



INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA: TALLER DE HIDROGIMNASIA DE LA ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE VILLA ALEGRE.

NOMBRE: SERGIO SOTO GONZÁLEZ

CARGO: PROFESOR TALLER DE HIDROGIMNASIA

MES: FEBRERO 2026

ACTIVIDAD SEMANA 1 PISCINA MUNICIPAL	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p>Fase inicial: Recepción de los beneficiarios, presentación del curso, registro de asistencia y entrega del objetivo diario</p> <p>Calentamiento: movilidad articular y explicación del objetivo general que es seguridad en el agua, además de plantear el objetivo específico de la semana, que es "Entrenamiento de tren inferior en el medio acuático"</p> <p>Desarrollo de la Clase: Movimiento articular y entrenamiento guiado en el medio acuático, a través de actividades lúdicas que desarrollan la musculatura del tren inferior. (Gemelos, isquiotibiales, glúteos, cuádriceps, psoas)</p> <p>Fase final: vuelta a la calma y despedida</p>	Registro Fotográfico	04/02/26 06/02/26
ACTIVIDAD SEMANA 2 PISCINA MUNICIPAL	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p>Fase inicial: Recepción de los beneficiarios, presentación del curso, registro de asistencia y entrega del objetivo diario</p> <p>Calentamiento: movilidad articular y explicación del objetivo general que es seguridad en el agua, además de plantear el objetivo específico de la semana, que es "Entrenamiento de tren superior en el medio acuático"</p> <p>Desarrollo de la Clase: Movimiento articular y entrenamiento guiado en el medio acuático, a través de actividades lúdicas que desarrollan la musculatura del tren superior. (bíceps, tríceps, hombros, espalda, pectorales)</p> <p>Fase final: vuelta a la calma y despedida</p>	Registro fotográfico	11/02/26 13/02/26

ACTIVIDAD SEMANA 3 PISCINA MUNICIPAL	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p>Fase inicial: Recepción de los beneficiarios, presentación del curso, registro de asistencia y entrega del objetivo diario</p> <p>Calentamiento: movilidad articular y explicación del objetivo general que es seguridad en el agua, además de plantear el objetivo específico de la semana, que es "Entrenamiento de CORE en el medio acuático"</p> <p>Desarrollo de la Clase: Movimiento articular y entrenamiento guiado en el medio acuático, a través de actividades lúdicas que desarrollan la musculatura del CORE. (Abdomen, oblicuos, pectoral, espalda)</p> <p>Fase final: vuelta a la calma y despedida</p>	<p>Registro fotográfico</p>	<p>18/02/26 20/02/26</p>
ACTIVIDAD SEMANA 4 PISCINA MUNICIPAL	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p>Fase inicial: Recepción de los beneficiarios, presentación del curso, registro de asistencia y entrega del objetivo diario</p> <p>Calentamiento: movilidad articular y explicación del objetivo general que es seguridad en el agua, además de plantear el objetivo específico de la semana, que es "Entrenamiento de full body en el medio acuático"</p> <p>Desarrollo de la Clase: Movimiento articular y entrenamiento guiado en el medio acuático, a través de actividades lúdicas que desarrollan la musculatura del tren superior, tren inferior y core. (bíceps, tríceps, hombros, espalda, pectorales, abdomen, oblicuos, espalda, gemelos, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos)</p> <p>Fase final: vuelta a la calma y despedida</p>	<p>Registro fotográfico.</p>	<p>25/02/26 27/02/26</p>

[Handwritten signature]