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: Julio	AÑO: 2026
NOMBRE DEL RECINTO: Sede Comunitaria La Chimba	DIRECCIÓN: Sede La Chimba, Portales Sin numero

Horario de ejecución

DÍA	MARTES	Jueves
HORA DE INICIO	20:00	20:00
HORA DE TÉRMINO	21:00	21:00

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.

SEÑALEASPECTOSAMEJORAR:

- **Obesidad.**
- **Resistenciacardiovascular.**
- **Motricidad.**
- **Autoestima.**

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE DEPARTAMENTO DE DEPORTES

ILUSTRE MUNICIPALIDAD COMUNA DE LA LIGUA

INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

Deportes Comuna de La Ligua

INSCRITOS						
	NOMBRE	APELLIDOS	RUT	EDAD	APODERADO	CONTACTO
1	Daniela	Jaramillo				
2	Francisca	Aranda				
3	Elena	Diaz				
4	Lizbeth	Oyarzun				
5	Maria Jose	Lazcano				
6	Ingrid	Astudillo				
7	Camila	Inostroza				
8	Miriam	Oyanedel Maureira				
9	Paulina	Rodrigo				
10	Natalia	Ortiz				
11						
12						
13						
14						
15						

ASISTENCIA MENSUAL: JULIO															
	NOMBRE	07	09	14	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	Daniela Jaramillo	X	X	X	X	4									
2	Francisca Aranda	X	X	X	X										
3	Elena Diaz	X	X	X	X										
4	Lizbeth Oyarzun	X	X	X	X										
5	Maria Jose Lazcano	X	X	X	X										
6	Ingrid Astudillo	X	X	X	X										
7	Camila Inostroza	X	X	X	X										
8	Miriam Oyanedel	X	X	X	X										
9	Paulina Rodrigo	X	X	X	X										
10	Natalia Ortiz	X	X	X	X										
11		10	=	=	=										
12															
13															
14															
15															

ILUSTRE MUNICIPALIDAD COMUNA DE LA LIGUA

INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

Deportes Comuna de La Ligua

DE LOS PARTICIPANTES						
N.º SESIÓN	FECHA	PARTICIPACIÓN PROGRAMADA	PARTICIPACIÓN REAL	REAL MUJERES	REAL HOMBRES	SUPERVISIONES RECIBIDAS
1	07 – 07– 26	16	10	10	-	-
2	09 – 07– 26	16	10	10	-	-
3	14 – 07– 26	16	10	10	-	-
4	16 – 07– 26	16	10	10	-	-
5					-	-
6					-	-
7					-	-
8					-	-
9					-	-
10					-	-
11					-	-
12					-	-
13					-	-
14					-	-
TOTAL		16	40	40		

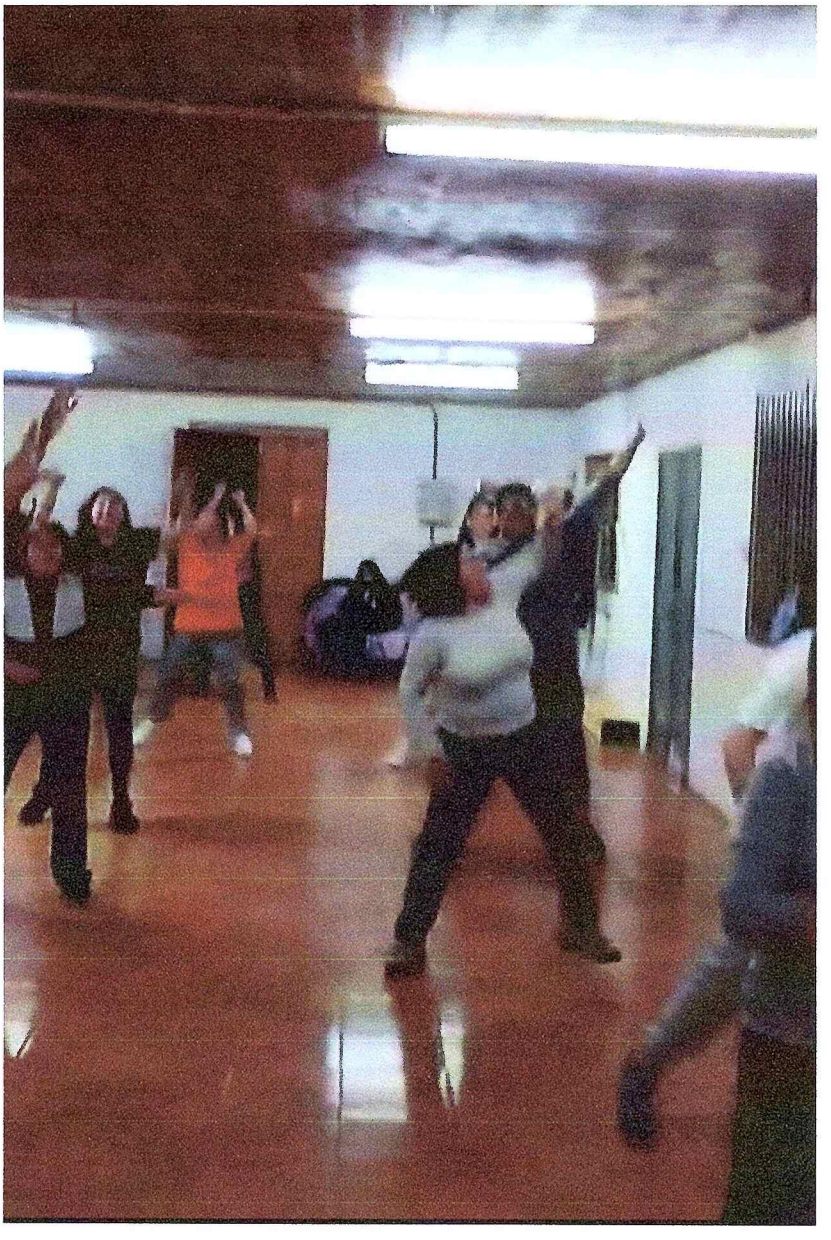
PROMEDIO PARTICIPANTES (1)	40:4	10
PORCENTAJE COBERTURA (2)	10*100/16	62,5%
SESIONES REALIZADAS EFECTIVAS		4
OBSERVACIONES		

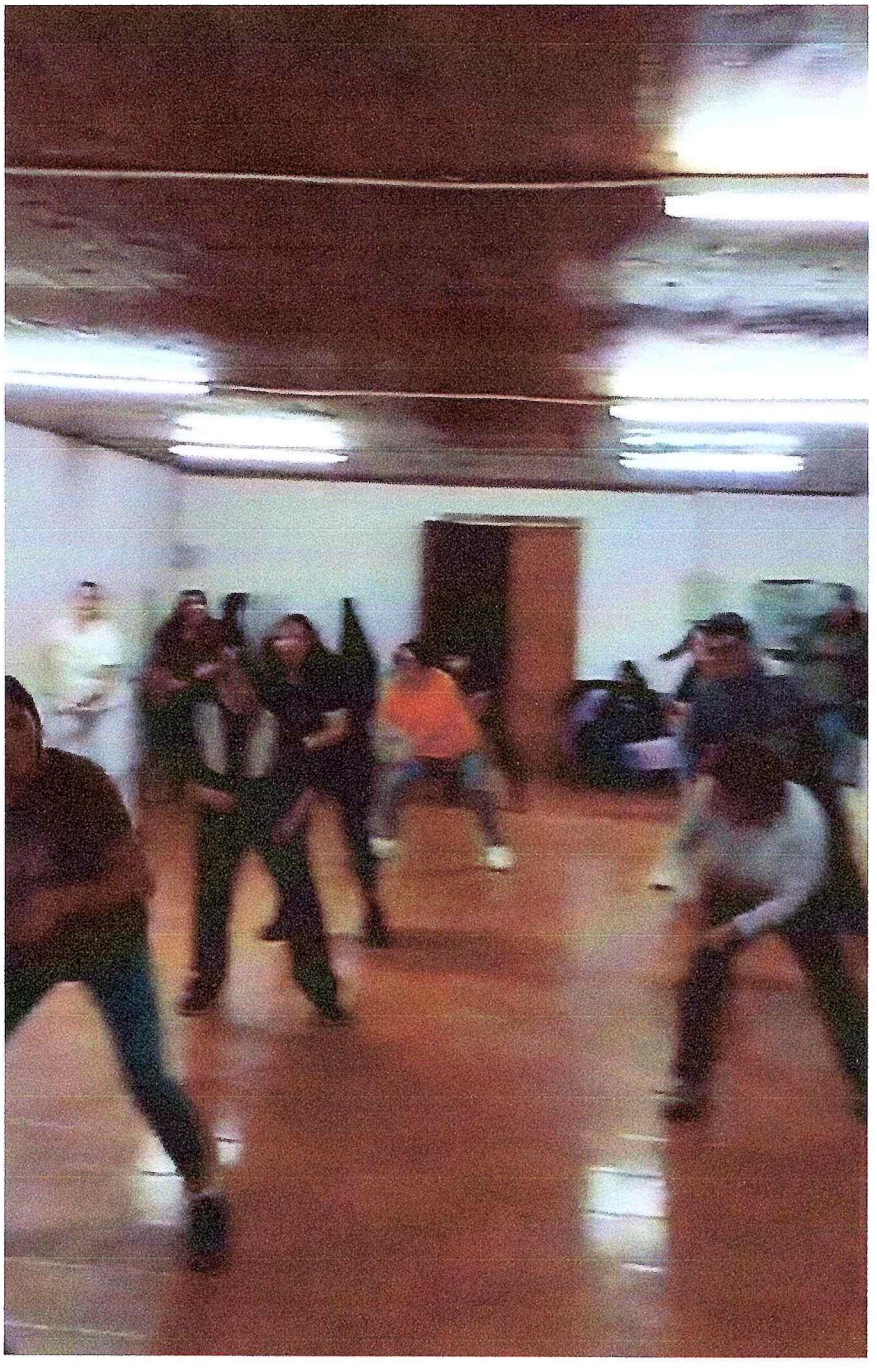
(1) Sumar el total de participantes y dividir por el número total de sesiones realizadas.
(2) Multiplicar promedio por cien y dividirlo por participación programa.

FIRMA
Luz Elizabeth Hernández Lagos

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA
DEPARTAMENTO DE DEPORTES

FOTOGRAFÍAS DE RESPALDO





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: Julio	**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.

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DEPARTAMENTO DE DEPORTES LA LIGUA

ILUSTRE MUNICIPALIDAD COMUNA DE LA LIGUA

INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

Deportes Comuna de La Ligua

SEÑALEASPECTOSAMEJORAR:

- **Obesidad.**
- **Resistenciacardiovascular.**
- **Motricidad.**
- **Autoestima.**

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						

ASISTENCIA MENSUAL: JULIO

	NOMBRE	18	23	24	25	30	01	02	07	08	09	14	15	16	21
1	Natalia Ortiz	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	x	X	X
3	Isabel Caroca	X	X	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	x	X
6	Fresia Vega	X	X	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	x	x	X
9	Gabriela Carrasco	X	X		X	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	X
11	Andrea Mazzoti		X	X	X		X		X	X	X	X	x	x	
12	Andrea Droguett	X	X	X	X	X		X	X		X	X	x		X
13	Agustina Camilo	X		X		X	X	X	X	X	X		x	X	X
14	Daniela Gutierrez		X		X	X	X	X		X	X	X		x	
15	Paulina Rodrigo	X	X	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	X

ILUSTRE MUNICIPALIDAD COMUNA DE LA LIGUA

INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

Deportes Comuna de La Ligua

DE LOS PARTICIPANTES						
N.º SESIÓN	FECHA	PARTICIPACIÓN PROGRAMADA	PARTICIPACIÓN REAL	REAL MUJERES	REAL HOMBRES	SUPERVISIONES RECIBIDAS
1	18 – 06– 26	16	14	14	-	-
2	23 – 06– 26	16	12	12	-	-
3	24 – 06– 26	16	13	13	-	-
4	25 – 06– 26	16	14	14	-	-
5	30 – 06 – 26	16	14	14	-	-
6	01 – 07 – 26	16	14	14	-	-
7	02 – 07 - 26	16	12	12	-	-
8	07 - 07 - 26	16	13	13	-	-
9	08 – 07 - 26	16	14	14	-	-
10	09 – 07 - 26	16	13	13	-	-
11	14 - 07 - 26	16	14	14	-	-
12	15 - 07- 26	16	15	15	-	-
13	16 - 07- 26	16	15	15	-	-
14	21 – 07- 26	16	14	14	-	-
TOTAL		16	191	191		

	PROMEDIO PARTICIPANTES (1)	191:14=	13,64
	PORCENTAJE COBERTURA (2)	13.64*100/16	85,2%
	SESIONES REALIZADAS EFECTIVAS		14
	OBSERVACIONES		

(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

