

PROGRAMA PARA OFICIALES DE PROCEDENCIA UNIVERSITARIA
4TA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
Correspondiente a la semana del 30 de enero al 05 de febrero del 2023.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
LUN 30	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		
	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: Servicio Interior				OO INSTRUCTOR	
	0815-0900	NORMATIVIDAD MILITAR: Servicio Interior		UNIPAT			
	0900-0915	DESCANSO				OO INSTRUCTOR	
	0915-1000	NORMATIVIDAD MILITAR: Servicio Interior		OO INSTRUCTOR			
	1000-1045	NORMATIVIDAD MILITAR: Servicio Interior				OO CONTROLADOR	
	1045-1105	DESCANSO		OO INSTRUCTOR			
	1105-1150	NORMATIVIDAD MILITAR: Servicio en guarnición				OO INSTRUCTOR	
	1150-1235	NORMATIVIDAD MILITAR: Servicio en guarnición		OO INSTRUCTOR			
	1235-1320	NORMATIVIDAD MILITAR: Servicio en guarnición				UNIPAT	
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS			
	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: 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), carrera 1800 metros, series de abdominales de un minuto segun el RE 34-37. Parte Final: Estiramiento y relajación.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO	UNIPAT	RE 34-37

LUN 30	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 31	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	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio en guarnición			OO INSTRUCTOR			
	0815-0900	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio en guarnición		SATAC	OO INSTRUCTOR			
	0900-0915	DESCANSO			OO CONTROLADOR			
	0915-1000	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio en guarnición			OO INSTRUCTOR			
	1000-1045	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio en guarnición			OO INSTRUCTOR			
	1045-1105	DESCANSO			OO INSTRUCTOR			
	1105-1150	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio en guarnición		CUADRAS	SERV DIA	UNIPAT		
	1150-1235	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio en guarnición						
	1235-1320	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Servicio en guarnición		COMEDOR DE OO	CMDTE CIA/SECC			
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO						
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES						
	1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)						
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO						
	1530-1720	<u>ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</u>						
	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".		TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN EMCH	JEFE DE CURSO	UNIPAT	RE 34-37

MAR 31	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					
MIE 01	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					
	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: Servicio en guarnición		OO INSTRUCTOR			
	0815-0900	NORMATIVIDAD MILITAR: Servicio en guarnición		OO INSTRUCTOR			
	0900-0915	DESCANSO		OO CONTROLADOR			
	0915-1000	NORMATIVIDAD MILITAR: Administracion y relevo de unidades		OO INSTRUCTOR			
	1000-1045	NORMATIVIDAD MILITAR: Administracion y relevo de unidades		OO INSTRUCTOR			
	1045-1105	DESCANSO		OO CONTROLADOR			
	1105-1150	NORMATIVIDAD MILITAR: Administracion y relevo de unidades		OO INSTRUCTOR			
	1150-1235	NORMATIVIDAD MILITAR: Administracion y relevo de unidades		OO INSTRUCTOR			
	1235-1320	NORMATIVIDAD MILITAR: Administracion y relevo de unidades		OO INSTRUCTOR			
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS	SERV DIA	UNIPAT	
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO			
	1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)		CUADRAS			
	1450 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO					
		ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:					
	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

MIE 01	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				
JUE 02	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				
	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> Administracion y relevo de unidades				
	08150-0900	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Administracion y relevo de unidades			OO INSTRUCTOR	
	0900-0915	DESCANSO				
	0915-1000	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Administracion y relevo de unidades				
	1000-1045	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Administracion y relevo de unidades			OO INSTRUCTOR	
	1045-1105	DESCANSO				
	1105-1150	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Administracion y relevo de unidades				
	1150-1235	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Administracion y relevo de unidades		OO INSTRUCTOR		
	1235-1320	<u>NORMATIVIDAD MILITAR:</u> Administracion y relevo de unidades				
	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					

JUE 02		ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:					
	1530-1720	<p>Parte Inicial: Lubricación articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.</p> <p>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 cambiaron de grupo para poder completar el entrenamiento.</p> <p>Parte Final: Estiramiento</p>	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		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC		
	2000-2100	CANTOS MILITARES			SERV DE DIA		
	2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS					
	2200	TOQUE DE SILENCIO					
2200 - 0500	DESCANSO						
VIE 03	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					
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO					
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN		SATAC	CMDTE CIA/SECC		
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA			OO INSTRUCTOR		
	0730-0815	NORMATIVIDAD MILITAR: Administracion y relevo de unidades			OO INSTRUCTOR		
	08150-0900	NORMATIVIDAD MILITAR: Administracion y relevo de unidades			OO CONTROLADOR		
	0900-0915	DESCANSO			OO INSTRUCTOR		
	0915-1000	NORMATIVIDAD MILITAR: Administracion y relevo de unidades			OO INSTRUCTOR		
	1000-1045	NORMATIVIDAD MILITAR: Administracion y relevo de unidades			OO INSTRUCTOR		
	1045-1105	DESCANSO			OO CONTROLADOR		
	1105-1150	NORMATIVIDAD MILITAR: Administracion y relevo de unidades			OO INSTRUCTOR		
	1150-1235	NORMATIVIDAD MILITAR: Administracion y relevo de unidades			OO INSTRUCTOR		
1235-1320	NORMATIVIDAD MILITAR: Administracion y relevo de unidades	OO INSTRUCTOR					

V I E 0 3	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRAS	SERV 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		
		ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:					
	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)	ESTADIO EMCH					
1830-2100	FORTALECIMIENTO DE CARÁCTER Y LIDERAZGO MILITAR						
2100 - 2200	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS			CMDTE CIA/SECC			
2200	TOQUE DE SILENCIO	CUADRAS		SERV DE DIA			
2200 - 0500	DESCANSO						
SAB 04	0500	DIANA	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	UNIPAT	
	0500 - 0645	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS					
	0645 - 0700	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR: A disposición del departamento de educación física		CCII/CIRCUITO EMCH	CMDTE CIA/SECC		
	0700-0730				OO INSTRUCTOR		
	0730-0745				OO INSTRUCTOR		
	0745-0815				OO INSTRUCTOR		
	08150-0900						
	0900-0915						
	0915-0930	ASEO LAVADO DE MANOS		CUADRA	OO INSTRUCTOR		
	0915-0945	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR DE OO	SERV DE DIA		
	0945-1030	RANCHO (DESAYUNO)			SERV DE DIA		
	1045-1105	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS / MANTENIMIENTO DE CUADRAS		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC		
	1105-1150	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS / MANTENIMIENTO DE CUADRAS		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC		
	1150-1235	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS / MANTENIMIENTO DE CUADRAS		CUADRAS	CMDTE CIA/SECC		
1235-1320	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS / MANTENIMIENTO DE CUADRAS	CUADRAS	SERV DE DIA				

S A B O 4	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	COMEDOR DE OO	SERV DE DIA	UNIPAT	
	1335 - 1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		CUADRAS			
	1350 -1450	RANCHO (ALMUERZO)		COMEDOR DE OO			
	1450 - 1700	ESTUDIO OBLIGATORIO / LAVADO DE PRENDAS		BAZARES/CUADRAS			
	1700 - 1715	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRAS			
	1715 - 1730	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES					
	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 O 5	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 0 5	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.



[Handwritten Signature]
 O - 22489271 - O+
WALTER OCAMPO MARQUINA
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "CrI. Francisco Bolognesi"



[Handwritten Signature]
 O - 223942078 - A+
MAO CORDOVA ROMÁN
 CRL EP
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH
 "CrI Francisco Bolognesi"



[Handwritten Signature]
 O - 12222800 - O+
LUIS BEINGOLEA ALVITES
 CRL EP
 Jefe de la Secc. Prog. Académica - EMCH
 "CrI Francisco Bolognesi"