INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

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

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

HORARIO EJECUCIÓN

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**

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 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: 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 DE LA LIGUA
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	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						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						
45						
46						

ASISTENCIA MENSUAL: NOVIEMBRE															
	NOMBRE	22-10	29-10	05-11	12-11										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
58	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	22-10-2025	22	16	16		
2	29-10-2025	22	16	16		
3	05-11-2025	22	16	16		
4	12-11-2025	22	16	16		
5						
6						
7						
8						
TOTAL			64	64		

PROMEDIO PARTICIPANTES (1)		16
PORCENTAJE COBERTURA (2)	16*100/22	73%
SESIONES REALIZADAS EFECTIVAS		04

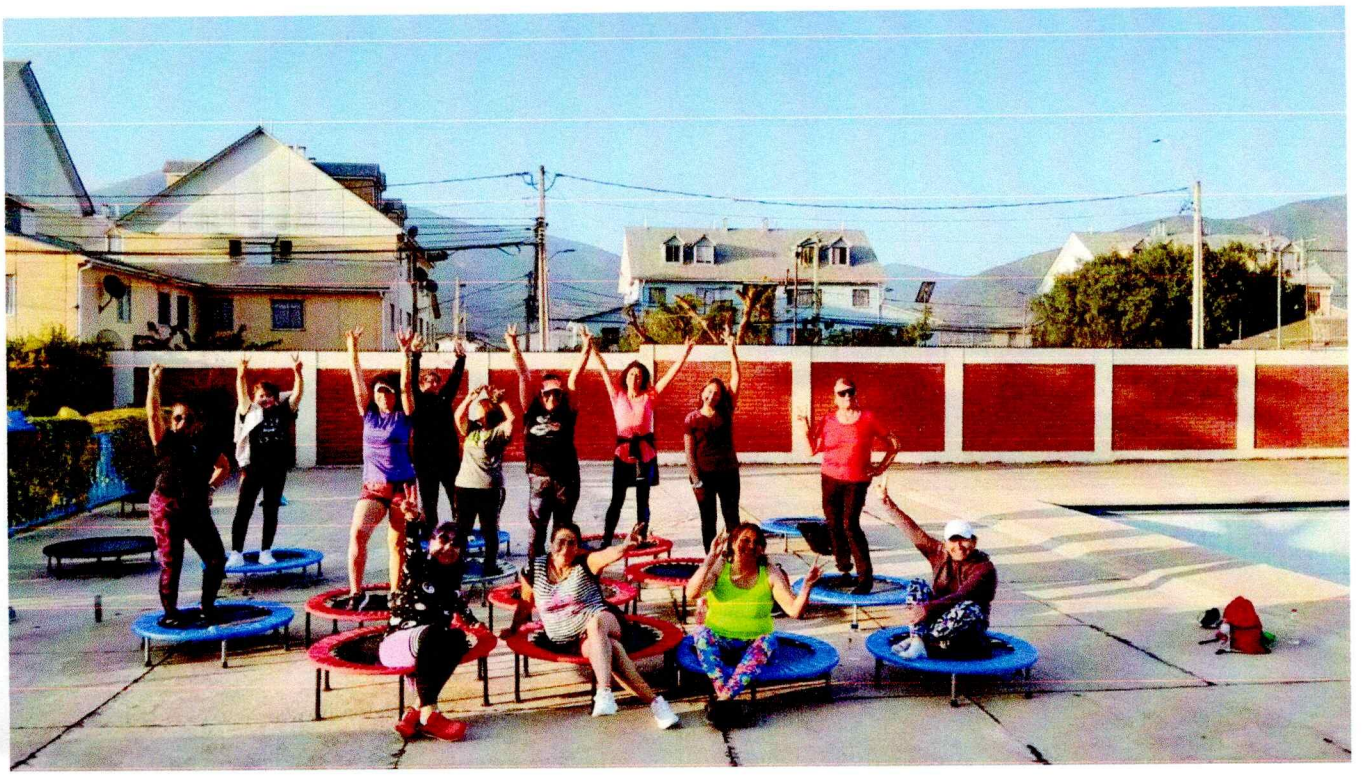
(1) Sumar el total de participantes y dividir por el número total de sesiones realizadas.
(2) Dividir promedio de participantes (1) por participación programada y multiplicar por 100

EN EL CASO QUE NO SE REALIZÓ LAS HORAS PROGRAMADAS SEÑALE EL MOTIVO, PORQUE NO SE REALIZÓ LA CLASE E INDIQUE CUANDO SE RECUPERAN

Romina Cofre Valencia

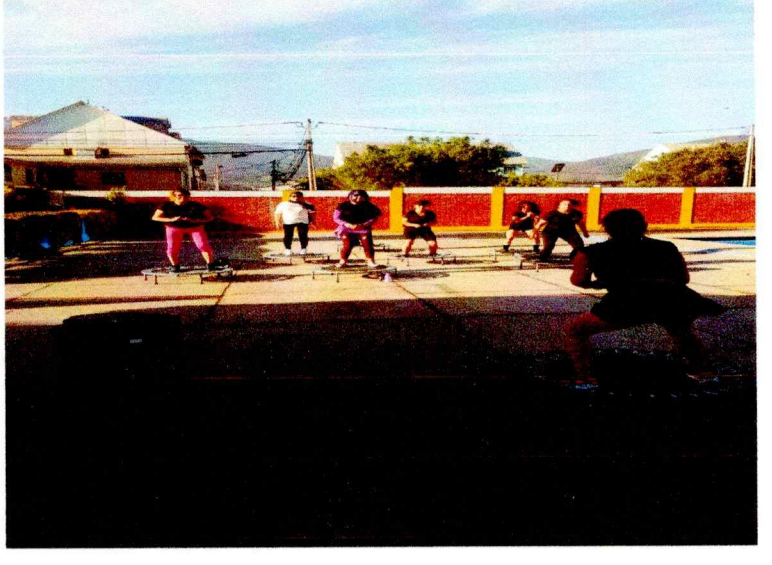
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA DEPARTAMENTO DE DEPORTES

FOTOGRAFIAS 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: Taller Jumping	
MES INFORMADO: NOVIEMBRE	**Año : 2025**
NOMBRE DEL RECINTO Sede de la Junta de Vecinos Copihues Rojos Valle Hermoso, sector Pueblo Arriba	
DIRECCIÓN DEL RECINTO: Pueblo Arriba	

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

HORARIO EJECUCIÓN

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**

OBJETIVO GENERAL DE LA ESCUELA DEPORTIVA O TALLER: El taller de jumping su objetivo es realizar una clase en un trampolín. Como instructora me gustaría poder ver la posibilidad que este taller de jumping en la localidad de Valle Hermoso se pueda realizar en la Ligua dos veces a la semana .El taller de jumping en Valle Hermoso hay muy pocas alumnas para esta clase .

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 DE LA LIGUA
DEPARTAMENTO DE DEPORTES

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: NOVIEMBRE															
	NOMBRE	22-10	29-10	05-11	12-11										TOTAL
1	Beatriz														
2	Adelina	x	x	x	x										4
3	Rosario	x	x	x	x										4
4	Kathy	x	x	x	x										4
5	Carolina														
6	Claudia	x	x	x	x										4
7	Mayorie	x	x	x	x										4
8	Karen	x	x	x	x										4
9	Amapola														
10	Elizabeth														
11	Margarita														
12	Amanda Ahumada	X	x	X	x										4
13	Eva Pia Echeverría	X	X	X	X										4
14	Javiera Ahumada	X	X	X	X										4
15	Lisette Zamora	X	X	X	X										4
16	Luisa Torres	X	X	X	X										4
17	Maicol Ahumada	X	X	X	X										4
18	Oriana Echeverría	X	X	X	X										4
19	Dalia Zamora	X	X	X	X										4
20	Teresa Oyanedel	X	X	x	X										4
21															
22															
23															
24															
25															

DE LOS PARTICIPANTES						
Nº SESIÓN	FECHA	PARTICIPACIÓN PROGRAMADA	PARTICIPACIÓN REAL	REAL MUJERES	REAL HOMBRES	SUPERVISIONES RECIBIDAS
1	22-10-2025	20	15	14	1	
2	29-10-2025	20	15	14	1	
3	05-11-2025	20	15	14	1	
4	12-11-2025	20	15	14	1	
5						
6						
7						
8						
TOTAL		20	60	56	4	

PROMEDIO PARTICIPANTES (1)		15
PORCENTAJE COBERTURA (2)	15*100/20	75%
SESIONES REALIZADAS EFECTIVAS		4

(1) Sumar el total de participantes y dividir por el número total de sesiones realizadas.
(2) Dividir promedio de participantes (1) por participación programada y multiplicar por 100

EN EL CASO QUE NO SE REALIZÓ LAS HORAS PROGRAMADAS SEÑALE EL MOTIVO, PORQUE NO SE REALIZÓ LA CLASE E INDIQUE CUANDO SE RECUPERAN

Romina Cofre Valencia

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DEPARTAMENTO DE DEPORTES LA LIGUA

FOTOGRAFIAS DE RESPALDO








LA FIBRA