



INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA: Programa Viviendo el Deporte Formativo, Recreativo y Competitivo en la comuna de Villa alegre

NOMBRE: MAURICIO RAMOS

CARGO: PROFESOR TALLER DE ZUMBA

MES: Mayo 2026

ACTIVIDAD SEMANA 1	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
Calentamiento: 10 minutos Parte principal (zumba): 40 minutos Vuelta a la calma y estiramientos: 10 minutos Objetivo: Mejorar la resistencia a la rutina Rutinas de intensidad media, trabajo cardiovascular y coordinación grupal	Registro Fotográfico	04-05-2026 06-05-2026 08-05-2026
ACTIVIDAD SEMANA 2	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
Calentamiento: 10 minutos Parte principal (zumba): 40 minutos Vuelta a la calma y estiramientos: 10 minutos Objetivo: Mejorar la resistencia a la rutina	Registro fotográfico	11-05-2026 13-05-2026 15-05-2026

Rutinas de intensidad media, trabajo cardiovascular y coordinación grupal		
ACTIVIDAD SEMANA 3	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p>Calentamiento: 10 minutos</p> <p>Parte principal (zumba): 40 minutos</p> <p>Vuelta a la calma y estiramientos: 10 minutos</p> <p>Objetivo: Mejorar la resistencia a la rutina</p> <p>Coreografías más dinámicas, ejercicios de resistencia y trabajo de piernas y brazos</p>	Registro fotográfico	18-05-2026 20-05-2026 22-05-2026
ACTIVIDAD SEMANA 4	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p>Calentamiento: 10 minutos</p> <p>Parte principal (zumba): 40 minutos</p> <p>Vuelta a la calma y estiramientos: 10 minutos</p> <p>Objetivo: Consolidación y adaptación cardiovascular</p> <p>Repaso de coreografías, sesión recreativa grupal y evaluación participativa.</p>	Registro fotográfico.	25-05-2026 26-05-2026 28-05-2026 29-05-2026