

PROGRAMA PARA OFICIALES DE PROCEDENCIA UNIVERSITARIA
7MA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
Correspondiente a la semana del 20 al 26 de febrero 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 / EFTE	CMDTE CIA/SECC			
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO						
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN						
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA						
	0730-0815	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Primeros auxilios						OO INSTRUCTOR
	0815-0900	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Primeros auxilios						OO INSTRUCTOR
	0900-0915	DESCANSO						OO CONTROLADOR
	0915-1000	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Primeros auxilios						OO INSTRUCTOR
	1000-1045	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Primeros auxilios						OO INSTRUCTOR
	1045-1105	DESCANSO						OO CONTROLADOR
	1105-1150	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Primeros auxilios		OO INSTRUCTOR				
	1150-1235	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Primeros auxilios		OO INSTRUCTOR				
	1235-1320	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: Primeros auxilios		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	CMDTE CIA/SECC			
1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO							

LUN 20	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR: Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: GBCA enseñanza de ejercicios del 1 al 5 (5 repeticiones), Embolo, Arriba y bajo, Picapiedra, Arco atrás, Boga. Carrera con armamento 1500 mts Parte Final: Estiramiento y relajación.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO	3.b	ME 34-374
	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 / EFTE	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: mision individual del combatiente y patrullas I			OO INSTRUCTOR		
	0815-0900	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: mision individual del combatiente y patrullas I			OO INSTRUCTOR		
	0900-0915	DESCANSO			OO CONTROLADOR		
	0915-1000	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: mision individual del combatiente y patrullas I			OO INSTRUCTOR		
	1000-1045	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: mision individual del combatiente y patrullas I			OO INSTRUCTOR		
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR		
	1105-1150	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: mision individual del combatiente y patrullas I			OO INSTRUCTOR		

MAR 21	1150-1235	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: mision individual del combatiente y patrullas I	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO / SATAC / EFTE	OO INSTRUCTOR	2.a	
	1235-1320	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: mision individual del combatiente y patrullas I		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	CMDTE CIA/SECC		
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO					
MAR 21	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO	3.b	ME 34-374
		Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.					
		Parte Principal: GBCA enseñanza de ejercicios del 6 al 10 (5 repeticiones), Lázaró, Plegadiza, Torcida, A fondo, El reloj. Práctica de ejercicios del 1 al 10 Carrera con armamento 1500 mts 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					
2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS						
2200	TOQUE DE SILENCIO						
2200 - 0500	DESCANSO	TODOS		CUADRAS	SERV DIA		
0500	DIANA						
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 / EFTE	CMDTE CIA/SECC			
0630-0700	RANCHO - DESAYUNO						
0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN						
0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA		OO INSTRUCTOR				
0730-0815	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: fundamentos de tiro		OO INSTRUCTOR				
0815-0900	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: fundamentos de tiro		OO CONTROLADOR				
0900-0915	DESCANSO						

MIE 22	0915-1000	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: fundamentos de tiro	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO / SATAC / EFTE	OO INSTRUCTOR	2.a		
	1000-1045	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: fundamentos de tiro			OO INSTRUCTOR			
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR			
	1105-1150	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: fundamentos de tiro			OO INSTRUCTOR			
	1150-1235	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: fundamentos de tiro			OO INSTRUCTOR			
	1235-1320	TECNICA Y TACTICA DEL COMBATIENTE I: fundamentos de tiro			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)						
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO			CUADRAS			CMDTE CIA/SECC
MIE 22		ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:						
	1530-1720	Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: Natación, estilo crawl distancias de 25 y 50 mts. Ingresos al agua: clavados de pie cabeza, flotación en diferentes posiciones y con desplazamiento Parte Final: Ejercicios de soltura y estiramiento.	TODOS	PISCINA EMCH	JEFE DE CURSO	3.c	ME 34-374	
	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	2.a		
	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				

JUE 23	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO / SATAC / EFTE	CMDTE CIA/SECC	2.a				
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA			OO INSTRUCTOR					
	0730-0815	TECNICA DE TIRO I: tiro de familiarizacion - 20 mts			OO INSTRUCTOR					
	08150-0900	TECNICA DE TIRO I: tiro de familiarizacion - 20 mts			OO CONTROLADOR					
	0900-0915	DESCANSO			OO INSTRUCTOR					
	0915-1000	TECNICA DE TIRO I: tiro de familiarizacion - 20 mts			OO INSTRUCTOR					
	1000-1045	TECNICA DE TIRO I: tiro de familiarizacion - 20 mts			OO CONTROLADOR					
	1045-1105	DESCANSO			OO INSTRUCTOR					
	1105-1150	TECNICA DE TIRO I: tiro de familiarizacion - 20 mts			OO INSTRUCTOR					
	1150-1235	TECNICA DE TIRO I: tiro de familiarizacion - 20 mts			OO INSTRUCTOR					
	1235-1320	TECNICA DE TIRO I: tiro de familiarizacion - 20 mts			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				CMDTE CIA/SECC	
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO								
		ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:								
	1530-1720	Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal:Fuerza brazos, ejercicios en la barra, paralelas, halteres, sogá, anaconda. Fuerza abdominal 3 x 30 rep. Carrera de 2400 mts. Parte Final: Estiramiento			TODOS			Campo de barras	JEFE DE CURSO	3.a
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)									

JUE 23	1830-2000	HORA DEL ALUMNO	TODOS	BAZARES/CUADRA	SERV DE DIA	2.a		
	2000-2100	CANTOS MILITARES		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC			
	2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS			SERV DE DIA			
	2200	TOQUE DE SILENCIO						
	2200 - 0500	DESCANSO						
VIE 24	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 / EFTE	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 DE TIRO I: Tiro de presicion - 20 mts			OO INSTRUCTOR			
	08150-0900	TECNICA DE TIRO I: Tiro de presicion - 20 mts			OO INSTRUCTOR			
	0900-0915	DESCANSO			OO CONTROLADOR			
	0915-1000	TECNICA DE TIRO I: Tiro de presicion - 20 mts			OO INSTRUCTOR			
	1000-1045	TECNICA DE TIRO I: Tiro de presicion - 20 mts			OO INSTRUCTOR			
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR			
	1105-1150	TECNICA DE TIRO I: Tiro de presicion - 20 mts			OO INSTRUCTOR			
	1150-1235	TECNICA DE TIRO I: Tiro de presicion - 20 mts			OO INSTRUCTOR			
	1235-1320	TECNICA DE TIRO I: Tiro de presicion - 20 mts			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			CMDTE CIA/SECC			

VIE 24	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR: Parte Inicial: Lubricacion articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: Carrera de velocidad, de 300 mts 4 rep, con pausa de descanso de 2' entre cada repetición. Abdominales 3x40 rep Parte Final: Trote de soltura	TODOS	Pista de Combate EMCH	JEFE DE CURSO	3.a	ME 34-374
	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		CUADRAS	SERV DE DIA		
	2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS					
	2200	TOQUE DE SILENCIO					
2200 - 0500	DESCANSO						
S A B 2 5	0500	DIANA	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	3.a	
	0500 - 0600	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		COMEDOR DE OO			
	0600 - 0615	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		CAMPOS DEPORTIVOS DE LA EMCH	OO INSTRUCTOR		
	0615-0645	RANCHO (DESAYUNO)					
	0645-0700	DESFILE A LOS CAMPOS DEPORTIVOS DE LA EMCH		CUADRAS	SERV DE DIA		
	0700-1200	JUEGOS RECREATIVOS (VOLEY-FUTBOL-GIMNASIO)					
	1200-1245	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS / MANTENIMIENTO DE CUADRAS					
	1245-1330	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO					
	1330-1345	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES					
	1345 -1450	RANCHO (ALMUERZO)					
	1450 - 1700	ESTUDIO OBLIGATORIO / LAVADO DE PRENDAS					
	1700 - 1715	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO					
	1715 - 1730	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO			
	1730- 1830	RANCHO - CENA		BAZARES/CUADRAS			
	1830 - 2000	HORA DEL ALUMNO		CUADRAS			
	2000 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS / MANTENIMIENTO DE CUADRAS					
2200	TOQUE DE SILENCIO						
2200 - 0600	DESCANSO						

D O M 2 6	0600	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	3.a
	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)		BAZARES/CUADRA		
	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 - 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 - 224892271 - O+
WALTER CAMPO MARQUINA
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crl. Francisco Bolognesi"



[Signature]
 O - 223642079 - A+
MAO CORDOVA ROMAN
 CRL EP
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH
 "Crl Francisco Bolognesi"



[Signature]
 O - 122222800 - O+
LUIS BEINGOLEA ALVITES
 CRL EP
 Jefe de la Secc. Prog. Académica - EMCH
 "Crl Francisco Bolognesi"