

PROGRAMA PARA OFICIALES DE PROCEDENCIA UNIVERSITARIA
2DA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
Correspondiente a la semana del 16 al 22 de enero del 2023.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF	
LUN 16	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	UNIPAT		
	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	CMTDE CIA/SECC	UNIPAT		
	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 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	SERV DE DIA	UNIPAT		
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO				
1350 - 1450	RANCHO (ALMUERZO)	CMTDE CIA/SECC	UNIPAT					
1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO			CUADRAS				

LUN 16	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:		CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC	3A		
	1530-1720	Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	DFF	3A	RE 34-37	
		Parte Principal: GBCA ejercicios del 1 al 5 (3 repeticiones), tecnica de atletismo familiarizacion (carrera de puntas, skipping bajo, skipping alto, carrera lateral y talones al gluteo en una distancia de 25 metros, repetir 4 veces), 4 series de abdominales de un minuto segun el RE 34-37, estiramiento.						
		Parte Final: Juegos recreativos "EL GATO COLGADO" y "LA ARDILLA".						
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	UNIPAT		
	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 17	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	UNIPAT		
	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	DESFILÉ A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN			OO INSTRUCTOR			
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA			OO CONTROLADOR			
	0730-0815	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme			OO INSTRUCTOR			
	0815-0900	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme			OO INSTRUCTOR			
	0900-0915	DESCANSO			OO CONTROLADOR			
	0915-1000	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme			OO INSTRUCTOR			
	1000-1045	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme			OO INSTRUCTOR			
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR			
	1105-1150	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme		OO INSTRUCTOR				
	1150-1235	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme		OO INSTRUCTOR				
	1235-1320	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme		OO INSTRUCTOR				
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS	SERV DE DIA			UNIPAT
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO				
1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)							

M A R 1 7	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO	TODOS	CUADRAS	CMDTE CIA/SECC	UNIPAT	
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:		CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC	3A	
	1530-1720	Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: GBSA ejercicios del 1 al 5 (3 repeticiones), estaciones de ejercicios (planchas, sentadillas, piques cortos 10 metros, burpues y abdominales) durante un min (1'00") con descanso del mismo tiempo de trabajo, el circuito debe realizarse en 3 rondas, estiramiento y carrera 1000 metros (2 repeticiones) con descanso de 5 minutos) Parte Final: Ejercicios de relajación.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	DFF	3A	RE 34-37
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	UNIPAT	
	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						
M I E 1 8	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	UNIPAT	
	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					
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN					
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA					
	0730-0815	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme					
	08150-0900	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme					
	0900-0915	DESCANSO					
	0915-1000	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme					
	1000-1045	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme					
	1045-1105	DESCANSO					
	1105-1150	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme					
	1150-1235	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme					
	1235-1320	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme					
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS	SERV DIA		

M I E 1 8	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES	TODOS	COMEDOR DE OO	SERV DE DIA	UNIPAT	
	1350 - 1450	RANCHO (ALMUERZO)					
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC	UNIPAT	
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:		CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC	3A	
	1530-1720	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 "EL GATO COLGADO" y "LA ARDILLA".	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO	3A	RE 34-37
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	UNIPAT	
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO			
	1800-1830	RANCHO (CENA)		BAZARES/CUADRA			
1830-2000	HORA DEL ALUMNO						
2000-2100	CANTOS MILITARES			CMDTE CIA/SECC			
2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS						
2200	TOQUE DE SILENCIO	CUADRAS		SERV DE DIA			
2200 - 0500	DESCANSO						
J U E 1 9	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	UNIPAT	
	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					
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN					
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA			CMDTE CIA/SECC		
	0730-0815	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme			OO INSTRUCTOR		
	0815-0900	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme			OO INSTRUCTOR		
	0900-0915	DESCANSO			OO CONTROLADOR		
	0915-1000	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme			OO INSTRUCTOR		
	1000-1045	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme			OO INSTRUCTOR		
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR		
	1105-1150	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas a pie firme			OO INSTRUCTOR		
	1150-1235	ORDEN CERRADO: Giros y movimientos con armas sobre la marcha , formaciones			OO INSTRUCTOR		
1235-1320	ORDEN CERRADO: Giros y movimientos con armas sobre la marcha , formaciones		OO INSTRUCTOR				

J U E 1 9	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	UNIPAT		
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO				
	1350 - 1450	RANCHO (ALMUERZO)						
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC			
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:		CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC	3A		
	1530-1720	Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: Fortalecimiento del tren superior (planchas, barras y abdominales), GBSA ejercicios del 6 al 10 (3 repeticiones). Natacion estilo cowl (familiarizacion al medio acuatico). Parte Final: Estiramiento	TODOS	PISCINA EMCH	JEFE DE CURSO	3A		RE 34-37
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	UNIPAT		
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO				
1800-1830	RANCHO (CENA)	BAZARES/CUADRA						
1830-2000	HORA DEL ALUMNO			CMDTE CIA/SECC				
2000-2100	CANTOS MILITARES							
2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	CUADRAS		SERV DE DIA				
2200	TOQUE DE SILENCIO							
2200 - 0500	DESCANSO							
V I E 2 0	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	UNIPAT		
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		COMEDOR DE OO				
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES			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: Giros y movimientos con armas sobre la marcha , formaciones			OO INSTRUCTOR			
	08150-0900	ORDEN CERRADO: Giros y movimientos con armas sobre la marcha , formaciones			OO INSTRUCTOR			
	0900-0915	DESCANSO						
	0915-1000	ORDEN CERRADO: Giros y movimientos con armas sobre la marcha , formaciones						
1000-1045	ORDEN CERRADO: Giros y movimientos con armas sobre la marcha , formaciones							
			CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO		UNIPAT			

V I E 2 0	1045-1105	DESCANSO	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO	OO CONTROLADOR	UNIPAT			
	1105-1150	ORDEN CERRADO: Giros y movimientos con armas sobre la marcha , formaciones			OO INSTRUCTOR				
	1150-1235	ORDEN CERRADO: Giros y movimientos con armas sobre la marcha , formaciones			OO INSTRUCTOR				
	1235-1320	ORDEN CERRADO: Giros y movimientos con armas sobre la marcha , formaciones			OO INSTRUCTOR				
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS	SERV DE DIA	UNIPAT			
	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:			CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC		3A	
	1530-1720	Parte Inicial: Lubricacion articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: GBCA ejercicios del 6 al 10 (3 repeticiones), carrera 1500 metros, fortalecimiento del abdominal, estiramiento. Parte Final: Ejercicios de relajación.		TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO		3A	RE 34-37
1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	UNIPAT				
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								
S A B 2 1	0500	DIANA	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	UNIPAT			
	0500 - 0645	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		COMEDOR DE OO					
	0645 - 0700	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES							
	0700-0730	RANCHO - DESAYUNO							

S A B 2 1	0730-1200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS / SECTORES DE RESPONSABILIDAD / ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	CUADRAS	CMDTE CIA/ SECC	UNIPAT	
	1200 - 1215	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO			SERV DE DIA	UNIPAT	
	1215 - 1230	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO	SERV DE DIA	UNIPAT	
	1230-1320	RANCHO (ALMUERZO)		COMEDOR DE OO			
	1320 - 1700	ESTUDIO OBLIGATORIO / LAVADO DE PRENDAS		CUADRAS			
	1700 - 1715	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		COMEDOR DE OO			
	1715 - 1730	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		BAZARES/CUADRAS			
	1730- 1830	RANCHO - CENA		CUADRAS			
	1830 - 2000	HORA DEL ALUMNO					
	2000 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS / MANTENIMIENTO DE CUADRAS					
	2200	TOQUE DE SILENCIO					
	2200 - 0600	DESCANSO					
D O M 2 2	0600	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	UNIPAT	
	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)					
	1715 - 1730	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES					
	1730 - 1830	RANCHO - CENA					

D O M 2 2	1830 - 2000	HORA DEL ALUMNO	TODOS	BAZARES/CUADRA	SERV DE DIA	UNIPAT	
	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.



O - 122222800 - O+
LUIS ALBERTO BEINGOLEA ALVITES
 MY EP
 Jefe de la Secc. Prog. Académica - EMCH
 "Crí. Francisco Bolognesi"



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



O - 224892271 - O+
WALTER OCAMPO MARQUINA
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crí. Francisco Bolognesi"