

PROGRAMA PARA OFICIALES DE PROCEDENCIA UNIVERSITARIA
1RA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
Correspondiente a la semana del 09 al 15 de enero del 2023.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF	
LUN 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	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	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	0815-0900	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	0900-0915	DESCANSO						
	0915-1000	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	1000-1045	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	1045-1105	DESCANSO						
	1105-1150	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	1150-1235	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	1235-1320	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	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	3A		
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO		CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC			
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:		CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	DFF	3a		RE 34-37
		TEST DE CAPACIDAD FISICA INICIAL: Barras (varones), suspensión (damas), abdominales, carrera 2400 metros.		CUADRAS	SERV DE DIA	2A		
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)		COMEDOR DE OO				
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		BAZARES/CUADRA	CMDTE CIA/SECC			
	1800-1830	RANCHO (CENA)		CUADRAS	SERV DE DIA	2A		
	1830-2000	HORA DEL ALUMNO						
	2000-2100	CANTOS MILITARES		CUADRAS	SERV DE DIA	2A		
2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS							
2200	TOQUE DE SILENCIO							
2200 - 0500	DESCANSO							

M A R 1 0	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	CMDTE CIA/SECC	2A		
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO						
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN						
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA						
	0730-0815	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	08150-0900	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	0900-0915	DESCANSO						
	0915-1000	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	1000-1045	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	1045-1105	DESCANSO						
	1105-1150	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	1150-1235	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	1235-1320	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme						
	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	3A		
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO		CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC			
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:		PISCINA EMCH	DFE	3a		RE 34-37
		TEST DE CAPACIDAD FISICA INICIAL: Natación 50 metros estilo crouw.		CUADRAS	SERV DE DIA	2A		
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)		COMEDOR DE OO				
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		BAZARES/CUADRA				
	1800-1830	RANCHO (CENA)		CUADRAS				CMDTE CIA/SECC
	1830-2000	HORA DEL ALUMNO			SERV DE DIA			
	2000-2100	CANTOS MILITARES						
2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS							
2200	TOQUE DE SILENCIO							
2200 - 0500	DESCANSO							
M I E 1 1	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						
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO						

M I E 1 1	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO	CMDTE CIA/SECC	2A	
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA			OO INSTRUCTOR		
	0730-0815	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme			OO INSTRUCTOR		
	08150-0900	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme			OO CONTROLADOR		
	0900-0915	DESCANSO			OO INSTRUCTOR		
	0915-1000	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme			OO INSTRUCTOR		
	1000-1045	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme			OO INSTRUCTOR		
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR		
	1105-1150	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme			OO INSTRUCTOR		
	1150-1235	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas a pie firme			OO INSTRUCTOR		
	1235-1320	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha			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	3A	
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:		CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC		
	1530-1720	Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: Carrera 1000 metros, 3 series de 20 repeticiones de abdominales según reglamento RE 34-37, estiramiento. Parte Final: Juegos recreativos "EL GATO COLGADO" y "LA ARDILLA".		CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO	3a	RE 34-37
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)		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	SERV DE DIA	
2000-2100	CANTOS MILITARES	CMDTE CIA/SECC					
2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	CUADRAS	SERV DE DIA	2A			
2200	TOQUE DE SILENCIO						
2200 - 0500	DESCANSO						
J 1 E 2	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		COMEDOR DE OO			
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO					

J U E 1 2	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO	CMDTE CIA/SECC	2A		
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA			OO INSTRUCTOR			
	0730-0815	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha			OO INSTRUCTOR			
	0815-0900	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha			OO INSTRUCTOR			
	0900-0915	DESCANSO			OO CONTROLADOR			
	0915-1000	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha			OO INSTRUCTOR			
	1000-1045	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha			OO INSTRUCTOR			
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR			
	1105-1150	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha			OO INSTRUCTOR			
	1150-1235	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha			OO INSTRUCTOR			
	1235-1320	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha			OO INSTRUCTOR			
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO			CUADRAS			2A
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO	SERV DIA			
	1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC			
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO		CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC	3A		
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:		CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO	3a		RE 34-37
	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 "PASEO DE AGUA O LINGO SIMPLE".						
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)		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						

V I E 1 3	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	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	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha			OO INSTRUCTOR				
	08150-0900	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha			OO INSTRUCTOR				
	0900-0915	DESCANSO			OO CONTROLADOR				
	0915-1000	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha			OO INSTRUCTOR				
	1000-1045	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha			OO INSTRUCTOR				
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR				
	1105-1150	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha			OO INSTRUCTOR				
	1150-1235	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha		OO INSTRUCTOR					
	1235-1320	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos sin armas sobre la marcha		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	CMDTE CIA/SECC			3A	
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO		CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC				
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:		CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO			3a	RE 34-37
	1530-1720	Parte Inicial: Lubricacion articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: GBCA ejercicios del 1 al 5 (3 repeticiones), carrera 1500 metros, fortalecimiento del abdominal, estiramiento. Parte Final: Ejercicios de relajación.							
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)							
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		CUADRAS	SERV DE DIA			2A	
1800-1830	RANCHO (CENA)	COMEDOR DE OO							
1830-2000	HORA DEL ALUMNO	BAZARES/CUADRA							

V I E 3	2000-2100	CANTOS MILITARES	TODOS	CUADRAS	CMDTE CIA/SECC	2A	
	2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS			SERV DE DIA		
	2200	TOQUE DE SILENCIO					
	2200 - 0500	DESCANSO					
S A B 1 4	0500	DIANA	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	2A	
	0500 - 0645	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		COMEDOR DE OO			
	0645 - 0700	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		CUADRAS	CMDTE CIA/ SECC		
	0700-0730	RANCHO - DESAYUNO					
	0730-1200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS / SECTORES DE RESPONSABILIDAD / ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS		COMEDOR DE OO	SERV DE DIA	3A	
	1200 - 1215	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS			
	1215 - 1230	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO			
	1230-1320	RANCHO (ALMUERZO)		CUADRAS			
	1320 - 1700	ESTUDIO OBLIGATORIO / LAVADO DE PRENDAS		COMEDOR DE OO			
	1700 - 1715	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		BAZARES/CUADRAS			
	1715 - 1730	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		CUADRAS			
	1730- 1830	RANCHO - CENA					
	1830 - 2000	HORA DEL ALUMNO					
	2000 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS / MANTENIMIENTO DE CUADRAS					
2200	TOQUE DE SILENCIO						
2200 - 0600	DESCANSO						
D O M 1 5	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					
	1215 - 1230	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES					

D O M 1 5	1230-1330	RANCHO - ALMUERZO	TODOS	COMEDOR DE OO	SERV DE DIA	3A	
	1330 - 1700	ESTUDIO OBLIGATORIO / LAVADO DE PRENDAS		CUADRAS			
	1700 - 1715	ASEO (LAVADO DE MANOS)					
	1715 - 1730	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO			
	1730 - 1830	RANCHO - CENA					
	1830 - 2000	HORA DEL ALUMNO		BAZARES/CUADRA			
	2000 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS / MANTENIMIENTO DE CUADRAS					
	2200	TOQUE DE SILENCIO		CUADRAS			
	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 - 224802271 - O+
WALTER OCAMPO MARQUINA
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crí. Francisco Bolognesi"



[Signature]
 O - 224594675 - O+
LIZANDRO MAO CORDOVA ROMÁN
 CRL EP
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH
 "Crí Francisco Bolognesi"



[Signature]
 O - 224827088 - A+
JAVIER JESUS CERDAN ROMAN
 MY EP
 Jefe de la Secc. Prog. Académica - EMCH
 "Crí Francisco Bolognesi"