



INFORME DE GESTIÓN

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

NOMBRE: MAURICIO ANDRES RAMOS

MONITOR DE ZUMBA: URBANO, RURAL.

MES: OCTUBRE

Actividad	Medio de verificación	Fecha
<p>LUNES:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>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:</p>	<p>Asistencia fotografías</p>	<p>01/10/2025</p> <p>Hasta</p> <p>07/10/2025</p>



<p>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>VIERNES:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>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:</p>	<p>Asistencia fotografías</p>	<p>08/10/2025</p> <p>Hasta</p> <p>14/10 /2025</p>



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:

Se realiza masivo de zumba urbano y rural en el gimnasio municipal.



<p>Lunes: Sesión de Activación y Movilidad Timoteo Araya Alegría</p> <p>La sesión inicia con un calentamiento de movilidad articular y desplazamientos suaves. Se desarrollan rutinas básicas de merengue y salsa para facilitar la adaptación al ritmo y mejorar la fluidez corporal. Se finaliza con estiramientos para favorecer la recuperación muscular.</p> <p>Martes, Sala de Musculación: Supervisión de usuarios en sala, entrega de orientación técnica en ejercicios de fuerza, corrección postural y apoyo en el uso seguro del equipamiento. Se realizaron ajustes básicos de rutinas y recomendaciones para prevenir lesiones y mejorar la ejecución de los entrenamientos.</p> <p>Miércoles: Calentamiento dinámico seguido de secuencias de reguetón de intensidad moderada, orientadas a aumentar el pulso y trabajar la resistencia aeróbica. La clase culmina con ejercicios de respiración y relajación.</p> <p>Jueves: Sala de musculación: Seguimiento de progresos, ajustes de cargas y variación de ejercicios según el nivel y necesidades de los usuarios. Además, se brindó asesoría personalizada, se reforzaron hábitos de entrenamiento seguro y se supervisó el orden y correcto funcionamiento del equipamiento.</p> <p>Viernes: Se comienza con activación general. Las coreografías de cumbia y pop latino se enfocan en mejorar la coordinación, el equilibrio y el control del movimiento. Se termina con vuelta a la calma y estiramientos globales.</p>	<p>Asistencia fotografías</p>	<p>15/10/2025 Hasta 21/10/2025</p>
---	--------------------------------------	---



<p>Lunes:</p> <p>Movilidad inicial. Las rutinas de pop, salsa y bachata integran movimientos aprendidos durante el mes, reforzando técnica y fluidez. Se termina con estiramientos globales.</p> <p>Martes: Sala de musculación</p> <p>Se realizaron labores de supervisión y apoyo técnico a los usuarios, orientando la correcta ejecución de ejercicios de fuerza y el uso adecuado del equipamiento. Además, se efectuaron ajustes básicos en las rutinas según el nivel de cada asistente, promoviendo un entrenamiento seguro y eficiente.</p> <p>Miércoles</p> <p>Calentamiento dinámico seguido de coreografías de reguetón y ritmos urbanos de intensidad moderada-alta, buscando mejorar resistencia física y control del movimiento. Enfriamiento al cierre.</p> <p>Jueves: Sala de musculación</p> <p>Se continua con el acompañamiento directo a los usuarios, reforzando posturas, técnicas y progresiones de carga. También se realizó seguimiento general del avance de los participantes, entregando recomendaciones para mejorar su rendimiento y manteniendo el orden y buen funcionamiento del espacio de entrenamiento.</p> <p>Viernes</p> <p>Activación recreativa con ejercicios de movilidad. La clase final incluye mezcla de ritmos latinos y urbanos como actividad de cierre mensual, promoviendo participación activa y motivación. Se finaliza con estiramientos y breve retroalimentación con los asistentes.</p>	<p>Asistencia fotografías</p>	<p>22/10/2025</p> <p>Hasta</p> <p>31/10 /2025</p>
---	--------------------------------------	--



INFORME DE GESTIÓN

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

NOMBRE: MAURICIO ANDRES RAMOS

MONITOR DE ZUMBA : URBANO

MES: NOVIEMBRE

Actividad	Medio de verificación	Fecha
<p>Lunes, Timoteo Araya Alegría : La sesión inicia con un calentamiento de movilidad articular y desplazamientos suaves. Se desarrollan rutinas básicas de merengue y salsa para facilitar la adaptación al ritmo y mejorar la fluidez corporal. Se finaliza con estiramientos para favorecer la recuperación muscular.</p> <p>Martes: Sala de Musculación: Supervisión de usuarios en sala, entrega de orientación técnica en ejercicios de fuerza, corrección postural y apoyo en el uso seguro del equipamiento. Se realizaron ajustes básicos de rutinas y recomendaciones para prevenir lesiones y mejorar la ejecución de los entrenamientos.</p> <p>Miércoles: Calentamiento dinámico seguido de secuencias de reguetón de intensidad moderada, orientadas a aumentar el pulso y trabajar la resistencia aeróbica. La clase culmina con ejercicios de respiración y relajación.</p> <p>Jueves, Sala de musculación: Seguimiento de progresos, ajustes de cargas y variación de ejercicios según el nivel y necesidades de los usuarios. Además, se brindó asesoría personalizada, se reforzaron hábitos</p>	<p>Asistencia Excel fotografías</p>	<p>03/11/2025 Hasta 10 /11/2025</p>



<p>Lunes, Timoteo Araya Alegría : La sesión inicia con un calentamiento de movilidad articular y desplazamientos suaves. Se desarrollan rutinas básicas de merengue y salsa para facilitar la adaptación al ritmo y mejorar la fluidez corporal. Se finaliza con estiramientos para favorecer la recuperación muscular.</p> <p>Martes: Sala de Musculación: Supervisión de usuarios en sala, entrega de orientación técnica en ejercicios de fuerza, corrección postural y apoyo en el uso seguro del equipamiento. Se realizaron ajustes básicos de rutinas y recomendaciones para prevenir lesiones y mejorar la ejecución de los entrenamientos.</p> <p>Miércoles: Calentamiento dinámico seguido de secuencias de reguetón de intensidad moderada, orientadas a aumentar el pulso y trabajar la resistencia aeróbica. La clase culmina con ejercicios de respiración y relajación.</p> <p>Jueves, Sala de musculación: Seguimiento de progresos, ajustes de cargas y variación de ejercicios según el nivel y necesidades de los usuarios. Además, se brindó asesoría personalizada, se reforzaron hábitos de entrenamiento seguro y se supervisó el orden y correcto funcionamiento del equipamiento.</p> <p>Viernes: Se comienza con activación general. Las coreografías de cumbia y pop latino se enfocan en mejorar la coordinación, el equilibrio y el control del movimiento. Se termina con vuelta a la calma y estiramientos globales</p>	<p>Asistencia</p> <p>Excel</p> <p>Fotografías</p>	<p>Hasta</p> <p>24/11/2025</p>
---	--	--



<p>Lunes: Timoteo Araya Alegría</p> <p>La sesión inicia con un calentamiento de movilidad articular y desplazamientos suaves. Se desarrollan rutinas básicas de merengue y salsa para facilitar la adaptación al ritmo y mejorar la fluidez corporal. Se finaliza con estiramientos para favorecer la recuperación muscular.</p> <p>Martes: Sala de Musculación</p> <p>Supervisión de usuarios en sala, entrega de orientación técnica en ejercicios de fuerza, corrección postural y apoyo en el uso seguro del equipamiento. Se realizaron ajustes básicos de rutinas y recomendaciones para prevenir lesiones y mejorar la ejecución de los entrenamientos.</p> <p>Miércoles: Calentamiento dinámico seguido de secuencias de reguetón de intensidad moderada, orientadas a aumentar el pulso y trabajar la resistencia aeróbica. La clase culmina con ejercicios de respiración y relajación.</p> <p>Jueves, Sala de musculación: Seguimiento de progresos, ajustes de cargas y variación de ejercicios según el nivel y necesidades de los usuarios. Además, se brindó asesoría personalizada, se reforzaron hábitos de entrenamiento seguro y se supervisó el orden y correcto funcionamiento del equipamiento.</p> <p>Viernes: Se comienza con activación general. Las coreografías de cumbia y pop latino se enfocan en mejorar la coordinación, el equilibrio y el control del movimiento. Se termina con vuelta a la calma y estiramientos globales.</p>	<p>Asistencia Excel fotografías</p>	<p>25/11/2025 Hasta 30/11/2025</p>
--	--	---