



## INFORME DE GESTIÓN

**PROGRAMA:**

**NOMBRE: NINOSKA VALERIA BRITO JAQUE**

**CARGO: PROFESORA DE HIDROGIMNASIA**

**MES: ENERO 2026**

ACTIVIDAD SEMANA 1 SALÓN	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p><b>Etapa inicial:</b> Presentación de la instructora, explicar que significa la disciplina de la "Hidroginmasia", sus beneficios y a quienes va dirigido.</p> <p><b>Preparación Física:</b> Movilidad articular tobillos, rodillas, cintura, caderas, hombro, muñecas y cuello. Respiración acostada.</p> <p><b>Desarrollo de la Clase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Miércoles: sin implementos – Tren inferior – ejercicios de nivel básico.</li><li>• Viernes: botellas con agua o mancuernas – Tren superior - ejercicios de nivel básico.</li></ul> <p><b>Parte final:</b> se lleva a la persona al estado de vuelta a la calma, bajando así las pulsaciones y el ritmo cardíaco, en conjuntos con la elongación de del cuerpo completo.</p>	Registro de Fotografía	07/01/26 09/01/26
ACTIVIDAD SEMANA 2 SALÓN	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p><b>Etapa inicial:</b> Retroalimentación de cada una de las clases anteriores.</p> <p><b>Preparación Física:</b> Movilidad articular tobillos, rodillas, cintura, caderas, hombro, muñecas y cuello. Respiración sentada.</p> <p><b>Desarrollo de la Clase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Miércoles: sin implementos – Tren inferior – ejercicios de nivel medio – biserie.</li><li>• Viernes: botellas con agua o mancuernas – Tren superior - ejercicios de nivel medio - biserie</li></ul>	Registro de Fotografía	14/01/26 16/01/26

<b>Parte final:</b> se lleva a la persona al estado de vuelta a la calma, bajando así las pulsaciones y el ritmo cardíaco, en conjuntos con la elongación de del cuerpo completo.		
<b>ACTIVIDAD SEMANA 3 SALÓN</b>	<b>MEDIO DE VERIFICACIÓN</b>	<b>FECHA</b>
<p><b>Etapa inicial:</b> Retroalimentación de cada una de las clases anteriores.</p> <p><b>Preparación Física:</b> Movilidad articular tobillos, rodillas, cintura, caderas, hombro, muñecas y cuello. Respiración en cuadrúpeda.</p> <p><b>Desarrollo de la Clase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miércoles: sin implementos – Tren inferior – ejercicios de nivel avanzado - triserie.</li> <li>• Viernes: botellas con agua o mancuernas – Tren superior - ejercicios de nivel avanzado triserie.</li> </ul> <p><b>Parte final:</b> se lleva a la persona al estado de vuelta a la calma, bajando así las pulsaciones y el ritmo cardíaco, en conjuntos con la elongación de del cuerpo completo.</p>	Registro de Fotografía	21/01/26 23/01/26
<b>ACTIVIDAD SEMANA 4 SALÓN</b>	<b>MEDIO DE VERIFICACIÓN</b>	<b>FECHA</b>
<p><b>Etapa inicial:</b> Retroalimentación de cada una de las clases anteriores.</p> <p><b>Preparación Física:</b> Movilidad articular tobillos, rodillas, cintura, caderas, hombro, muñecas y cuello. Respiración de pie.</p> <p><b>Desarrollo de la Clase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miércoles: sin implementos – Tren inferior – tabata</li> <li>• Viernes: botellas con agua o mancuernas – Tren superior – tabata.</li> </ul> <p><b>Parte final:</b> se lleva a la persona al estado de vuelta a la calma, bajando así las pulsaciones y el ritmo cardíaco, en conjuntos con la elongación de del cuerpo completo.</p>	Registro fotográfico.	28/01/26 30/01/26