

PROGRAMA PARA OFICIALES DE PROCEDENCIA UNIVERSITARIA
3RA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
Correspondiente a la semana del 23 al 29 de enero del 2023.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF		
LUN 23	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV 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 sobre la marcha						OO INSTRUCTOR	
	0815-0900	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas sobre la marcha						OO INSTRUCTOR	
	0900-0915	DESCANSO						OO CONTROLADOR	
	0915-1000	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas sobre la marcha						OO INSTRUCTOR	
	1000-1045	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas sobre la marcha						OO INSTRUCTOR	
	1045-1105	DESCANSO						OO CONTROLADOR	
	1105-1150	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas sobre la marcha						OO INSTRUCTOR	
	1150-1235	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas sobre la marcha						OO INSTRUCTOR	
	1235-1320	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas sobre la marcha						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 23		ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:		CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC	3A	
	1530-1720	<p>Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.</p> <p>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 distania de 25 metros, repetir 4 veces), carrera 1800 metros, series de abdominales de un minuto segun el RE 34-37.</p> <p>Parte Final: Estiramiento y relajación.</p>	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						
M A R 2 4	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV 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	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN			OO INSTRUCTOR		
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA			OO CONTROLADOR		
	0730-0815	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas sobre la marcha			OO INSTRUCTOR		
	08150-0900	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas sobre la marcha			SATAC		
	0900-0915	DESCANSO		OO INSTRUCTOR			
	0915-1000	ORDEN CERRADO: Posiciones y Movimientos con armas sobre la marcha		OO CONTROLADOR			
	1000-1045	NORMATIVIDAD MILITAR: Uniformes del ejercito		OO INSTRUCTOR			
	1045-1105	DESCANSO		OO CONTROLADOR			
	1105-1150	NORMATIVIDAD MILITAR: Uniformes del ejercito		OO INSTRUCTOR			
	1150-1235	NORMATIVIDAD MILITAR: Uniformes del ejercito		OO INSTRUCTOR			

M A R 2 4	1235-1320	NORMATIVIDAD MILITAR: Uniformes del ejercito	TODOS	SATAC	OO INSTRUCTOR	UNIPAT	
	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:		CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC	3A	
	1530-1720	Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. 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 (familiarización al medio acuatico). Luego de haber culminado una hora de trabajo el personal de oficiales alumnos cambiaran de grupo para poder completar el entrenamiento. Parte Final: Ejercicios de relajación.	TODOS	PISCINA EMCH	TTE APAZA	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 2 5	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	UNIPAT	
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		COMEDOR DE OO			
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		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	NORMATIVIDAD MILITAR: Uniformes del ejercito			OO INSTRUCTOR		
	0815-0900	NORMATIVIDAD MILITAR: Uniformes del ejercito			OO INSTRUCTOR		
	0900-0915	NORMATIVIDAD MILITAR: Uniformes del ejercito			OO CONTROLADOR		
	0915-1000	NORMATIVIDAD MILITAR: Uniformes del ejercito			OO INSTRUCTOR		
	1000-1045	NORMATIVIDAD MILITAR: Uniformes del ejercito			OO INSTRUCTOR		
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR		

M I E 2 5	1105-1150	NORMATIVIDAD MILITAR: Uniformes del ejercito	TODOS	SATAC	OO INSTRUCTOR	UNIPAT	
	1150-1235	NORMATIVIDAD MILITAR: Uniformes del ejercito			OO INSTRUCTOR		
	1235-1320	NORMATIVIDAD MILITAR: Uniformes del ejercito			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:	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	CUADRAS		CMDTE CIA/SECC			
2000-2100	CANTOS MILITARES			SERV DE DIA			
2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS						
2200	TOQUE DE SILENCIO						
2200 - 0500	DESCANSO						
J U E 2 6	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	UNIPAT	
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		COMEDOR DE OO			
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		SATAC	CMDTE CIA/SECC		
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO					
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN					
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA					
	0730-0815	NORMATIVIDAD MILITAR: Derecho Penal Policial Militar					
	08150-0900	NORMATIVIDAD MILITAR: Derecho Penal Policial Militar					
	0900-0915	DESCANSO					
	0915-1000	NORMATIVIDAD MILITAR: Derecho Penal Policial Militar					
	1000-1045	NORMATIVIDAD MILITAR: Derecho Penal Policial Militar					
	1045-1105	DESCANSO					
			OO INSTRUCTOR				
			OO INSTRUCTOR				
			OO CONTROLADOR				
			OO INSTRUCTOR				
			OO INSTRUCTOR				
			OO CONTROLADOR				

J U E 2 6	1105-1150	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Derecho Penal Policial Militar	TODOS	SATAC	OO INSTRUCTOR	UNIPAT	
	1150-1235	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Derecho Penal Policial Militar			OO INSTRUCTOR		
	1235-1320	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Derecho Penal Policial Militar			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			CCII/CIRCUITO EMCH		
		<u>ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</u>					
	1530-1720	Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte Principal: (Grupo "A") Fortalecimiento del tren superior (planchas, barras y abdominales), GBSA ejercicios del 6 al 10 (3 repeticiones). (Grupo "B") Natacion estilo cowl (familiarizacion al medio acuatico). Luego de haber culminado una hora de trabajo el personal de oficiales alumnos cambiaran de grupo para poder completar el entrenamiento. Parte Final: Estiramiento	TODOS	PISCINA EMCH	TTE ROSAS	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					
V I E 2 7	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	UNIPAT	
	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		SATAC	CMDTE CIA/SECC		
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN			OO INSTRUCTOR		
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA					
	0730-0815	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Derecho Penal Policial Militar					
	0815-0900	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Derecho Penal Policial Militar		OO INSTRUCTOR			


V I E 2 7	0900-0915	DESCANSO	TODOS	SATAC	OO CONTROLADOR	UNIPAT				
	0915-1000	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Derecho Penal Policial Militar			OO INSTRUCTOR					
	1000-1045	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Derecho Penal Policial Militar			OO INSTRUCTOR					
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR					
	1105-1150	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Derecho Penal Policial Militar			OO INSTRUCTOR					
	1150-1235	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Derecho Penal Policial Militar			OO INSTRUCTOR					
	1235-1320	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Derecho Penal Policial Militar			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					
		<u>ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</u>			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 6 x 100 metros con descanso de 1'30" min, 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		CMDTE CIA/SECC							
2000-2100	CANTOS MILITARES									
2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS									
2200	TOQUE DE SILENCIO	CUADRAS	SERV DE DIA							
2200 - 0500	DESCANSO									

S A B 2 8	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		SATAC	CMDTE CIA/SECC	
	0700-0730	RANCHO - DESAYUNO			OO INSTRUCTOR	
	0730-0745	REVISTA DE PRESENCIA DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN			OO INSTRUCTOR	
	0745-0815	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio Interior			OO CONTROLADOR	
	08150-0900	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio Interior			OO INSTRUCTOR	
	0900-0915	DESCANSO			OO INSTRUCTOR	
	0915-1000	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio Interior			OO CONTROLADOR	
	1000-1045	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio Interior			OO INSTRUCTOR	
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR	
	1105-1150	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio Interior			OO INSTRUCTOR	
	1150-1235	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio Interior		OO INSTRUCTOR		
	1235-1320	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio Interior		OO INSTRUCTOR		
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS	SERV DE DIA	
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO		
	1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)		CUADRAS		
	1450 - 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 2 9	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)		BAZARES/CUADRA		
	1715 - 1730	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		CUADRAS		
	1730 - 1830	RANCHO - CENA		COMEDOR DE OO		
	1830 - 2000	HORA DEL ALUMNO		CUADRAS		
	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.

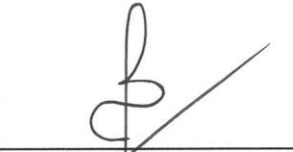



 O - 224802271 - O+
WALTER OCAMPO MARQUINA
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crl. Francisco Bolognesi"




 O - 223942079 - A+
MAO CORDOVA ROMÁN
 CRL EP
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"




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