0645	Entrenamiento deportivo de equipos: Voleibol (D), Atletismo (pista), Basquebol)	S/relac	Gimnasios	Entrenador		P/trabajo
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras					
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	1.f	
	0600-0630	Rancho - desayuno	TODOS	PAB. "J"	SERV DE DIA	1.f	
	0630-0635	Saludo del batallón de cadetes y credos	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	1.f	
	0635-0650	Revista de presencia	TODOS		CMDTE CIA/SECC	1.f	
	0650-0700	Lista de diana	TODOS	Patio de armas	CMDTE CIA/SECC	1.f	
	0700-1320	Actividades administrativas	TODOS	Cuadra	CMDTE CIA/SECC	1.f	
	1320 - 1335	Aseo (lavado de manos) y preparación para el rancho	TODOS	PAB "H"	SERV DE DIA	1.f	
	1335-1420	Rancho (almuerzo)		PAB "J"			
	1420 - 1530	Rol de revista	TODOS	PAB "H"	CMDTE CIA/SECC	1.f	
	1515-1530	Preparación para el entrenamiento físico		PAB "L"		3.a	
		ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR					
	1530 1720	**Parte inicial:** Ejercicios de calentamiento y estiramiento **Parte principal**: Natación , estilo crawl y espalda 3x100 clavados 6 rep, flotación grupal 10´ **Parte Final**: Ejercicios de flexibilidad, estiramiento.	Todos	Piscina EMCH	OOII	3c	RE 34-37
	1530 1720	**ENTRENAMIENTO FISICO DIFERENCIADO:** Carrera 3KM, barras, Planchas, abdoinales, gimnasio y 300 metros de natación estilo libre.	PERSONAL DE CADETES DE BAJO RENDIMIENTO FÍSICO	COEDE/GIMNASIO EMCH/PISCINA EMCH	OOII	3.c	
	1500 1715	Entrenamiento deportivo de equipos: Atletismo, Natación, Esgrima, Lucha amateur, Judo, Fútbol , Tiro, P. militar, TKD,	S/relac	C/deportivos	Entrenador	3a	P/trabajo
	1720-1750	Aseo personal	TODOS	PAB "H"	SERV DE DIA	1.f	

LUN 30	1750 - 1800	Formación para el rancho	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	1.f	
	1800-1830	Rancho (cena)	TODOS	PAB "J"	SERV DE DIA	1.f	
	1830-2000	Hora del cadete(opcional)	NO TALLERES	PAB "J-H-Q"	SERV DE DIA	1.f	
	1900 2200	Entrenamiento deportivo de equipos de Basquet y Voley (V)	S/relac	Gimnasios	Entrenador	3a	P/trabajo
	1930 - 2030	Grupos de interés	TALLERES	PAB. "D"	OO RESPONSABLE	2.a	
	2000 - 2015	Lista de retreta	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	3.a	
	2015-2200	Actividades administrativas	TODOS	CUADRAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	2200	Toque de silencio	TODOS	PAB "H"	SERV DE DIA	2.a	
	2200-0500	Descanso/Estudio Voluntario		PAB "H"			
MAR 31	0500	Diana	TODOS	PAB. "H"	SERV DE DIA	1.f	
	0500 0645	Entrenamiento deportivo de equipos: Voleibol (D), Atletismo (pista), Basquebol)	S/relac	Gimnasios	Entrenador		P/trabajo
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras					
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	1.f	
	0600-0630	Rancho - desayuno	TODOS	PAB. "J"	SERV DE DIA	1.f	
	0630-0635	Saludo del batallón de cadetes y credos	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	1.f	
	0635-0650	Revista de presencia	TODOS		CMDTE CIA/SECC	1.f	
	0650-0700	Lista de diana	TODOS	Patio de armas	CMDTE CIA/SECC	1.f	
	0700-1320	Actividades administrativas	TODOS	Cuadra	CMDTE CIA/SECC	1.f	
	1320 - 1335	Aseo (lavado de manos) y preparación para el rancho	TODOS	PAB "H"	SERV DE DIA	1.f	
	1335-1420	Rancho (almuerzo)		PAB "J"			
	1420 - 1530	Rol de revista	TODOS	PAB "H"	CMDTE CIA/SECC	1.f	
	1515-1530	Preparación para el entrenamiento físico		PAB "L"		3.a	
		ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR					
	1530 1720	**Parte inicial:** Ejercicios de calentamiento y estiramiento **Parte principal**: Barras, abdominales, dorsales, ascensión en soga con pantalón UNIPAT, polo de año, chaleco de combate y zapatillas **Parte Final**: carrera de 3000 mts	Todos	Frente gimnasio	OOII	3b	RE 34-37

	1530 1720	**ENTRENAMIENTO FISICO DIFERENCIADO:** Carrera 3KM, barras, Planchas, abdoinales, gimnasio y 300 metros de natación estilo libre.	PERSONAL DE CADETES DE BAJO RENDIMIENTO FÍSICO	COEDE/GIMNASIO EMCH/PISCINA EMCH	OOII	3.c	
	1500 1715	Entrenamiento deportivo de equipos: Atletismo, Natación, Esgrima, Lucha amateur, Judo, Fútbol , Tiro, P. militar, TKD,	S/relac	C/deportivos	Entrenador	3a	P/trabajo
	1720-1750	Aseo personal	TODOS	PAB "H"	SERV DE DIA	1.f	
	1750 - 1800	Formación para el rancho		Patio de armas	SERV DE DIA	1.f	
	1800-1830	Rancho (cena)		PAB "J"	SERV DE DIA	1.f	
M A R 3 1	1830-2000	Hora del cadete(opcional)	NO TALLERES	PAB "J-H-Q"	SERV DE DIA	1.f	
	1900 2200	Entrenamiento deportivo de equipos de Basquet y Voley (V)	S/relac	Gimnasios	Entrenador	3a	P/trabajo
	1930 - 2030	Grupos de interés	TALLERES	PAB. "D"	OO RESPONSABLE	2.a	
	2000 - 2015	Lista de retreta	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	3.a	
	2015-2200	Actividades administrativas	TODOS	CUADRAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	2200	Toque de silencio	TODOS	PAB "H"	SERV DE DIA	2.a	
	2200-0500	Descanso/Estudio Voluntario		PAB "H"			
	0500	Diana	TODOS	PAB. "H"	SERV DE DIA	2.a	
	0500 0645	Entrenamiento deportivo de equipos: Voleibol (D), Atletismo (pista), Basquebol)	S/relac	Gimnasios	Entrenador		P/trabajo
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras					
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	2.a	
	0600-0630	Rancho - desayuno		PAB "J"	SERV DE DIA	2.a	
M I E 0 1	0630-0715	Lista de diana	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	2.a	
	0715 - 1320	Actividades administrativas	TODOS	Cuadra	CMDTE CIA/SECC	2.a	
	1320 - 1335	Aseo personal (lavado de manos) y preparación para el rancho	TODOS	PAB. "H"	SERV DE DIA	1.f	
	1335-1420	Rancho (almuerzo)		PAB. "J"			
	1420 - 1515	Rol de revista	TODOS	PAB. "H"	CMDTE CIA/SECC	1.f	
	1515-1720	Actividades administrativas	TODOS	L	CMDTE CIA/SECC	3.a	
	1720-1750	Aseo personal	TODOS	PAB "H"	SERV DE DIA	1.f	
	1750 - 1800	Formación para el rancho		Patio de armas	SERV DE DIA	1.f	
	1800-1830	Rancho (cena)		PAB "J"	SERV DE DIA	1.f	

M I E 0 1	1830-2000	Hora del cadete(opcional)	NO TALLERES	PAB "J-H-Q"	SERV DE DIA	1.f	
	1900 2200	Entrenamiento deportivo de equipos de Basquet y Voley (V)	S/relac	Gimnasios	Entrenador	3a	P/trabajo
	1930 - 2030	Grupos de interés	TALLERES	PAB. "D"	OO RESPONSABLE	2.a	
	2000 - 2015	Lista de retreta	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	1.f	
	2015-2200	Actividades administrativas	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2.a	
	2200	Toque de silencio	TODOS	PAB "H"	SERV DE DIA	2.a	
	2200-0500	Descanso/Estudio Voluntario		PAB "H"		2.a	
J U E 0 2	0500	Diana	TODOS	PAB. "H"	SERV DE DIA	2.a	
	0500 0645	Entrenamiento deportivo de equipos: Voleibol (D), Atletismo (pista), Basquebol)	S/relac	Gimnasios	Entrenador		P/trabajo
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras					
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	2.a	
	0600-0630	Rancho - desayuno	TODOS	PAB. "J"	SERV DE DIA	2.a	
	0630-0715	Lista de diana	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	2.a	
	0715 - 1320	Actividades administrativas		Cuadra	CMDTE CIA/SECC		
		COMUNICACIONES					
	1150-1235	**EMPLEO DE LA COMPAÑÍA DE COMUNICACIONES: (UA-3) COMPAÑÍA DE COMUNICACIONES EN APOYO DE LA GUC (S-14) ;**Practica Final	COM	AULA	OOII	2.a	
	1235-1320	**EMPLEO DE LA COMPAÑÍA DE COMUNICACIONES: (UA-3) COMPAÑÍA DE COMUNICACIONES EN APOYO DE LA GUC (S-14) ;**Practica Final	COM	AULA	OOII	2.a	
	1320 - 1335	Aseo (lavado de manos) y preparación para el rancho	TODOS	PAB. "H"	SERV DE DIA	1.f	
	1335-1420	Rancho (almuerzo)		PAB. "J"			
	1420 - 1515	Rol de revista		PAB. "H"	CMDTE CIA/SECC		
	1515-1530	Preparación para el entrenamiento físico		PAB. "L"		3.a	

		ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR					
	1530 1720	**Parte inicial**: Ejercicios de activación corporal Gimnasia básica con vigas: Posiciones iniciales, empuñar, hom bro, cadera, pecho, decúbito dorsal. Ejercicios del 1 al 10 (cambio, Muelle, Péndulo, Sentada, Venia, Rosca, Escuadra, Canguro, Supino, Polichinelas. Práctica comando y conducción. **Parte final**: Carrera de 2400 mts	Todos	c/vigas	OOII	3b	RE 34-37
	1530 1720	**ENTRENAMIENTO FISICO DIFERENCIADO:** Carrera 3KM, barras, Planchas, abdoinales, gimnasio y 300 metros de natación estilo libre.	PERSONAL DE CADETES DE BAJO RENDIMIENTO FÍSICO	COEDE/GIMNASIO EMCH/PISCINA EMCH	OOII	3.c	
	1500 1715	Entrenamiento deportivo de equipos: Atletismo, Natación, Esgrima, Lucha amateur, Judo, Fútbol , Tiro, P. militar, TKD,	S/relac	C/deportivos	Entrenador	3a	P/trabajo
J U E 0 2	1720-1750	Aseo personal	TODOS	PAB "H"	SERV DE DIA	1.f	
	1750 - 1800	Formación para el rancho	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	1.f	
	1800-1830	Rancho (cena)	TODOS	PAB "J"	SERV DE DIA	1.f	
	1830-2000	Hora del cadete(opcional)	NO TALLERES	PAB "J-H-Q"	SERV DE DIA	1.f	
	1900 2200	Entrenamiento deportivo de equipos de Basquet y Voley (V)	S/relac	Gimnasios	Entrenador	3a	P/trabajo
	1930 - 2030	Grupos de interés	TALLERES	PAB. "D"	OO RESPONSABLE	2.a	
	2000 - 2015	Lista de retreta	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	1.f	
	2015-2200	Actividades administrativas	TODOS	CUADRAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	2200	Toque de silencio	TODOS	PAB "H"	SERV DE DIA	2.a	
	2200-0500	Descanso/Estudio Voluntario		PAB "H"		2.a	

V I E 0 3	0500	Diana	TODOS	PAB. "H"	SERV DE DIA	2.a	
	0500 0645	Entrenamiento deportivo de equipos: Voleibol (D), Atletismo (pista), Basquebol)	S/relac	Gimnasios	Entrenador		P/trabajo
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras					
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	2.a	
	0600-0630	Rancho - desayuno	TODOS	PAB. "J"	SERV DE DIA	2.a	
	0630-0715	Lista de diana	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	2.a	
	0715 - 1320	Actividades administrativas		Cuadra	CMDTE CIA/SECC		
	1320 - 1335	Aseo (lavado de manos) y preparación para el rancho	TODOS	PAB. "H"	SERV DE DIA	1.f	
	1335-1420	Rancho (almuerzo)		PAB. "J"			
	1420 - 1515	Rol de revista		PAB. "H"	CMDTE CIA/SECC		
	1515-1530	Preparación para el entrenamiento físico		PAB. "L"		3.a	
		ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR					
	1530 1720	**Parte inicial**: Ejercicios de activación corporal **Parte principal:** Carrera de 6 kms con uniforme de trabajo Ejercicios de calistenia: planchas, abdominales, subir soga **Parte Final**: Ejercicios de elongación y flexibilidad	Todos	c/COEDE	OOII	3b	RE 34-37
	1530 1720	**ENTRENAMIENTO FISICO DIFERENCIADO:** Carrera 3KM, barras, Planchas, abdoinales, gimnasio y 300 metros de natación estilo libre.	PERSONAL DE CADETES DE BAJO RENDIMIENTO FÍSICO	COEDE/GIMNASIO EMCH/PISCINA EMCH	OOII	3.c	
	1500 1715	Entrenamiento deportivo de equipos: Atletismo, Natación, Esgrima, Lucha amateur, Judo, Fútbol , Tiro, P. militar, TKD,	S/relac	C/deportivos	Entrenador	3a	P/trabajo

VIE 03	1720-1750	Aseo personal	TODOS	PAB "H"	SERV DE DIA	1.f	
	1750 - 1800	Formación para el rancho		Patio de armas	SERV DE DIA	1.f	
	1800-1830	Rancho (cena)		PAB "J"	SERV DE DIA	1.f	
	1830-2000	Hora del cadete(opcional)	NO TALLERES	PAB "J-H-Q"	SERV DE DIA	1.f	
	1900 2200	Entrenamiento deportivo de equipos de Basquet y Voley (V)	S/relac	Gimnasios	Entrenador	3a	P/trabajo
	1930 - 2030	Grupos de interés	TALLERES	PAB. "D"	OO RESPONSABLE	2.a	
	2000 - 2015	Lista de retreta	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	1.f	
	2015-2200	**Actividades administrativas**	TODOS	CUADRAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	2200	Toque de silencio	TODOS	PAB "H"	SERV DE DIA	2.a	
	2200-0500	Descanso/Estudio Voluntario		PAB "H"		2.a	
S A B 0 4	0500	Diana	TODOS	PAB. "H"	SERV DE DIA	2.a	
	0500 - 0530	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras					
	0530 - 0800	**CARRERA MOTIVACIONAL**	**TODOS**	**COEDE**	**OO CIA IV AÑO**		
	0800-1300	**Actividades administrativas/ mantenimiento de sectores de responsabilidad.**	TODOS	PAB. "I"		2.a	
	1300 - 1335	Preparación para el rancho (lavado de manos)		PAB. "I"	SERV DE DIA		
	1335 - 1420	Rancho (almuerzo)		PAB. "J"			
	1420-1730	**SALIDA DE PASEO**		Patio de armas			

S A B 0 4	1730 - 1745	Aseo personal (lavado de manos) preparación para el rancho	CADETES CASTIGADOS	PAB. "I"	SERV DE DIA	2.a	
	1745 - 1800	Formación para el rancho		PATIO DE ARMAS			
	1800-1830	Rancho (cena)		PAB. "J"			
	1830-2200	**Actividades administrativas**		CUADRAS			
	1930-2000	Lista de retreta		PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA		
	2000 - 2200	**ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS**		PAB "H"	CMDTE CIA,CMDTE SECC		
	2200	Toque de silencio		PAB. "H"	SERV DE DIA		
	2000 - 0600	Descanso/ estudio voluntario					
D O M 0 5	0600	Diana	CADETES CASTIGADOS	PAB. "H"	SERV DE DIA	2.a	
	0600-0630	Aseo personal y arreglo de cuadras (tendido de cama)					
	0630-0700	Rancho (desayuno)		PAB. "J"			
	0700-0730	Lista de diana		PATIO DE ARMAS			
	0730-1320	**Actividades administrativas**		PAB. "H"			
	1320-1335	Preparación para el rancho					
	1335-1400	Rancho (almuerzo)		PAB. "J"			
	1400-1430	Lista con el servicio de día		PATIO DE ARMAS			
	1430-1730	**Actividades administrativas**		PAB. "H"			

DOM 05	1730-1745	Aseo (lavado de manos) preparación para el rancho	CADETES CASTIGADOS	PAB. "H"	SERV DE DIA	2.a	
	1745-1800	Formación para el rancho		PATIO DE ARMAS			
	1800-1830	Rancho (cena)		PAB. "J"			
	1830-1900	Lista de retreta		PATIO DE ARMAS			
	2100	**INTERNAMIENTO DE CADETES**		PAB. "H"			
	2200	TOQUE DE SILENCIO	TODOS				
	2200-0500	Descanso/ estudio voluntario		PAB. "H"			

NOTA: PROHIBIDO QUE EL BATALLON DE CADETES SALGA A CORRER AL EXTERIOR DE LA EMCH COMO PARTE DEL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR, SIN AUTORIZACION DEL COMANDO. LOS CADETES QUE FIGURAN EN LA RELACIÓN DE CASTIGADOS DEBERAN DE CUMPLIR CON SU CASTIGO EN EL HORARIO ESTABLECIDO SIN EXCEPCIÓN ALGUNA INCLUYENDO EL DESCANSO MEDICO ABSOLUTO Y/O RELATIVO

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "COLONEL FRANCISCO BOLOGNESI" DIRECCIÓN

O - 22489227 - O+
WALTER OCAMPO MARQUINA
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crl. Francisco Bolognesi"

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "Coronel Francisco Bolognesi" Departamento de Educación

O - 223942076 - A+
MAO CÓRDOVA ROMÁN
CRL EP
Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH
"Crl Francisco Bolognesi"

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "Coronel Francisco Bolognesi" Sección Programación Académica

O - 122222800 - O+
LUIS BEINGOLEA ALVITES
TNY EP
Jefe de la Secc. Prog. Académica - EMCH
"Crl Francisco Bolognesi"