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:**<br>**Taller Jumping** | |
| **MES INFORMADO: ENERO** | **Año : 2026** |
| **NOMBRE DEL RECINTO**<br>**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** | | |
| **HORA DE INICIO** | **20:00 horas** | | |
| **HORA DE TÉRMINO** | **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:** 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.

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 | 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 | | | | |

ILUSTRE MUNICIPALIDAD COMUNA DE LA LIGUA

**INFORME MENSUAL**
**DEPARTAMENTO DE DEPORTES**
**ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA**

Deportes Comuna de La Ligua

| ASISTENCIA MENSUAL: ENERO | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | NOMBRE | 24-12 | 31-12 | 07-01 | 14-01 | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |

ILUSTRE MUNICIPALIDAD COMUNA DE LA LIGUA

**INFORME MENSUAL**
**DEPARTAMENTO DE DEPORTES**
**ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA**

Deportes Comuna de La Ligua

| DE LOS PARTICIPANTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nº SESIÓN | FECHA | PARTICIPACIÓN PROGRAMADA | PARTICIPACIÓN REAL | REAL MUJERES | REAL HOMBRES | SUPERVISIONES RECIBIDAS |
| 1 | 24-12-2025 | 20 | 15 | 14 | 1 | |
| 2 | 31-12-2025 | 20 | 15 | 14 | 1 | |
| 3 | 07-01-2026 | 20 | 15 | 14 | 1 | |
| 4 | 14-01-2026 | 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 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

**FOTOGRAFIAS DE RESPALDO**



**INFORME MENSUAL**
**DEPARTAMENTO DE DEPORTES**
**ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA**

| | |
|---|---|
| **DISCIPLINA DEPORTIVA O ACTIVIDAD FÍSICA:**<br>**Taller Jumping** | |
| **MES INFORMADO: ENERO** | **AÑO: 2026** |
| **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** | | |
|---|---|---|---|
| **HORA DE INICIO** | **18.00 horas** | | |
| **HORA DE TÉRMINO** | **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**<br>**Nivel 1: empuje Suave**<br>**Nivel 2: empuje moderado**<br>**Nivel 3: empuje más intenso, aumentando la técnica y flexión de cadera .**<br>**La intensidad de la clase aumenta según se aplique dificultad en los bloques y mayor tiempo sobre el trampolín**<br>**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 | | | | | | |

ILUSTRE MUNICIPALIDAD COMUNA DE LA LIGUA

**INFORME MENSUAL**
**DEPARTAMENTO DE DEPORTES**
**ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA**

Deportes Comuna de La Ligua

| ASISTENCIA MENSUAL: ENERO | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **NOMBRE** | **24-12** | 31-12 | 07-01 | 14-01 | | | | | | | | | | **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** | | | | | | | | | | | | | | | |

ILUSTRE MUNICIPALIDAD COMUNA DE LA LIGUA

**INFORME MENSUAL**
**DEPARTAMENTO DE DEPORTES**
**ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA**

Deportes Comuna de La Ligua

| DE LOS PARTICIPANTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nº SESIÓN | FECHA | PARTICIPACIÓN PROGRAMADA | PARTICIPACIÓN REAL | REAL MUJERES | REAL HOMBRES | SUPERVISIONES RECIBIDAS |
| 1 | 24-12-2025 | 22 | 16 | 16 | | |
| 2 | 31-12-2025 | 22 | 16 | 16 | | |
| 3 | 07-01-2026 | 22 | 16 | 16 | | |
| 4 | 14-01-2026 | 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

