



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>LUNES: 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>Martes: 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>Miércoles: 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>JUEVES: 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>	Asistencia física fotografías	01/03/2025 Hasta 09/03/2025



<p>VIERNES: 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>LUNES: 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>Martes: 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>Miércoles: 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>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.</p> <p>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</p>	<p>Asistencia física fotografías</p>	<p>10/03/2025</p> <p>Hasta</p> <p>14/03/2025</p>



<p>LUNES: 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>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)</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>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.</p>	<p>Asistencia física fotografías</p>	<p>17/03/2025</p> <p>Hasta</p> <p>21/03/2025</p>
<p>LUNES: 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>Asistencia física fotografías</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.

