ILUSTRE MUNICIPALIDAD COMUNA DE LA LIGUA

INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

Deportes Comuna de La Ligua

DISCIPLINA DEPORTIVA O ACTIVIDAD FÍSICA: ZUMBA FITNESS	
MES INFORMADO: Mayo	**AÑO: 2026**
NOMBRE DEL RECINTO: - SEDE Los Molles **- Playa la Ballena (LIGUAMAR)**	**DIRECCIÓN: Casuto s/n, Playa Los Molles, La ligua, 5ta Región.** **Playa la Ballena, Liguamar, La ligua, 5ta Región.**

Horario de ejecución

DÍA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
HORA DE INICIO	18:00	18:00	18:00
HORA DE TÉRMINO	19:00	19:00	19:00

NOMBRE INSTRUCTOR DEPORTIVO	**Luz Elizabeth Hernández Lagos**
RUT	
MAIL	
FONO	

OBSERVACIONES

OBJETIVO GENERAL DE LA ESCUELA DEPORTIVA O TALLER: Impulsar la participación en clases de zumba como una herramienta de recreación y acondicionamiento físico, favoreciendo la coordinación, la resistencia cardiovascular y la expresión corporal, mientras se fortalece el sentido de comunidad y la motivación hacia un estilo de vida saludable.

SEÑALE LAS PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE SUS OBJETIVOS:

ACTIVIDAD: Las clases de zumba se organizan en encuentros progresivos que combinan música dinámica con movimientos aeróbicos de intensidad variable, desde moderada hasta elevada. Se incluyen rutinas funcionales que abarcan desplazamientos laterales, ejercicios para el tren superior e inferior, y secuencias coreográficas inspiradas en ritmos latinos como salsa, merengue, reguetón y cumbia. Además, se desarrollan dinámicas grupales que buscan potenciar la resistencia cardiovascular, la coordinación motriz y la fuerza muscular. Todo el programa se lleva adelante bajo lineamientos técnicos que garantizan una práctica segura, eficiente y orientada al bienestar integral de los participantes.

SEÑALE ASPECTOS A MEJORAR:

- **Obesidad.**
- **Resistencia cardiovascular.**
- **Motricidad.**
- **Autoestima.**

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA
DEPARTAMENTO DE DEPORTES

INSCRITOS						
	NOMBRE	APELLIDOS	RUT	EDAD	APODERADO	CONTACTO
1	Natalia	Ortiz				
2	Nelly	Vega Morales				
3	Isabel	Caroca				
4	Sofia	Rodríguez Hidalgo				
5	Paz	Arancibia Pérez				
6	Fresia	Vega Ossa				
7	Alejandra	Cádiz				
8	Maribel	Hidalgo				
9	Gabriela	Carrasco				
10	Marianela	Mella Ramos				
11	Andrea	Mazzoti Vega				
12	Andrea	Droguett Zuñiga				
13	Agustina	Camilo Muñoz				
14	Daniela	Gutiérrez				
15	Paulina	Rodrigo Hernández				
16	Dory	Godoy Vega				
17						
18						
19						
20						

INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

	ASISTENCIA MENSUAL: MAYO													
	NOMBRE	21-04	22-04	23-04	25-04	28-04	29-04	30-04	05-05	06-05	07-05	12-05	13-05	14-05
1	Natalia Ortiz	x	X	X	X	X	X	X	X	X		x	x	x
2	Nelly Vega	X	X	X	X	X		X	X		X	x	x	X
3	Isabel Caroca		X	X		X	X	x		X	X	x	x	x
4	Sofía Rodríguez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x	x
5	Paz Arancibia	X	X	X	X	X	X	X			X	x		x
6	Fresia Vega	X		X		X	X		X	X	X	x	x	x
7	Alejandra Cádiz	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x		x
8	Maribel Hidalgo		X	X			X	X	X	X	X	x	x	x
9	Gabriela Carrasco	X	X		X	X		X	X	X	X		x	
10	Marialena Mella	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x	X	x
11	Andrea Mazzoti	X	X	X	X		X		X	X	X	X	x	x
12	Andrea Droguett		X	X	X	X		X	X				x	
13	Agustina Camilo	X		X		X	X	X	X	X	X		x	X
14	Daniela Gutierrez	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		x
15	Paulina Rodrigo	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	x
16	Dory Godoy	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X
		13	13	14	12	14	13	13	14	13	13	12	13	14

DE LOS PARTICIPANTES						
N.º SESIÓN	FECHA	PARTICIPACIÓN PROGRAMADA	PARTICIPACIÓN REAL	REAL MUJERES	REAL HOMBRES	SUPERVISIONES RECIBIDAS
1	21 – 04– 26	16	13	13	-	-
2	22 – 04– 26	16	13	13	-	-
3	23 – 04– 26	16	14	14	-	-
4	ACT. EXT. PROG. 25 – 04– 26	16	12	12	-	-
5	28 – 04 – 26	16	14	14	-	-
6	29– 04 – 26	16	13	13	-	-
7	30– 04 - 26	16	13	13	-	-
8	05 - 05 - 26	16	14	14	-	-
9	06– 05 - 26	16	13	13	-	-
10	07 – 05 - 26	16	13	13	-	-
11	12- 05 - 26	16	12	12	-	-
12	13- 05- 26	16	13	13	-	-
13	14- 05- 26	16	14	14	-	-
TOTAL		208	171	171		

PROMEDIO PARTICIPANTES (1)		13
PORCENTAJE COBERTURA (2)	13*100/16	81.25%
SESIONES REALIZADAS EFECTIVAS		13
OBSERVACIONES	FECHA: 25 – 04– 26	Actividad extraprogramática "Bienvenido otoño" en Valle Hermoso.

(1) Sumar el total de participantes y dividir por el número total de sesiones realizadas.
(2) Multiplicar promedio por cien y dividirlo por participación programa.

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA
DEPARTAMENTO DE DEPORTES

FIRMA
Luz Elizabeth Hernández Lagos

FOTOGRAFÍAS DE RESPALDO

