



## INFORME DE GESTIÓN

**PROGRAMA:** VIVIENDO EL DEPORTE FORMATIVO, RECREATIVO Y COMPETITIVO EN VILLA ALEGRE

**NOMBRE:** MAURICIO ANDRES RAMOS

**MONITOR DE ZUMBA :** URBANO Y RURAL

**MES:** FEBRERO

ACTIVIDAD	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p><b>LUNES:</b> COMIENZO LA CLASE DE BAILE EN GIMNACIO MUNICIPAL DE VILLA ALEGRE, Y EN LA CANCHA DE LA ESCUELA DE PEÑUELA REALIZANDO MI PRESENTACION A BASE DE MIS COREOGRAFIAS PARTIENDO CON UNA FASE AEROBICA A ANAEROBICA TERMINANDO CON UNA VUELTA A LA CALMA CON MUSICA MAS LENTA PRINCIPALMENTE.</p> <p><b>Martes:</b> PRESENTO MI CLASE EN LA LOCALIDAD DE LA SEDE DE PATAGUA Y ESTACION VILLA ALEGRE EN EL CUAL LA MUSICA COMIENZA DE MENOR A MAYOR INTENCIDAD DE (AEROVICO A ANAEROVICO)</p> <p><b>Miércoles:</b> PROSIGO CON LA CLASE DE BAILE EN EL GIMNASIO MUNICIPAL Y EN LA SEDE PUTAGAN A PARTIENDO CON UN EJERCICIO AEROBICO A ANAEROBICO, EN ESE SENTIDO YA CON UNA HORA DE REALIZADA LA CLASE REALIZO EL TERMINO CON PAUSA DE VUELTA A LA CALMA CON MUSICA MAS CALMADA.</p> <p><b>JUEVES:</b> OTRO DIA EN LA LOCALIDAD DE LA SEDE DE PATAGUA Y LAGUNILLA EN LA CUAL SE PRESENTAN las ALUMNAS PESE AL CALOR DEL VERANO Y SE DESARROLLA LA CLASE CON UNA INTESNIDAD DEMANDANTE, PESE A ELLOS SE DESARROLLA CON NORMALIDAD, PARA FINALIZAR CON UNA ELONGACIONDE TREN INFERIOR Y SUPERIOR.</p> <p><b>VIERNES:</b> PROSIGO MI CLASE EN EL GIMNACIO DE VILLA ALEGRE Y EN ESPERANZA EN EL CUAL LA MUSICA ES MAS RAPIDA Y SE OPTA POR MOVIMIENTOS LATERALES Y GIROS PARA TERMINAR CON UNA ELONGACION.</p>	<p>REGISTRO DE ASISTENCIA</p> <p>REGISTRO FOTOGRAFICO</p>	<p>03/02/2025.</p> <p>Hasta</p> <p>09/02/2025</p>



**LUNES:** CONTINUO MI CLASE EN EL GIMNACIO MUNICIPAL DE VILLA ALEGRE, Y EN LA CANCHA DE LA ESCUELA DE PEÑUELA REALIZANDO NUEVAS COREOGRAFIAS Y MOVIMIENTOS PARA LAS ALUMNAS, PARA FINALIZAR CON UNA VUELTA A LA CALMA.

**Martes:** PRESENTO MI CLASE EN LA LOCALIDAD DE LA SEDE DE PATAGUA Y ESTACION VILLA ALEGRE EN EL CUAL COMIENZO DE LA MUSICA ES DE MENOR A MAYOR INTENCIDAD DE (AEROVICO A ANAEROVICO) SUMADO A MOVIMIENTOS CON ENFASIS EN LO PELVICO.

**Miércoles:** PROSIGO CON LA CLASE DE BAILE EN EL GIMNASIO MUNICIPAL Y EN LA SEDE PUTAGAN A PARTIENDO CON UN EJERCICIO AEROBICO A ANAEROBICO, POR OTRA PARTE, SE OPTA POR MOVIMIENTOS MAS FLUIDOS PARA TERMINAR LA CLASE CON UNA VUELTA A LA CALMA CON MUSICA MAS LENTA.

**JUEVES:** NUEVO DIA EN LA LOCALIDAD DE LA SEDE DE PATAGUA Y LAGUNILLA EN LA CUAL SE DESARROLLA LA CLASE CON UNA BUENA INTENSIDAD Y MOVIMIENTOS MAS DEMANDANTES EN LA REGION ADBOMINAL Y DE CUADRICEPS PARA POSTERIORMENTE TERMINAR CON UNA ELONGACION.

**VIERNES:** PROSIGO MI CLASE EN EL GIMNACIO DE VILLA ALEGRE Y ESPERANZA EN EL CUAL SE OPTA POR PONER CANCIONES CON RITMO RAPIDO, POSTERIORMENTE SE BAJA EL RITMO Y SE TERMINA LA CLASE CON UNA ELONGACION DE TREN SUPERIOR E INFERIOR.

REGISTRO DE  
ASTENCIA

REGISTRO  
FOTOGRAFICO

10/02/2025

Hasta  
16/02/2025

<p><b>LUNES:</b> NUEVAMENTE COMIENZO LA CLASE DE BAILE EN GIMNACIO MUNICIPAL DE VILLA ALEGRE, Y EN LA CANCHA DE LA ESCUELA DE PEÑUELA REALIZANDO MI CLASE A BASE DE PATRONES DE MOVIMIENTO CON ENFASIS EN LA COORDINACION DE PIES PARA POSTERIORMENTE REALIZAR LA VUELTA A LA CALMA.</p> <p><b>Martes:</b> PRESENTO MI CLASE EN LA LOCALIDAD DE LA SEDE DE PATAGUA Y ESTACION VILLA ALEGRE EN EL CUAL EL COMIENZO DE LA MUSICA ES DE MAYOR INTENCIDAD Y SE MANTIENE DURANTE TODA LA CLASE.</p> <p><b>Miércoles:</b> PROSIGO CON LA CLASE DE BAILE EN EL GIMNASIO MUNICIPAL Y EN LA SEDE PUTAGAN A PARTIENDO CON UN EJERCICIO AEROBICO A ANAEROBICO,</p> <p><b>JUEVES:</b> OTRO DIA EN LA LOCALIDAD DE LA SEDE DE PATAGUA Y LAGUNILLA EN EL CUAL LA CLASE DESARROLLA PRINCIPALMENTE EN 3 FASES ESTO EN FUNCION DEL RITMO DE CANCIONES, ESTO CON EL OBJETIVO DE ADAPTAR EL CARDIO DE LAS ALUMNAS.</p> <p><b>VIERNES:</b> CONTINUO CON MI CLASE EN EL GIMNACIO DE VILLA ALEGRE Y ESPERANZA EN EL CUAL LA INTENSIDAD SE BAJA YA QUE LAS ALUMNAS PRESENTAN DEMASIADO CANSANCIO DURANTE LOS PRIMEROS 15 MINUTOS POSTERIORMENTE SE RETOMA LA INTENSIDAD CON CANCIONES MAS RAPIDAS, PARA FINALIZAR CON UNA ELONGACION.</p>	<p>REGISTRO DE ASISTENCIA</p> <p>REGISTRO DE ASISTENCIA</p> <p>REGISTRO FOTOGRAFICO</p>	<p>17/02/2025.</p> <p>Hasta 23/02/2025.</p>
--	---	---



<p><b>LUNES:</b> COMIENZO LA CLASE DE BAILE EN GIMNACIO MUNICIPAL DE VILLA ALEGRE, Y EN LA CANCHA DE LA ESCUELA DE PEÑUELA DANDO ENFASIS EN EL ASPECTO COORDINATIVO DE PIES Y CADERAS, PARA FINALIZAR CON UNA VUELTA A LA CALMA.</p> <p><b>Martes:</b> PRESENTO MI CLASE EN LA LOCALIDAD DE LA SEDE DE PATAGUA Y ESTACION VILLA ALEGRE EN EL CUAL EL COMIENZO DE RUTINA SE OPTA POR MANTENER UNA ALTA INTENSIDAD Y SE TRATA DE MANTENER DURANTE 15 CANCIONES SEGUIDAS, PARA POSTERIORMENTE FINALIZAR CON UNA VUELTA A LA CALMA.</p> <p><b>Miércoles:</b> PROSIGO MI CLASE EN EL GIMNASIO MUNICIPAL Y EN LA SEDE PUTAGAN EL CUAL PARTE CON 3 CANCIONES DE MEDIA INTENSIDAD CON INTERVALOS DE RITMO RAPIDO Y PAUSAS PARA RECUPERAR EL ALIENTO. AL FINAL SE REALIZA UNA VUELTA A LA CALMA.</p> <p><b>JUEVES:</b> NUEVO DIA EN LA LOCALIDAD DE LA SEDE DE PATAGUA Y LAGUINILLA EN LA CUAL LA CLASE DE HOY TIENE COMO OBJETIVO RECORDAR LAS COREOGRAFIAS DEL INICIO DEL MES.</p> <p><b>VIERNES:</b> PRESENTO NUEVAMENTE MI CLASE EN EL GIMNACIO DE VILLA ALEGRE Y ESPERANZA ESTA VEZ MANTENIENDO EL OBJETIVO DES ASPECTO CORDINATIVO POR, SOBRE TODO.</p>	<p>REGISTRO DE ASISTENCIA</p> <p>REGISTRO FOTOGRAFICO</p>	<p><b>24/02/2025.</b></p> <p><b>Hasta</b></p> <p><b>28/02/2025.</b></p>
--	---	---

FAMOS





## INFORME DE GESTIÓN

**PROGRAMA:** VIVIENDO EL DEPORTE FORMATIVO, RECREATIVO Y COMPETITIVO EN VILLA ALEGRE

**NOMBRE:** MAURICIO ANDRES RAMOS

**MONITOR DE ZUMBA :** URBANO Y RURAL

**MES:** MARZO

Actividad	Medio de verificación	Fecha
<p><b>LUNES:</b> Empiezo las clases de baile en el Gimnasio Municipal de Villa Alegre y en la cancha de la escuela de Peñuelas, donde presento mis coreografías. La sesión comienza con ejercicios aeróbicos, luego continúo con actividades anaeróbicas y termino con una fase de relajación, utilizando principalmente música suave.</p> <p><b>Martes:</b> Imparto mi clase en las localidades de la sede de Patagua y la Estación Villa Alegre, donde la música inicia con menor intensidad y va incrementando gradualmente, pasando de aeróbico a anaeróbico."</p> <p><b>Miércoles:</b> Continúo con la clase de baile en el Gimnasio Municipal y en la sede de Putagan, comenzando con un ejercicio aeróbico que se transforma en anaeróbico. Después de una hora de clase, concluyo con una pausa para la vuelta a la calma, utilizando música más tranquila."</p> <p><b>JUEVES:</b> En otro día, en las localidades de la sede de Patagua y Lagunilla, las alumnas participan a pesar del calor del verano. La clase se lleva a cabo con una intensidad exigente, pero se desarrolla sin inconvenientes. Al finalizar, se realiza una elongación de la parte inferior y superior del cuerpo.</p>	<b>Asistencia física fotografías</b>	01/03/2025 Hasta 09/03/2025



<p><b>VIERNES:</b> Sigo con mi clase en el Gimnasio de Villa Alegre y en Esperanza, donde la música es más rápida. Se eligen movimientos laterales y giros, y al final, se realiza una elongación."</p>		
<p><b>LUNES:</b> Inicio la clase de baile en el Gimnasio Municipal de Villa Alegre y en la cancha de la escuela de Peñuelas, donde presento mis coreografías. Comienzo con una fase aeróbica, luego paso a una anaeróbica y finalizo con una vuelta a la calma, utilizando principalmente música más lenta."</p> <p><b>Martes:</b> Imparto mi clase en las localidades de la sede de Patagua y Estación Villa Alegre, donde la música empieza con baja intensidad e incrementa gradualmente, pasando de aeróbico a anaeróbico."</p> <p><b>Miércoles:</b> Continúo con la clase de baile en el Gimnasio Municipal y en la sede de Putagan, comenzando con un ejercicio aeróbico que transita hacia anaeróbico. Después de una hora de clase, concluyo con una pausa para la vuelta a la calma, utilizando música más suave.</p> <p><b>JUEVES:</b> Otro día en la localidad de la sede de patagua y lagunilla en la cual se presentan las alumnas pese al calor del verano y se desarrolla la clase con una intensidad demandante, pese a ellos se desarrolla con normalidad, para finalizar con unas elongaciones tren inferior y superior.</p> <p><b>VIERNES:</b> Prosigo mi clase en el gimnasio de villa alegre y en esperanza en el cual la música es más rápida y se opta por movimientos laterales y giros para terminar con una elongación</p>	<p><b>Asistencia física fotografías</b></p>	<p>10/03/2025</p> <p>Hasta</p> <p>14/03/2025</p>



<p><b>LUNES:</b> Comienzo la clase de baile en gimnasio municipal de villa alegre, y en la cancha de la escuela de peñuela realizando mi presentación a base de mis coreografías partiendo con una fase aeróbica a anaeróbica terminando con una vuelta a la calma con música más lenta principalmente.</p> <p><b>Martes:</b> Presento mi clase en la localidad de la sede de patagua y estación villa alegre en el cual la música comienza de menor a mayor intensidad de (aeróbico a anaeróbico)</p> <p><b>Miércoles:</b> Prosigo con la clase de baile en el gimnasio municipal y en la sede putagan a partiendo con un ejercicio aeróbico a anaeróbico, en ese sentido ya con una hora de realizada la clase realizo el termino con pausa de vuelta a la calma con música más calmada.</p> <p><b>JUEVES:</b> Otro día en la localidad de la sede de patagua y lagunilla en la cual se presentan las alumnas pese al calor del verano y se desarrolla la clase con una intensidad demandante, pese a ellos se desarrolla con normalidad, para finalizar con unas elongaciones tren inferior y superior</p> <p><b>VIERNES:</b> Prosigo mi clase en el gimnasio de villa alegre y en esperanza en el cual la música es más rápida y se opta por movimientos laterales y giros para terminar con una elongación.</p>	<p><b>Asistencia física fotografías</b></p>	<p>17/03/2025</p> <p>Hasta</p> <p>21/03/2025</p>
<p><b>LUNES:</b> Prosigo mi clase en el gimnasio de villa alegre y en esperanza en el cual la música es más rápida y se opta por movimientos laterales y giros para terminar con una elongación.</p>	<p><b>Asistencia física fotografías</b></p>	<p>24/03/2025</p> <p>Hasta</p> <p>31/03/2025</p>



**Martes:** presento mi clase en la localidad de la sede de patagua y estación villa alegre en el cual la música comienza de menor a mayor intensidad de (aeróbico a anaeróbico)

**Miércoles:** Prosigo con la clase de baile en el gimnasio municipal y en la sede putagan a partiendo con un ejercicio aeróbico a anaeróbico, en ese sentido ya con una hora de realizada la clase realizo el termino con pausa de vuelta a la calma con música más calmada.

**JUEVES:** Otro día en la localidad de la sede de patagua y lagunilla en la cual se presentan las alumnas pese al calor del verano y se desarrolla la clase con una intensidad demandante, pese a ellos se desarrolla con normalidad, para finalizar con unas elongaciones tren inferior y superior.

**VIERNES:** Prosigo mi clase en el gimnasio de villa alegre y en esperanza en el cual la música es más rápida y se opta por movimientos laterales y giros para terminar con una elongación.

