



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: MAYO

Actividad	Medio de verificación	Fecha
<p>LUNES: Asisto a clases de baile en la Timoteo Araya y en la cancha de la escuela de Peñuelas, donde la rutina inicia con una intensidad aeróbica y anaeróbica durante los 25 minutos iniciales, posteriormente se mantiene el ritmo, finalizando con una etapa de relajación, en la que empleo principalmente música tranquila.</p> <p>Martes: Dicto mis clases en las comunidades de la sede de Patagua y la Estación Villa Alegre, comenzando con música de baja intensidad que va aumentando progresivamente, pasando de ejercicios aeróbicos a anaeróbicos.</p> <p>Miércoles: Sigo impartiendo clases de baile en la Timoteo Araya y en la sede de Putagan, iniciando con una rutina aeróbica que gradualmente se convierte en anaeróbica. Tras una hora de actividad, finalizo con una fase de enfriamiento, acompañada de música suave para facilitar la relajación.</p> <p>JUEVES: En otra jornada, en las sedes de Patagua y Lagunilla, las alumnas asisten a pesar de las altas temperaturas del verano. La clase se desarrolla con un nivel de exigencia elevado, pero transcurre sin dificultades. Al término de la sesión, se realiza una rutina de elongación tanto del tren superior como del inferior.</p>	<p>Asistencia física fotografías</p>	<p>01/05/2025 Hasta 08/05/2025</p>



<p>VIERNES: Sigo con mi clase en la Timoteo Araya 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 la Timoteo Araya 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 la Timoteo Araya 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 la Timoteo Araya 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>09/05/2025 Hasta 15/05/2025</p>
<p>LUNES: Comienzo la clase de baile en la Timoteo Araya y en la cancha de la escuela de peñuela realizando mi presentación a base de mis coreografías partiendo con una fase aeróbica a anaeróbica</p>	<p>Asistencia física fotografías</p>	<p>16/05/2025 Hasta 22/05/2025</p>



<p>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 la Timoteo Araya 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 la Timoteo Araya 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>LUNES: Prosigo mi clase en la Timoteo Araya 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>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 la Timoteo Araya y en la sede Putagan partiendo con un ejercicio aeróbico a anaeróbico, en ese sentido ya con una hora</p>	<p>Asistencia física fotografías</p>	<p>23/05/2025</p> <p>Hasta</p> <p>31/05/2025</p>



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 la Timoteo Araya y en esperanza en el cual la música es más rápida y se opta por movimientos laterales y giros para terminar con una elongación.

AMOS