

PROGRAMA PARA OFICIALES DE PROCEDENCIA UNIVERSITARIA
5TA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
Correspondiente a la semana del 06 al 12 de febrero del 2023.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
LUN 06	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A	
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS					
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES					
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO		COMEDOR DE OO			
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN		CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO / SATAC	CMDTE CIA/SECC	2A	
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA			OO INSTRUCTOR		
	0730-0815	NORMATIVIDAD MILITAR: Derecho Penal, Policial y Militar			OO INSTRUCTOR		
	0815-0900	NORMATIVIDAD MILITAR: Derecho Penal, Policial y Militar			OO CONTROLADOR		
	0900-0915	DESCANSO			OO INSTRUCTOR		
	0915-1000	NORMATIVIDAD MILITAR: Derecho Penal, Policial y Militar			OO INSTRUCTOR		
	1000-1045	NORMATIVIDAD MILITAR: Derecho Penal, Policial y Militar			OO CONTROLADOR		
	1045-1105	DESCANSO			OO INSTRUCTOR		
	1105-1150	NORMATIVIDAD MILITAR: Derecho Penal, Policial y Militar			OO INSTRUCTOR		
	1150-1235	NORMATIVIDAD MILITAR: Derecho Penal, Policial y Militar			OO INSTRUCTOR		
	1235-1320	NORMATIVIDAD MILITAR: Derecho Penal, Policial y Militar		OO INSTRUCTOR			
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS	SERV DIA	2A	
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO			
	1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)		CUADRAS			
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO					
		ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:					
		Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.					
	1530-1720	Parte Principal: GBCA ejercicios del 1 al 10 (5 repeticiones), tecnica de atletismo familiarizacion (carrera de puntas, skipping bajo, skipping alto, carrera lateral y talones al gluteo en una distania de 25 metros, repetir 4 veces), carrera 1800 metros, series de abdominales de un minuto .	Todos	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO	3a	ME 34-374
		Parte Final: Estiramiento y relajación.					

LUN 06	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2A		
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO				
	1800-1830	RANCHO (CENA)		BAZARES/CUADRA				
	1830-2000	HORA DEL ALUMNO		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC			
	2000-2100	CANTOS MILITARES			SERV DE DIA			
	2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS						
	2200	TOQUE DE SILENCIO						
	2200 - 0500	DESCANSO						
MAR 07	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A		
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		COMEDOR DE OO				
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO / SATAC	CMDTE CIA/SECC	OO INSTRUCTOR	2A	
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO						
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN						
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA						
	0730-0815	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Cortesia Militar						
	0815-0900	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Cortesia Militar						
	0900-0915	DESCANSO						
	0915-1000	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Cortesia Militar						
	1000-1045	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Cortesia Militar						
	1045-1105	DESCANSO						
	1105-1150	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Cortesia Militar						
	1150-1235	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Cortesia Militar						
	1235-1320	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Cortesia Militar						
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS	SERV DIA	2A		
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO				
	1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)		CUADRAS				CMDTE CIA/SECC
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO						
		<u>ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</u>						
	1530-1720	Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: Fortalecimiento del tren superior (planchas, abdominales), GBSA ejercicios del 1 al 5 (3 repeticiones). Parte Final: juegos recreativos , carretilla, jinetes.		Todos	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO	3a	ME 34-374

MAR 07	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2A		
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO				
	1800-1830	RANCHO (CENA)		BAZARES/CUADRA				
	1830-2000	HORA DEL ALUMNO		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC			
	2000-2100	CANTOS MILITARES			SERV DE DIA			
	2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS						
	2200	TOQUE DE SILENCIO						
	2200 - 0500	DESCANSO						
MIE 08	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A		
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		COMEDOR DE OO				
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO / SATAC	CMDTE CIA/SECC	2A		
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO			OO INSTRUCTOR			
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN			OO INSTRUCTOR			
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA			OO CONTROLADOR			
	0730-0815	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Ceremonial Terrestre y Protocolo Militar			OO INSTRUCTOR			
	0815-0900	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Ceremonial Terrestre y Protocolo Militar			OO INSTRUCTOR			
	0900-0915	DESCANSO			OO CONTROLADOR			
	0915-1000	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Ceremonial Terrestre y Protocolo Militar			OO INSTRUCTOR			
	1000-1045	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Ceremonial Terrestre y Protocolo Militar			OO INSTRUCTOR			
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR			
	1105-1150	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Ceremonial Terrestre y Protocolo Militar		OO INSTRUCTOR	2A			
	1150-1235	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Ceremonial Terrestre y Protocolo Militar		OO INSTRUCTOR				
	1235-1320	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Ceremonial Terrestre y Protocolo Militar		OO INSTRUCTOR				
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS				
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO	SERV DIA	2A		
	1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)						
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO			CUADRAS	CMDTE CIA/SECC		
	1530-1720	<u>ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</u>		Todos	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO	3a	ME 34-374
Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: Carrera 1500 metros, 3 series de 20 repeticiones de abdominales según reglamento RE 34-37, estiramiento. Parte Final: Juegos recreativos, predeportivo balonmano.								

MIE 08	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2A	
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO			
	1800-1830	RANCHO (CENA)		BAZARES/CUADRA			
	1830-2000	HORA DEL ALUMNO		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC		
	2000-2100	CANTOS MILITARES			SERV DE DIA		
	2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS					
	2200	TOQUE DE SILENCIO					
	2200 - 0500	DESCANSO					
JUE 09	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A	
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		COMEDOR DE OO			
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO / SATAC	CMDTE CIA/SECC		
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO			OO INSTRUCTOR		
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN			OO INSTRUCTOR		
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA			OO CONTROLADOR		
	0730-0815	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Movimientos y estacionamientos			OO INSTRUCTOR		
	0815-0900	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Movimientos y estacionamientos			OO INSTRUCTOR		
	0900-0915	DESCANSO			OO CONTROLADOR		
	0915-1000	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Movimientos y estacionamientos			OO INSTRUCTOR		
	1000-1045	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Movimientos y estacionamientos			OO INSTRUCTOR		
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR		
	1105-1150	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Movimientos y estacionamientos			OO INSTRUCTOR		
	1150-1235	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Movimientos y estacionamientos			OO INSTRUCTOR		
	1235-1320	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Movimientos y estacionamientos			OO INSTRUCTOR		
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO			CUADRAS	SERV DIA	2A
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES			COMEDOR DE OO		
	1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)					

JUE 09	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC	2A	
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:					
		Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.	Todos	PISCINA EMCH	JEFE DE CURSO	3a	ME 34-374
		Parte Principal: (Grupo "A") Fortalecimiento del tren superior (planchas, barras y abdominales), GBSA ejercicios del 6 al 10 (3 repeticiones). (Grupo "B") Natacion estilo crows (familiarizacion al medio acuatico). Luego de haber culminado una hora de trabajo el personal de oficiales alumnos cambiara de grupo para poder completar el entrenamiento.					
	Parte Final: Estiramiento						
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2A	
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO			
	1800-1830	RANCHO (CENA)		BAZARES/CUADRA			
1830-2000	HORA DEL ALUMNO	CUADRAS		CMDTE CIA/SECC			
2000-2100	CANTOS MILITARES			SERV DE DIA			
2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS						
2200	TOQUE DE SILENCIO						
2200 - 0500	DESCANSO						
VIE 10	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A	
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		COMEDOR DE OO			
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO / SATAC	CMDTE CIA/SECC		
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO			OO INSTRUCTOR		
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN			OO INSTRUCTOR		
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA			OO CONTROLADOR		
	0730-0815	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Movimientos y estacionamientos			OO INSTRUCTOR		
	0815-0900	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Movimientos y estacionamientos					
	0900-0915	DESCANSO					
	0915-1000	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Movimientos y estacionamientos					

VIE 10	1000-1045	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Topografía Militar y lectura de cartas	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO / SATAC	OO INSTRUCTOR	2A			
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR				
	1105-1150	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Topografía Militar y lectura de cartas			OO INSTRUCTOR				
	1150-1235	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Topografía Militar y lectura de cartas			OO INSTRUCTOR				
	1235-1320	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Topografía Militar y lectura de cartas			OO INSTRUCTOR				
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS	SERV DIA	2A			
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO					
	1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)		CUADRAS					
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC				
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:		=H149:H157					
		Parte Inicial: Lubricacion articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.		Pista de Combate COEDE	JEFE DE CURSO	3a		ME 34-374	
		Parte Principal: Pista de combate, enseñanza del pasaje de obstáculos del 1 al 7, técnica-correcciones (Pasaje y demostración personal PEF)							
	Parte Final: Trote de soltura								
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)		CUADRAS	SERV DE DIA	2A			
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO					
	1800-1900	RANCHO (CENA)		ESTADIO EMCH					
	1900-2000	VUELTAS DE FORTALECIMIENTO		CUADRAS	SERV DE DIA	2A			
	2000-2100	VUELTAS DE FORTALECIMIENTO							
2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS								
2200	TOQUE DE SILENCIO								
2200 - 0500	DESCANSO								
S A B 1 1	0500	DIANA	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	3A			
	0500 - 0600	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS							
	0600 - 0700	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR: A disposición del departamento de educación física		CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC				
	0700-0730				OO INSTRUCTOR				
	0730-0745				OO INSTRUCTOR				
	0745-0815				OO INSTRUCTOR				
0815-0845									

SAB 11	0845-0900	ASEO LAVADO DE MANOS	TODOS	CUADRA	OO INSTRUCTOR	3A	
					OO INSTRUCTOR		
	0900-0915	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO	SERV DE DIA		
	0915-0930	RANCHO (DESAYUNO)			SERV DE DIA		
	0930-1200	VISITA AL MUSEO CHAVIN DE HUANTAR		MUSEO	CMDTE CIA/SECC		
					CMDTE CIA/SECC		
	1200-1320				CMDTE CIA/SECC		
					CMDTE CIA/SECC		
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		COMEDOR DE OO	SERV DE DIA		
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		CUADRAS			
	1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)		COMEDOR DE OO			
	1450 - 1700	ESTUDIO OBLIGATORIO / LAVADO DE PRENDAS		BAZARES/CUADRAS			
	1700 - 1715	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS			
	1715 - 1730	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES					
1730- 1830	RANCHO - CENA						
1830 - 2000	HORA DEL ALUMNO						
2000 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS / MANTENIMIENTO DE CUADRAS						
2200	TOQUE DE SILENCIO						
2200 - 0600	DESCANSO						
DOM 1 2	0600	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	3A	
	0600 - 0645	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		COMEDOR DE OO			
	0645 - 0700	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		SECTOR RESPONSABILIDAD			
	0700 - 0730	RANCHO - DESAYUNO		CUADRAS			
	0730 - 1200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS / SECTORES DE RESPONSABILIDAD / ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS		COMEDOR DE OO			
	1200 - 1215	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS			
	1215 - 1230	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO			
	1230-1330	RANCHO - ALMUERZO		CUADRAS			
	1330 - 1700	ESTUDIO OBLIGATORIO / LAVADO DE PRENDAS		COMEDOR DE OO			
	1700 - 1715	ASEO (LAVADO DE MANOS)		CUADRAS			
	1715 - 1730	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO			
	1730 - 1830	RANCHO - CENA		COMEDOR DE OO			

D O M	1830 - 2000	HORA DEL ALUMNO	TODOS	BAZARES/CUADRA	SERV DE DIA	3A	
	2000 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS / MANTENIMIENTO DE CUADRAS		CUADRAS			
	2200	TOQUE DE SILENCIO					
	2200 - 0500	DESCANSO					

NOTA: PROHIBIDO QUE LA COMPAÑIA DE ASIMILADOS SALGA A CORRER AL EXTERIOR DE LA EMCH COMO PARTE DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR, SIN AUTORIZACIÓN DEL COMANDO.



[Signature]
 O - 22480271 - O+
WALTER OCAMPO MARQUINA
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "CrI. Francisco Bolognesi"



[Signature]
 O - 223942078 - A+
MAO CORDOVA ROMÁN
 CRL EP
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH
 "CrI Francisco Bolognesi"



[Signature]
 O - 12222800 - O+
LUIS BEINGOLEA ALVITES
 CRL EP
 Jefe de la Secc. Prog. Académica - EMCH
 "CrI Francisco Bolognesi"