

PROGRAMA PARA OFICIALES DE PROCEDENCIA UNIVERSITARIA
11VA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
Correspondiente a la semana del 20 al 26 de marzo del 2023.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
LUN 20	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2.a	
	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					
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN					
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA					
	0730-0815	DEFENSA NACIONAL: Conceptos fundamentales					
	0815-0900	DEFENSA NACIONAL: Conceptos fundamentales					
	0900-0915	DESCANSO					
	0915-1000	DEFENSA NACIONAL: Conceptos fundamentales					
	1000-1045	DEFENSA NACIONAL: Conceptos fundamentales					
	1045-1105	DESCANSO					
	1105-1150	DEFENSA NACIONAL: Conceptos fundamentales					
	1150-1235	DEFENSA NACIONAL: Conceptos fundamentales					
	1235-1320	DEFENSA NACIONAL: Conceptos fundamentales					
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2.a	
	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					
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:		TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO	
Parte Inicial: Estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: Barras 3x 8 rep, planchas 3x3o rep, abdominales 3x30 rep, dorsales 3x30 rep Carrera de 2400 mts, cadencia moderda Parte Final: Estiramiento y relajación.							

LUN 20	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2.a	
	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 21	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2.a	
	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	DEFENSA NACIONAL: Conceptos fundamentales			OO INSTRUCTOR		
	08150-0900	DEFENSA NACIONAL: Identidad Nacional			OO INSTRUCTOR		
	0900-0915	DESCANSO			OO CONTROLADOR		
	0915-1000	DEFENSA NACIONAL: Identidad Nacional			OO INSTRUCTOR		
	1000-1045	DEFENSA NACIONAL: Identidad Nacional			OO INSTRUCTOR		
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR		
	1105-1150	DEFENSA NACIONAL: Identidad Nacional		OO INSTRUCTOR			
	1150-1235	DEFENSA NACIONAL: Identidad Nacional		OO INSTRUCTOR			
	1235-1320	DEFENSA NACIONAL: Identidad Nacional		OO INSTRUCTOR			
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS	SERV DIA		
	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		

MAR 21	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO	3.a	RE 34-37
		Parte Inicial: Estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: GBSA ejercicios del 1 al 10 (7 repet), práctica por grupos de comando y conducción Carrera de velocidad, sprint de 80 mts 5 rep. Parte Final: Estiramiento y relajación.					
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2.a	
	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 22	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2.a	
	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	DEFENSA NACIONAL: Identidad Nacional	OO INSTRUCTOR				
	0815-0900	DEFENSA NACIONAL: Identidad Nacional	OO INSTRUCTOR				
	0900-0915	DESCANSO	OO CONTROLADOR				
	0915-1000	DEFENSA NACIONAL: Movilizacion Nacional	OO INSTRUCTOR				
	1000-1045	DEFENSA NACIONAL: Movilizacion Nacional	OO INSTRUCTOR				
	1045-1105	DESCANSO	OO CONTROLADOR				
	1105-1150	DEFENSA NACIONAL: Movilizacion Nacional	OO INSTRUCTOR				
	1150-1235	DEFENSA NACIONAL: Movilizacion Nacional	OO INSTRUCTOR				
	1235-1320	DEFENSA NACIONAL: Movilizacion Nacional	OO INSTRUCTOR				
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRAS	SERV DIA		
	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						

		ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:						
MIE 22	1530-1720	Parte Principal: GBCA, ejercicios del 1 al 10, (7 rep), práctica por grupos de comando y conducción Carrera con armamento , 2400 mts	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	OOII	3.b	RE 34-37	
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2.a		
	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 23	0500	DIANA		TODOS	CUADRAS			SERV DIA
	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	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO ECE	CMDTE CIA/SECC	2.a		
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN						
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA						
	0730-0815	DEFENSA NACIONAL: Movilizacion Nacional						
	08150-0900	DEFENSA NACIONAL: Movilizacion Nacional						
	0900-0915	DESCANSO						
	0915-1000	DEFENSA NACIONAL: Movilizacion Nacional						
	1000-1045	DEFENSA NACIONAL: Defensa Nacional						
	1045-1105	DESCANSO						
	1105-1150	DEFENSA NACIONAL: Defensa Nacional						
1150-1235	DEFENSA NACIONAL: Defensa Nacional							
1235-1320	DEFENSA NACIONAL: Defensa Nacional							

JUE 23	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2.a		
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO				
	1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)						
	1450 - 1530	DESPLAZAMIENTO A LA ESCUELA DE COMANDOS		CUADRAS	TC SERNA CAP GUEVARA TCO1 MIRANDA			
		<u>ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</u>						
	1530-1700	Parte Inicial: Estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: Barras 3x 8 rep, planchas 3x3o rep, abdominales 3x30 rep, dorsales 3x30 rep Carrera de 2400 mts, cadencia moderda Parte Final: Estiramiento y relajación.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	OOII	3.a	RE 34-37	
	1700-1750	RETORNO A LA EMCH, PREPARACION PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2.a		
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES	TODOS	COMEDOR DE OO	SERV DE DIA	2.a		
	1800-1830	RANCHO (CENA)	TODOS					
	1830-2000	HORA DEL ALUMNO	TODOS	BAZARES/CUADRA				
	2000-2100	CANTOS MILITARES	TODOS	CUADRAS	CMDTE CIA/SECC			
	2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS		SERV DE DIA			
	2200	TOQUE DE SILENCIO	TODOS					
2200 - 0500	DESCANSO	TODOS						

VIE 24	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA		
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS	TODOS				
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES	TODOS	COMEDOR DE OO			
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO	TODOS				
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO ECE	CMDTE CIA/SECC		
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA	TODOS		OO INSTRUCTOR		
	0730-0815	DEFENSA NACIONAL: Defensa Nacional	TODOS		OO INSTRUCTOR		
	08150-0900	DEFENSA NACIONAL: Defensa Nacional			OO INSTRUCTOR		
	0900-0915	DESCANSO			OO CONTROLADOR		
	0915-1000	DEFENSA NACIONAL: Defensa Nacional	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO ECE	OO INSTRUCTOR		
	1000-1045	DEFENSA NACIONAL: Defensa Nacional			OO INSTRUCTOR		
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR		
	1105-1150	ORDEN CERRADO: Pocisiones y Movimientos con y sin armas a pie firme			OO INSTRUCTOR		
	1150-1235	ORDEN CERRADO: Pocisiones y Movimientos con y sin armas a pie firme			OO INSTRUCTOR		
	1235-1320	ORDEN CERRADO: Pocisiones y Movimientos con y sin armas a pie firme			OO INSTRUCTOR		
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO			CUADRAS		SERV DIA
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES			COMEDOR DE OO		SERV DIA

VIE 24	1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	COMEDOR DE OO	SERV DIA	2.a		
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA DESPLAZARSE A LA ECE		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC			
		<u>ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</u>	TODOS	ECE	OO INSTRUCTOR	3.a		
	1530-1720	Parte Inicial: Lubricacion articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Deportes: práctica de fulbito, gimnasio, atletismo, juegos recreativos Pista de combate: Pasaje por 1/2 pista, técnica- correcciones (Prof de Educación Física) Parte Final: Trote de soltura	Todos PEF	Campos deportivos	OOII	3.a		RE 34-37
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2.a		
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO				
	1800-1900	RANCHO (CENA)		ESTADIO EMCH	CMDTE CIA/SECC			
	1900-2000	VUELTAS DE FORTALECIMIENTO						
2000-2100	VUELTAS DE FORTALECIMIENTO							
2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	CUADRAS		SERV DE DIA				
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 - 22480271 - O+
WALTER CAMPO MARQUINA
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crl. Francisco Bolognesi"



O - 223942078 - A+
MÁRCO CORDOVA ROMÁN
 CRL EP
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH
 "Crl Francisco Bolognesi"



O - 12222800 - O+
LUIS BINGOLEA ALVITES
 CRL EP
 Jefe de la Secc. Prog. Académica - EMCH
 "Crl Francisco Bolognesi"