

09	OCTUBRE	MIÉRCOLES 7	<p>INSTRUCCIÓN FORMAL SIN ARMAS</p> <p>1.- FORMACIÓN. 2.- CALENTAMIENTO. (3' ESTIRAMIENTO, 3' PREP. ARTICULACIONES, 4' EJERC. CARDIOVASCULAR) 3.- MOVIMIENTO A PIE FIRME. (POSICIÓN FIRMES-POSICIÓN DESCANSO-HONORES DE VISTA-SALUDO-GIROS-MOVIMIENTOS CORTOS) 4.- MOVIMIENTOS SOBRE LA MARCHA. (GIROS SOBRE LA MARCHA-PASO REGULAR-MARCHA Y ALTOS)</p> <p>INSTRUCCIÓN FORMAL CON ARMAS</p> <p>1.- MOVIMIENTOS A PIE FIRME. (POSICIÓN FIRMES-POSICIÓN DESCANSO-HONORES-SALUDO-GIROS) 2.- MOVIMIENTOS SOBRE LA MARCHA. (SALUDO-GIROS SOBRE LA MARCHA-PASO REGULAR-MARCHA Y ALTOS)</p> <p>INSTRUCCIÓN FORMAL CON SABLE</p> <p>1.- MOVIMIENTOS A PIE FIRME. (POSICIÓN FIRMES-SABLE ENVAINADO-DESENVAINADO-POSICIÓN DESCASO-SABLE ENVAINADO-DESENVAINADO-HONORES-SALUDO) 2.- MOVIMIENTOS SOBRE LA MARCHA. (MARCHA-PASO REGULAR)</p>	1' 8' 15' 25' 15' 25' 15' 25'
10	NOVIEMBRE	MIÉRCOLES 4	<p>INSTRUCCIÓN FORMAL SIN ARMAS</p> <p>1.- FORMACIÓN. 2.- CALENTAMIENTO. (3' ESTIRAMIENTO, 3' PREP. ARTICULACIONES, 4' EJERC. CARDIOVASCULAR) 3.- MOVIMIENTO A PIE FIRME. (POSICIÓN FIRMES-POSICIÓN DESCANSO-HONORES DE VISTA-SALUDO-GIROS-MOVIMIENTOS CORTOS) 4.- MOVIMIENTOS SOBRE LA MARCHA. (GIROS SOBRE LA MARCHA-PASO REGULAR-MARCHA Y ALTOS)</p> <p>INSTRUCCIÓN FORMAL CON ARMAS</p> <p>1.- MOVIMIENTOS A PIE FIRME. (POSICIÓN FIRMES-POSICIÓN DESCANSO-HONORES-SALUDO-GIROS) 2.- MOVIMIENTOS SOBRE LA MARCHA. (SALUDO-GIROS SOBRE LA MARCHA-PASO REGULAR-MARCHA Y ALTOS)</p> <p>INSTRUCCIÓN FORMAL CON SABLE</p> <p>1.- MOVIMIENTOS A PIE FIRME. (POSICIÓN FIRMES-SABLE ENVAINADO-DESENVAINADO-POSICIÓN DESCASO-SABLE ENVAINADO-DESENVAINADO-HONORES-SALUDO) 2.- MOVIMIENTOS SOBRE LA MARCHA. (MARCHA-PASO REGULAR)</p>	1' 8' 15' 25' 15' 25' 15' 25'
11	DICIEMBRE	MIÉRCOLES 2	<p>INSTRUCCIÓN FORMAL SIN ARMAS</p> <p>1.- FORMACIÓN. 2.- CALENTAMIENTO. (3' ESTIRAMIENTO, 3' PREP. ARTICULACIONES, 4' EJERC. CARDIOVASCULAR) 3.- MOVIMIENTO A PIE FIRME. (POSICIÓN FIRMES-POSICIÓN DESCANSO-HONORES DE VISTA-SALUDO-GIROS-MOVIMIENTOS CORTOS) 4.- MOVIMIENTOS SOBRE LA MARCHA. (GIROS SOBRE LA MARCHA-PASO REGULAR-MARCHA Y ALTOS)</p> <p>INSTRUCCIÓN FORMAL CON ARMAS</p> <p>1.- MOVIMIENTOS A PIE FIRME. (POSICIÓN FIRMES-POSICIÓN DESCANSO-HONORES-SALUDO-GIROS) 2.- MOVIMIENTOS SOBRE LA MARCHA. (SALUDO-GIROS SOBRE LA MARCHA-PASO REGULAR-MARCHA Y ALTOS)</p> <p>INSTRUCCIÓN FORMAL CON SABLE</p> <p>1.- MOVIMIENTOS A PIE FIRME. (POSICIÓN FIRMES-SABLE ENVAINADO-DESENVAINADO-POSICIÓN DESCASO-SABLE ENVAINADO-DESENVAINADO-HONORES-SALUDO) 2.- MOVIMIENTOS SOBRE LA MARCHA. (MARCHA-PASO REGULAR)</p>	1' 8' 15' 25' 15' 25' 15' 25'


JUAN LIGER ESTEVEZ
 Capitán de Fragata-EM
 DIRECTOR DE EDUCACIÓN




JUAN LUIS SANTÍN VILLACRESES
 Teniente de Navío-IM
 JEFE DEL DPTO DE COORDINACIÓN MILITAR Y CULTURA FÍSICA