

PROGRESIÓN SEMANAL DE INSTRUCCIÓN DE OFICIALES ASIMILADOS AF 2021

Correspondiente a la 13va Semana de Instrucción del 29 de marzo al 04 de abril del 2021

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF		
L U N 2 9	0500	DIANA	Todos	Cuadra	Servicio de día	3.a	ME 34 -37		
	0500 - 0620	ASEO PERSONAL Y MANTENIMIENTO		Gimnasio	OOII				
	0620 - 0750	<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u> .- Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y activación, Parte principal: Fortalecimiento del Tren Superior e Inferior. Barras x 1'00"/ suspensión hasta el fallo, Burpees x 1'00", planchas x 1'00", sentadilla con salto x 1'00", escalada de montaña x 1'00", carrera 400m. Descansar 30" entre cada ejercicio (Realizar 3 ciclos - descansar 1'00" entre cada ciclo). Parte final: Ejercicios de soltura y estiramiento.							
	0750 - 0815	ASEO PERSONAL Y MANTENIMIENTO							
	0815 - 0845	RANCHO - DESAYUNO							
	0845 - 0900	LISTA DE DIANA							
	0900 - 0945	<u>ORDEN CERRADO</u> : Posiciones y movimientos a pie firme							
	0945 - 1230	<u>INDUCCIÓN A LA FUNCIÓN ADMINISTRATIVA DEL OFICIAL</u> : Función del Estado Mayor							
	1230 - 1300	RANCHO - ALMUERZO				2.a	Servicio de día		
	1300 - 1800	<u>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS</u> : Mantenimiento de Aula, Arreglo de jardines, Mantenimiento de sectores de responsabilidad							
	1800 - 1830	RANCHO - CENA							
	1830 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: Uso de lavanderías, bazares.							
2200 - 0500	DESCANSO								
M A R 3 0	0500	DIANA	Todos	Cuadra	Servicio de día	3.a	ME 34 -37		
	0500 - 0620	ASEO PERSONAL Y MANTENIMIENTO		Piscina	OOII				
	0620 - 0750	<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u> .- Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y activación, Parte principal: Natación 50 m estilo crowsl (4 pasadas), realizar 10 respiraciones entre cada pasada. Parte final: Ejercicios de soltura.							
	0750 - 0815	ASEO PERSONAL Y MANTENIMIENTO							
	0815 - 0845	RANCHO - DESAYUNO							
	0845 - 0900	LISTA DE DIANA							
	0900 - 0945	<u>ORDEN CERRADO</u> : Posiciones y movimientos a pie firme							
	0945 - 1230	<u>INDUCCIÓN A LA FUNCIÓN ADMINISTRATIVA DEL OFICIAL</u> : Mejoramiento de Procesos				2.a	Servicio de día		RE 34 - 39

M A R 3 0	1230 - 1300	RANCHO - ALMUERZO	Todos	Comedor OO	Servicio de día	2.a	
	1300 - 1800	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: Mantenimiento de Aula, Arreglo de jardines, Mantenimiento de sectores de responsabilidad		Instalaciones de la EMCH	OOII		
	1800 - 1830	RANCHO - CENA		Comedor OO	Servicio de día		
	1830 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: Uso de lavanderías, bazares.		Cuadra	OOII		
	2200 - 0500	DESCANSO			Servicio de día		
M I E 3 1	0500	DIANA	Todos	Cuadra	Servicio de día	3.a	ME 34 -37
	0500 - 0620	ASEO PERSONAL Y MANTENIMIENTO		Gimnasio	OOII		
	0620 - 0750	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR.- Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y activación, Parte principal: Fortalecimiento del Tren Superior e Inferior. Barras x 1'00"/ suspensión hasta el fallo, Burpees x 1'00", planchas x 1'00", sentadilla con salto x 1'00", escalada de montaña x 1'00", carrera 400m. Descansar 30" entre cada ejercicio (Realizar 3 ciclos - descansar 1'00" entre cada ciclo). Parte final: Ejercicios de soltura y estiramiento.		Cuadra			
	0750 - 0815	ASEO PERSONAL Y MANTENIMIENTO		Comedor OO			
	0815 - 0845	RANCHO - DESAYUNO		Campos de Instrucción			
	0845 - 0900	LISTA DE DIANA		Instalaciones de la EMCH			
	0900 - 0945	ORDEN CERRADO: Formas de presentarse a un superior		Comedor OO		Servicio de día	
	0945 - 1230	INDUCCIÓN A LA FUNCIÓN ADMINISTRATIVA DEL OFICIAL: Lista de verificación		Instalaciones de la EMCH		OOII	
	1230 - 1300	RANCHO - ALMUERZO		Comedor OO		Servicio de día	
	1300 - 1800	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: Mantenimiento de Aula, Arreglo de jardines, Mantenimiento de sectores de responsabilidad		Instalaciones de la EMCH		OOII	
	1800 - 1830	RANCHO - CENA		Comedor OO		Servicio de día	
1830 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: Uso de lavanderías, bazares.	Cuadra	OOII				
2200 - 0500	DESCANSO		Servicio de día				
J U E 0 1	0600	DIANA	Todos	Cuadra	Servicio de día	3.a	
	0630 - 0745	ASEO PERSONAL Y MANTENIMIENTO		Comedor OO			
	0745- 0815	RANCHO - DESAYUNO					
	0815 -1115	ACONDICIONAMIENTO FISICO MILITAR		Cuadra Aula			
	1115 - 1245	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: Mantenimiento de Aula, Arreglo de jardines, Mantenimiento de sectores de responsabilidad		Cuadra			
	1245 - 1300	PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		Comedor OO			
	1330 - 1400	RANCHO - ALMUERZO		Cuadra			
	1400 - 1700	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: Audiencias, Confección de sábana de datos, Elaboración de legajos, Uso de la Lavandería y Bazares.					

J U E 0 1	1700 - 1715	PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	Todos	Cuadra	Servicio de día	3.a	
	1715 - 1800	RANCHO - CENA		Comedor OO			
	1800 - 2030	PROYECCION DE PELICULA					
	2030 - 2200	CANTOS MILITARES		Cuadra			
	2200 - 0500	DESCANSO					
V I E 0 2	0600	DIANA	Todos	Cuadra	Servicio de día	3.a	
	0630 - 0745	ASEO PERSONAL Y MANTENIMIENTO		Comedor OO			
	0745- 0815	RANCHO - DESAYUNO					
	0815 -1115	ACONDICIONAMIENTO FISICO MILITAR					
	1115 - 1245	<u>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS:</u> Mantenimiento de Aula, Arreglo de jardines, Mantenimiento de sectores de responsabilidad		Cuadra Aula			
	1245 - 1300	PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		Cuadra			
	1330 - 1400	RANCHO - ALMUERZO		Comedor OO			
	1400 - 1700	<u>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS:</u> Audiencias, Confección de sábana de datos, Elaboración de legajos, Uso de la Lavandería y Bazares.		Cuadra			
	1700 - 1715	PREPARACIÓN PARA EL RANCHO					
	1715 - 1800	RANCHO - CENA		Comedor OO			
	1800 - 2030	PROYECCION DE PELICULA					
	2030 - 2200	CANTOS MILITARES		Cuadra			
2200 - 0500	DESCANSO						
S A B 0 3	0600	DIANA	Todos	Cuadra	Servicio de día	3.a	
	0630 - 0745	ASEO PERSONAL Y MANTENIMIENTO		Comedor OO			
	0745- 0815	RANCHO - DESAYUNO					
	0815 -1115	ACONDICIONAMIENTO FISICO MILITAR					
	1115 - 1245	<u>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS:</u> Mantenimiento de Aula, Arreglo de jardines, Mantenimiento de sectores de responsabilidad		Cuadra Aula			
	1245 - 1300	PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		Cuadra			
	1330 - 1400	RANCHO - ALMUERZO		Comedor OO			
	1400 - 1700	<u>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS:</u> Audiencias, Confección de sábana de datos, Elaboración de legajos, Uso de la Lavandería y Bazares.		Cuadra			
	1700 - 1715	PREPARACIÓN PARA EL RANCHO					
	1715 - 1800	RANCHO - CENA		Comedor OO			
	1800 - 2030	PROYECCION DE PELICULA					
	2030 - 2200	CANTOS MILITARES		Cuadra			
2200 - 0500	DESCANSO						

D O M 0 4	0600	DIANA	Todos	Cuadra	Servicio de día	3.a
	0630 - 0745	ASEO PERSONAL Y MANTENIMIENTO		Comedor OO		
	0745- 0815	RANCHO - DESAYUNO		Gimnasio		
	0815 -1115	ACONDICIONAMIENTO FISICO MILITAR		Cuadra Aula		
	1115 - 1315	<u>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS:</u> Mantenimiento de Aula, Arreglo de jardines, Mantenimiento de sectores de responsabilidad		Cuadra		
	1315 - 1330	PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		Comedor OO		
	1330 - 1430	RANCHO - ALMUERZO		Cuadra		
	1430 - 1700	<u>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS:</u> Audiencias, Confección de sábana de datos, Elaboración de legajos, Uso de la Lavandería y Bazares.		Comedor OO		
	1700 - 1715	PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		Cuadra		
	1715 - 1800	RANCHO - CENA		Comedor OO		
	1800 - 2030	PROYECCION DE PELICULA		Cuadra		
	2030 - 2200	CANTOS MILITARES				
	2200 - 0500	DESCANSO				

NOTA: PROHIBIDO QUE EL PERSONAL DE OFICIALES ALUMNOS SALGA A CORRER AL EXTERIOR DE LA EMCH COMO PARTE DEL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR, SIN AUTORIZACION DEL COMANDO



O - 224804842 - O1
Giovanni CONTRERAS SEVILLA
 CRL INE
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH "CFB"



P.A.L.P.
 O - 224802173 - O+
César Alfredo ANDALUZ SALAVERRY
 Coronel de Infantería
 Sub Director de la EMCH
 "Coronel Francisco Bolognesi"



O - 216205670 - O
Francisco J. COSTA GALLEGOS
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crl. Francisco Bolognesi"

