

PROGRAMA PARA OFICIALES DE PROCEDENCIA UNIVERSITARIA
11VA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 21 AL 27 DE MARZO 2022

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N 2 1	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A	
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		PATIO DE ARMAS			
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR OO			
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO		SALA DE CONFERENCIA MERCADO JARRIN	CMDTE CIA/SECC		
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN					
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA					
	0730-0815	<u>COAS</u> : INFANTERIA					
	08150-0900	<u>COAS</u> : INFANTERIA					
	0900-0915	DESCANSO					
	0915-1000	<u>COAS</u> : INFANTERIA					
	1000-1045	<u>COAS</u> : INFANTERIA					
	1045-1105	DESCANSO					
	1105-1150	<u>COAS</u> : CABALLERIA					
	1150-1235	<u>COAS</u> : CABALLERIA					
	1235-1320	<u>COAS</u> :					
	1320 - 1335	ASEO(LAVADO DE MANOS) PREPARACION PARA EL RANCHO					
	1335-1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES					
	1350-1450	RANCHO (ALMUERZO)					
	1450 - 1530	REVISION MEDICA / PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO					
		<u>ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</u>					
	1530 a 1720	Examen fisico primera parte: barras,suspension, planchas abdominales y carrera 2400 metros según corresponda a su edad.	Todos	CAMPOS DEPORTIVOS EMCH	JBTN	3a	RE 3437
1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	2A		
1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		PATIO DE ARMAS				
1800-1845	RANCHO (CENA)		COMEDOR	CMDTE CIA / SECC			
1845-2000	HORA DEL ALUMNO		BAZARES/CUADRA	SERV DE DIA			
2000-2100	CANTOS MILITARES		PAB "O"	TTE BERIOS			
2200	TOQUE DE SILENCIO		CUADRA	SERV DE DIA			
2200 - 0500	DESCANSO		CUADRA				

M A R 2 2	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A		
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC			
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR OO				
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO		SALA DE CONFERENCIA	OO II ESC ARMAS Y SERV COEDE	2A		
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN		MERCADO JARRIN				
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA		SALA DE CONFERENCIA MERCADO JARRIN	OO II ESC ARMAS Y SERV COEDE	2A		
	0730-0815	<u>COAS</u> : CABALLERIA						
	08150-0900	<u>COAS</u> : CABALLERIA						
	0900-0915	DESCANSO						
	0915-1000	<u>COAS</u> : ARTILLERIA						
	1000-1045	<u>COAS</u> : ARTILLERIA						
	1045-1105	DESCANSO		CUADRAS	SERV DE DIA	2A		
	1105-1150	<u>COAS</u> : ARTILLERIA						
	1150-1235	<u>COAS</u> : ARTILLERIA						
	1235-1320	<u>COAS</u> :	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2A			
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	COMEDOR OO					
	1335-1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES	ENFERMERIA / CUADRAS	SERV DE DIA				
	1350-1450	RANCHO (ALMUERZO)						
	1450 - 1530	REVISION MEDICA / PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO						
		<u>ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</u>						
	1530 a 1720	Examen fisico segunda parte: prueba de natacion estilo Crowl 50 o 25 metros según corresponda la edad.	Todos	PISCINA EMCH	JBTN	3a		RE 3437
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	2A		
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		PATIO DE ARMAS				
	1800-1845	RANCHO (CENA)		COMEDOR OO	CMDTE CIA / SECC			
1845-2000	HORA DEL ALUMNO	BAZARES/CUADRA		SERV DE DIA				
2000-2100	CANTOS MILITARES	PAB "O"		TTE BERIOS				
2200	TOQUE DE SILENCIO	CUADRA		SERV DE DIA				
2200 - 0500	DESCANSO	CUADRA						

M I E 2 3	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A		
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		PATIO DE ARMAS				
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR OO	CMDTE CIA/SECC			
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO		SALA DE CONFERENCIA				
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN		MERCADO JARRIN				
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA						
	0730-0815	<u>COAS</u> : INGENIERIA	TODOS	SALA DE CONFERENCIA MERCADO JARRIN	OO II ESC ARMAS Y SERV COEDE	2A		
	08150-0900	<u>COAS</u> : INGENIERIA						
	0900-0915	DESCANSO						
	0915-1000	<u>COAS</u> : INGENIERIA						
	1000-1045	<u>COAS</u> : INGENIERIA						
	1045-1105	DESCANSO						
	1105-1150	<u>COAS</u> : COMUNICACIONES						
	1150-1235	<u>COAS</u> : COMUNICACIONES						
	1235-1320	<u>COAS</u> :						
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO						CUADRAS
	1335-1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES	PATIO DE ARMAS					
	1350-1450	RANCHO (ALMUERZO)	COMEDOR OO	CMDTE CIA/SECC				
	1450 - 1530	REVISION MEDICA / PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO	CUADRAS	SERV DE DIA				
		<u>ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</u>						
	1530 a 1720	Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y activación, Parte principal:carrera 5k a un paso moderado y con pausas acorde a la capacidad fisica del alumno (carrera individual), Parte final: Ejercicios de soltura y estiramiento.	Todos	P/ATLETICA GYM EMCH	JBTN	3a		RE 3437
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	2A		
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		PATIO DE ARMAS				
	1800-1845	RANCHO (CENA)		COMEDOR OO	CMDTE CIA / SECC			
	1845-2000	HORA DEL ALUMNO		BAZARES/CUADRA	SERV DE DIA			
	2000-2100	CANTOS MILITARES		PAB "O"	TTE BERIOS			
	2200	TOQUE DE SILENCIO		CUADRA	SERV DE DIA			
	2200 - 0500	DESCANSO		CUADRA				

J U E 2 4	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A	2A	
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC			
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR OO				
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO		SALA DE CONFERENCIA	OO II ESC ARMAS Y SERV COEDE			
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN		MERCADO JARRIN				
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA		SALA DE CONFERENCIA MERCADO JARRIN	OO II ESC ARMAS Y SERV COEDE			
	0730-0815	COAS : COMUNICACIONES						
	08150-0900	COAS : COMUNICACIONES						
	0900-0915	DESCANSO						
	0915-1000	COAS : INTELIGENCIA						
	1000-1045	COAS : INTELIGENCIA						
	1045-1105	DESCANSO						
	1105-1150	COAS : INTELIGENCIA		CUADRAS	SERV DE DIA			
	1150-1235	COAS : INTELIGENCIA				PATIO DE ARMAS		CMDTE CIA/SECC
	1235-1320	COAS : MATERIAL DE GUERRA						
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	COMEDOR OO	SERV DE DIA				
	1335-1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES	ENFERMERIA / CUADRAS					
	1350-1450	RANCHO (ALMUERZO)		SERV DE DIA				
	1450 - 1530	REVISION MEDICA / PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO						
		ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:						
	1530 a 1720	Examen fisico primera parte para el personal de rezagados. Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y activación, Parte principal: Se dividiran en 03 grupos (basico, intermedio y avanzado) realizaran ejercicios con el oficial a cargo de acuerdo a su nivel asignado en el estilo cowl (respiraciones, pateo, deslizamiento, brazada) Parte final: Ejercicios de soltura.	Todos	CAMPOS DEPORTIVOS	JBTN	3a		RE 3437
				EMCH	(03 OO)			
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	2A		
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA / SECC			
1800-1845	RANCHO (CENA)	COMEDOR OO						
1845-2000	HORA DEL ALUMNO	BAZARES/CUADRA		SERV DE DIA				
2000-2100	CANTOS MILITARES	PAB "O"		TTE BERIOS				
2200	TOQUE DE SILENCIO	CUADRA		SERV DE DIA				
2200 - 0500	DESCANSO	CUADRA						

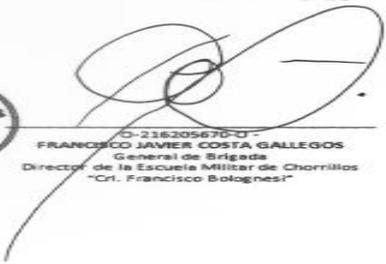
V I E 2 5	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A	
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		COMEDOR OO	CMDTE CIA/SECC		
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		PATIO DE ARMAS			
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO		SALA DE CONFERENCIA MERCADO JARRIN			
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN					
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA					
	0730-0815	<u>COAS</u> : MATERIAL DE GUERRA					
	08150-0900	<u>COAS</u> : MATERIAL DE GUERRA					
	0900-0915	DESCANSO					
	0915-1000	<u>COAS</u> : MATERIAL DE GUERRA					
	1000-1045	<u>COAS</u> : INTENDENCIA					
	1045-1105	DESCANSO					
	1105-1150	<u>COAS</u> : INTENDENCIA					
	1150-1235	<u>COAS</u> : INTENDENCIA					
	1235-1320	<u>COAS</u> : INTENDENCIA	CUADRAS	SERV DE DIA			
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	COMEDOR OO	CMDTE CIA/SECC			
	1335-1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES	COMEDOR OO				
	1350-1450	RANCHO (ALMUERZO)	ENFERMERIA / CUADRAS	CMDTE SECC			
	1450 - 1530	REVISION MEDICA / PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO					
		<u>ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</u>					
	1530 a 1720	Examen fisico segunda parte para el personal de rezagados. Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y activación, Parte principal: Fortalecimiento Funcional 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", abdominales x 1'00", carrera 400m. Descansar 30" entre cada ejercicio (Realizar 3 ciclos - descansar 1'00" entre cada ciclo)., carrera 2400 metros, Parte final: Ejercicios de soltura y estiramiento.	Todos	PISCINA	JBTN	3a	RE 3437
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	2A	
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA / SECC		
	1800-1845	RANCHO (CENA)		COMEDOR			
	1845-2000	HORA DEL ALUMNO		BAZARES/CUADRA	SERV DE DIA		
2000-2100	CANTOS MILITARES	PATIO PAB "O"		CMDTE CIA /SECC			
2200	TOQUE DE SILENCIO	PATIO DE ARMAS		SERV DE DIA			
2200 - 0500	DESCANSO	CUADRA					

S A B 2 6	0500	DIANA	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	2A	
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		CUADRA			
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC		
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO		COMEDOR OO			
	0700-1100	MANTENIMIENTO DE CUADRAS / SECTORES DE RESPONSABILIDAD / ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS		CUADRA			
	1100-1115	DESFILE AL AUDITORIO DE LA EMCH "CFB"		AUDITORIO DE LA EMCH "CFB"	PROMOTOR: MERY GOMEZ DELGADO		
	1115-1230	CHARLA SOBRE DIFUSIÓN DE PROGRAMAS DE SEGUROS A CARGO DE LA CIA DE SEGUROS RIMAC		AUDITORIO DE LA EMCH "CFB"			
	1230 - 1300	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRA	CMDTE CIA/SECC		
	1300-1400	RANCHO (ALMUERZO)		COMEDOR OO			
	1430 - 1730	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS		CUADRA	SERV DE DIA		
	1730 - 1745	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRA			
	1745 - 1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO			
	1800 - 1845	RANCHO (CENA)		COMEDOR DE OO			
	1845 - 2000	HORA DEL ALUMNO		BAZARES/CUADRA			
2000 - 2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS	CUADRA					
2200	TOQUE DE SILENCIO	CUADRA					
D O M 2 7	0500	DIANA	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	3A	
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		CUADRA			
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		PATIO DE ARMAS			
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO		COMEDOR OO			
	0700-1230	MANTENIMIENTO DE CUADRAS / SECTORES DE RESPONSABILIDAD / ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS		CUADRA / SECT RESPONSABILIDAD			

D O M 2 7	1230 - 1300	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	3A
	1300-1400	RANCHO (ALMUERZO)		COMEDOR OO		
	1400 - 1700	VISITA DE FAMILIARES		CASINO DE CADETES	CMDTE CIA / SECC	
	1700 - 1730	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRA	SERV DE DIA	
	1730 - 1830	RANCHO (CENA)		COMEDOR OO		
	1830 - 2000	HORA DEL ALUMNO		BAZARES/CUADRA		
	2000 - 2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS		CUADRA		
	2200	TOQUE DE SILENCIO		CUADRA		
	2200 - 0600	DESCANSO		CUADRA		

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-236205676-U
FRANCISCO JAVIER COSTA GALLEGOS
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crl. Francisco Bolognesi"




 O-236221135-B+
JOSÉ LUIS AGUILAR ONTAS
 Coronel
 Jefe del Depto. Educación Militar de la EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"




 O-236221135-B+
ROMEL DAVILA QUESADA
 Mayor
 Jefe de la Secc. Gen. Académico-EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"