INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

DISCIPLINA DEPORTIVA O ACTIVIDAD FÍSICA: Taller Jumping	
MES INFORMADO: Febrero	**Año : 2025**
NOMBRE DEL RECINTO Sede de la Junta de Vecinos Copihues Rojos Valle Hermoso, sector Pueblo Arriba	
DIRECCIÓN DEL RECINTO: Pueblo Arriba	

DÍA	**Miércoles**	**Miércoles**	**Miércoles**
HORA DE INICIO	**20:00 horas**	**20:00 horas**	**20:00 horas**
HORA DE TÉRMINO	**21:15**	**21:15**	**21:15**

NOMBRE INSTRUCTOR DEPORTIVO	**Romina Andrea Cofre Valencia**
RUT	
MAIL	
FONO	

OBSERVACIONES

OBJETIVO GENERAL DE LA ESCUELA DEPORTIVA O TALLER: El taller de jumping su objetivo es realizar una clase en un trampolín , que dura aproximadamente una hora , el beneficio que tiene en realizar la clase en un trampolín es que como es en una lona , no causa daño en las articulaciones , ni malestar en la columna .Como otros tipo de actividad física. Jumping es recomendado sobre todo para las personas que sufren Artrosis de cadera, problemas de columna a sus articulaciones . Esta nueva rutina de ejercicios lo pueden realizar los niños, hasta un adulto . Se realizan ejercicios como tabata - entrenamiento HIIT - Body combat.
SEÑALE LAS PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE SUS OBJETIVOS: El objetivo de la clase es siempre es trabajar la intensidad. La clase se estructura en boques coreográficos los que son ejecutados en intervalos y en niveles de ejecución , nivel 1,2,3 **Nivel 1: empuje Suave** **Nivel 2: empuje moderado** **Nivel 3: empuje mas intenso, aumentando la técnica y flexión de cadera.** **La intensidad de la clase aumenta según se aplique dificultad en los bloques y mayor tiempo sobre el trampolín** **Para calcular la intensidad de la clase se aplica una escala de Borg , evaluando la percepción del esfuerzo del los alumnos Con ello podemos modificar los tiempos de pausa y esfuerzo si es necesario**
SEÑALE ASPECTOS A MEJORAR: Seria un aspecto importante la difusión del taller de jumping por las redes sociales del departamento de deportes La Ligua .El taller a tenido una buena convocatoria en la comunidad, pero la difusión es importante ya que uno como instructor lo realiza en sus redes sociales y no es lo mismo. También el aumento de trampolines ya la cantidad de alumnos es mayor a la cantidad de trampolines.

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	Adelina	Pulgar				
2	Claudia	Aranda				
3	Elizabeth	Zamora				
4	Mayorie	Saavedra				
5	Carolina	Castillo				
6	Karen	Vilches				
7	Kathy	Quiñones				
8	Beatriz	Zamora				
9	Rosario	Zamora				
10	Amapola	Olivares				
11	Sofia	Guerra				
12	Elizabeth	Zamora				
13	Alejandra	Zamora				
14	Joselyn	Carrasco				
15	María	Peña				
16	Andrea	Navarro				
17	Jacqueline	Quiñones				
18	Milena	Aravena				
19	Erika	Vergara				
20	Paola	Vergara				

ASISTENCIA MENSUAL: Desde el 15 de Enero al 15 de Febrero															
	NOMBRE	22	29	5	12										TOTAL
1	Beatriz	x	x	x	x										4
2	Adelina	x	x	x	x										4
3	Rosario	x	x	x	x										4
4	Kathy	x	x	x	x										4
5	Carolina	x	x	x	x										4
6	Claudia	x	x	x	x										4
7	Mayorie	x	x	x	x										4
8	Karen	x	x	x	x										4
9	Amapola	x	x	x	x										4
10	Elizabeth	x	x	x	x										4
11	Margarita	x	x	x	x										4
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															

DE LOS PARTICIPANTES						
Nº SESIÓN	FECHA	PARTICIPACIÓN PROGRAMADA	PARTICIPACIÓN REAL	REAL MUJERES	REAL HOMBRES	SUPERVISIONES RECIBIDAS
1	22-01-2025	20	10	10		
2	29-01-2025	20	10	10		
3	05-02-2025	20	10	10		
4	12-02-2025	20	10	10		
TOTAL		20	40	40		

PROMEDIO PARTICIPANTES (1)		10
PORCENTAJE COBERTURA (2)	10*100/20	50%
SESIONES REALIZADAS EFECTIVAS		4

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

Rocsana Cofre Valencia

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA
ADMINISTRADOR (S)




SULTIMATE
ATHLETICS





INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

DISCIPLINA DEPORTIVA O ACTIVIDAD FÍSICA: **Taller Jumping**	
MES INFORMADO: Febrero	**AÑO: 2025**
NOMBRE DEL RECINTO: Estadio Enrique Doll Rojas	
DIRECCIÓN DEL RECINTO: Calle Papudo	

DÍA	**Miércoles**	**Miércoles**	**Miércoles**
HORA DE INICIO	**18.00 horas**	**18:00 horas**	**18:00horas**
HORA DE TÉRMINO	**19:30 horas**	**19:30 horas**	**19:30 horas**

NOMBRE INSTRUCTOR DEPORTIVO	**Romina Andrea Cofre Valencia**
RUT	
MAIL	
FONO	

OBJETIVO GENERAL DE LA ESCUELA DEPORTIVA O TALLER: El taller de jumping su objetivo es realizar una clase en un trampolín, que dura aproximadamente una hora, el beneficio que tiene en realizar la clase en un trampolín es que como es en una lona , no causa daño en las articulaciones , ni malestar en la columna .Como otros tipo de actividad física. Jumping es recomendado sobre todo para las personas que sufren Artrosis de cadera, problemas de columna a sus articulaciones. Esta nueva rutina de ejercicios lo pueden realizar los niños, hasta un adulto . Se realizan ejercicios como Tábata - entrenamiento HIIT - Body Combat .
SEÑALE LAS PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE SUS OBJETIVOS: El objetivo de la clase es siempre es trabajar la intensidad. La clase se estructura en boques coreográficos los que son ejecutados en intervalos y en niveles de ejecución , nivel 1,2,3 **Nivel 1: empuje Suave** **Nivel 2: empuje moderado** **Nivel 3: empuje más intenso, aumentando la técnica y flexión de cadera .** **La intensidad de la clase aumenta según se aplique dificultad en los bloques y mayor tiempo sobre el trampolín** **Para calcular la intensidad de la clase se aplica una escala de Borg , evaluando la percepción del esfuerzo del los alumnos Con ello podemos modificar los tiempos de pausa y esfuerzo si es necesario**
SEÑALE ASPECTOS A MEJORAR: Sería un aspecto importante la difusión del taller de jumping por las redes sociales del departamento de deportes La Ligua .El taller a tenido una buena convocatoria en la comunidad, pero la difusión es importante ya que uno como instructor lo realiza en sus redes sociales y no es lo mismo. También el aumento de trampolines ya la cantidad de alumnos es mayor a la cantidad de trampolines.

INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

INSCRITOS						
	NOMBRE	APELLIDOS	RUT	EDAD	APODERADO	CONTACTO
1	Georgina	Altamirano				
2	Jessica	Cortes				
3	Barbará	Quiroz				
4	Sandra	Araya				
5	Victoria	López				
6	Yasna	Villarroel				
7	Javiera	Cuevas				
8	Eloisa	Arredondo				
9	Doris	Fredes				
10	Marcela	Cabrera				
11	Roxana	Zamora				
12	Solange	Oses				
13	Maribel	Salinas				
14	Tatiana	Perez				
15	Tita	Loyola				
16	Francis	Acuña				
17	Francisco	Macuada				
18	Carmen	Medina				
19	Rosita	López				
20	Andrea	Mendez				
21	Angelina	Rojas				
22	Olivia	Aracena				
23						
24						
25						

ASISTENCIA MENSUAL: Del 15 de Enero Al 15 de Febrero															
	NOMBRE	22	29	5	12										TOTAL
1	Geogina	x	x	x	x										4
2	Barbara	x	x	x	x										4
3	Angelina	x	x	x	x										4
4	Doris	x	x	x	x										4
5	Victoria	x	x	x	x										4
6	Mary	x	x	x	x										4
7	Carmen	x	x	x	x										4
8	Andrea	x	x	x	x										4
9	Sandra	x	x	x	x										4
10	Rosa	x	x	x	x										4
11	Yasna	x	x	x	x										4
12	Javiera	x	x	x	x										4
13	Francis	x	x	x	x										4
14	Roxana	x	x	x	x										4
15	Marcela	x	x	x	x										4
16	Margarita	x	x	x	x										4
17															
18															
19															

DE LOS PARTICIPANTES						
Nº SESIÓN	FECHA	PARTICIPACIÓN PROGRAMADA	PARTICIPACIÓN REAL	REAL MUJERES	REAL HOMBRES	SUPERVISIONES RECIBIDAS
1	22-01-2025	20	17	17		
2	29-01-2025	20	16	16		
3	05-02-2025	20	16	16		
4	12-02-2025	20	16	16		
TOTAL		20	65	65		

PROMEDIO PARTICIPANTES (1)		16
PORCENTAJE COBERTURA (2)	16*100/20	80%
SESIONES REALIZADAS EFECTIVAS		4

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

Rosalina Cofre Valencia

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA
ADMINISTRADOR (S)




ULTIMATE



