



INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA: HIDROTERAPIA

NOMBRE: : NINOSKA VALERIA BRITO JAQUE

CARGO: Profesor de Educación Física

ACTIVIDAD	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p>09/01/2024. Desarrollo actividad Gimnasio Municipal Etapa inicial: Bienvenida a las alumnas y explicar beneficios que conlleva la realización de este taller de hidroterapia. Calentamiento: Movilidad Articular: Tobillo, rodillas, caderas, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello. Desarrollo de la Clase: Clase enfocada en trabajar sin implementación evaluando a simple vista la ejecución de los ejercicios realizados por integrantes. Cada ejercicio de 3 series de 10 repeticiones. Parte final: Vuelta a la calma: realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardiaco.</p> <p>11/01/2024. Desarrollo actividad Gimnasio Municipal Etapa inicial: Bienvenida a las alumnas y explicar objetivo de la clase. Calentamiento: Movilidad Articular: Tobillo, rodillas, caderas, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello. Desarrollo de la Clase: Clase enfocada en trabajar con implementación (tallarín), enfocada en el equilibrio, ya que en el agua hay inestabilidad por su movimiento. Cada ejercicio de 3 series de 10 repeticiones. Parte final: Vuelta a la calma: realizar</p>		<p>Semana del 08 al 14</p>
<p>elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardiaco.</p>		<p>Semana del 15 al 21</p>

12/01/2024.

Desarrollo actividad Gimnasio Municipal
Etapa inicial: Bienvenida a las alumnas y explicar

objetivo de la clase.

Calentamiento:

Movilidad Articular: Tobillo, rodillas, caderas, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.

Desarrollo de la Clase: Clase enfocada en trabajar con (botellas con agua), realizando ejercicios total body fortaleciéndolo con el implemento que corresponde a la clase.

Cada ejercicio de 3 series de 10 repeticiones.

Parte final: Vuelta a la calma: realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de

regular el ritmo cardiaco

16/01/2024.

Desarrollo actividad Gimnasio Municipal

Etapa inicial: Bienvenida a las alumnas y explicar objetivo de la clase.

Calentamiento:

Movilidad Articular: Tobillo, rodillas, caderas, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.

Desarrollo de la Clase: Clase enfocada en trabajar sin implementación evaluando a simple

vista la ejecución de los ejercicios realizados por

integrantes.

Cada ejercicio de 3 series de 10 repeticiones.

Parte final: Vuelta a la calma: realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de

regular el ritmo cardiaco.

18/01/2024.

Desarrollo actividad Gimnasio Municipal

Etapa inicial: Bienvenida a las alumnas y explicar

objetivo de la clase.

Calentamiento:

Movilidad Articular: Tobillo, rodillas, caderas, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.

Desarrollo de la Clase: Clase enfocada en trabajar con implementación (tallarín), enfocada

en el equilibrio, ya que en el agua hay inestabilidad por su movimiento.

Cada ejercicio de 3 series de 10 repeticiones.

Parte final: Vuelta a la calma: realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardiaco.


19/01/202

4.

Desarrollo actividad Gimnasio Municipal





<p>Etapa inicial: Bienvenida a las alumnas y explicar objetivo de la clase. Calentamiento: Movilidad Articular: Tobillo, rodillas, caderas, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello. Desarrollo de la Clase: Clase enfocada en trabajar con (botellas con agua), realizando ejercicios totales body fortaleciéndolo con el implemento que corresponde a la clase. Cada ejercicio de 3 series de 10 repeticiones. Parte final: Vuelta a la calma: realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardiaco.</p>		
<p>23/01/2024. Desarrollo actividad Gimnasio Municipal Etapa inicial: Bienvenida a las alumnas y explicar objetivo de la clase. Calentamiento: Movilidad Articular: Tobillo, rodillas, caderas, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello. Desarrollo de la Clase: Clase enfocada en trabajar sin implementación evaluando a simple vista la ejecución de los ejercicios realizados por integrantes. Cada ejercicio de 3 series de 10 repeticiones. Parte final: Vuelta a la calma: realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardiaco.</p> <p>25/01/2024. Desarrollo actividad Gimnasio Municipal Etapa inicial: Bienvenida a las alumnas y explicar objetivo de la clase. Calentamiento: Movilidad Articular: Tobillo, rodillas, caderas, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello. Desarrollo de la Clase: Clase enfocada en trabajar con implementación (tallarín), enfocada en el equilibrio, ya que en el agua hay inestabilidad por su movimiento. Cada ejercicio de 3 series de 10 repeticiones. Parte final: Vuelta a la calma: realizar regular el ritmo cardiaco.</p> <p>26/01/2024. Desarrollo actividad Gimnasio Municipal</p>		<p>Semana del 22 al 28</p>

<p>Etapa inicial: Bienvenida a las alumnas y explicar objetivo de la clase.</p> <p>Calentamiento:</p> <p>Movilidad Articular: Tobillo, rodillas, caderas, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.</p> <p>Desarrollo de la Clase: Clase enfocada en trabajar con (botellas con agua), realizando ejercicios totales body fortaleciéndolo con el implemento que corresponde a la clase.</p> <p>Cada ejercicio de 3 series de 10 repeticiones.</p> <p>Parte final: Vuelta a la calma: realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardiaco.</p>		
<p>30/01/2024.</p> <p>Desarrollo actividad Gimnasio Municipal</p> <p>Etapa inicial: Bienvenida a las alumnas y explicar objetivo de la clase.</p> <p>Calentamiento:</p> <p>Movilidad Articular: Tobillo, rodillas, caderas, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.</p> <p>Desarrollo de la Clase: Clase enfocada en trabajar sin implementación evaluando a simple vista la ejecución de los ejercicios realizados por integrantes.</p> <p>Cada ejercicio de 3 series de 10 repeticiones.</p> <p>Parte final: Vuelta a la calma: realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardiaco.</p>		<p>Semana del 29 al 31 de Enero</p>




INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA: HIDROTERAPIA

NOMBRE: NINOSKA VALERIA BRITO JAQUE

CARGO: PROFESORA DE EDUCACION FISICA Y SALUD. FECHA: DEL 01 AL 29 DE FEBRERO DE 2024

ACTIVIDAD	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p>01/02/2024</p> <p>Desarrollo de actividad complejo turístico Colonial Villa alegre</p> <p>Etapa inicial: bienvenidas a la alumnas y explicar objetivo.</p> <p>Calentamiento: movilidad articular de tobillo, rodillas, cadera, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.</p> <p>Desarrollo de la clase: clase enfocada en trabajar con implementación (tallarin) basada en la coordinación del tren superior e inferior.</p> <p>Cada ejercicios de 3 series de 15</p>		<p>Semana del 01 al 04</p>

<p>repeticiones.</p> <p>Parte final: vuelta a la calma realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardíaco.</p> <p>02/02/2024</p> <p>Desarrollo de actividad complejo turístico Colonial Villa alegre</p> <p>Etapas inicial: bienvenidas a la alumnas y explicar objetivo.</p> <p>Calentamiento: movilidad articular de tobillo, rodillas, cadera, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.</p> <p>Desarrollo de la clase: clase enfocada en trabajar con (botellas de agua) realizando ejercicio total body fortaleciendo así en conjunto con el implemento que corresponde.</p> <p>Cada ejercicios de 3 series de 15 repeticiones.</p>		
--	--	--



<p>Parte final: vuelta a la calma realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardíaco.</p>		
<p>06/02/2024</p> <p>Desarrollo de actividad complejo turístico Colonial Villa alegre</p> <p>Etapas inicial: bienvenidas a la alumnas y explicar objetivo.</p> <p>Calentamiento: movilidad articular de tobillo, rodillas, cadera, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.</p> <p>Desarrollo de la clase: clase enfocada en trabajar con (botellas de agua) realizando ejercicio total body fortaleciendo así en conjunto con el implemento que corresponde.</p> <p>Cada ejercicios de 3 series de 15 repeticiones.</p>		<p>SEMANA DEL 05 AL 11</p>

Parte final: vuelta a la calma realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardíaco.

08/02/2024

Desarrollo de actividad complejo turístico Colonial Villa alegre

Etapa inicial: bienvenidas a la alumnas y explicar objetivo.

Calentamiento: movilidad articular de tobillo, rodillas, cadera, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.


Desarrollo de la clase: clase enfocada en trabajar con (botellas de agua) realizando ejercicio total body fortaleciendo así en conjunto con el implemento que corresponde.

Cada ejercicios de 3 series de 15 repeticiones.

Parte final: vuelta a la calma realizar



<p>elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardíaco.</p> <p>09/02/2024</p> <p>Desarrollo de actividad complejo turístico Colonial Villa alegre</p> <p>Etapas inicial: bienvenidas a la alumnas y explicar objetivo.</p> <p>Calentamiento: movilidad articular de tobillo, rodillas, cadera, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.</p> <p>Desarrollo de la clase: clase enfocada en trabajar con (botellas de agua) realizando ejercicio total body fortaleciendo así en conjunto con el implemento que corresponde.</p> <p>Cada ejercicios de 3 series de 15 repeticiones.</p> <p>Parte final: vuelta a la</p>		
---	--	--

<p>calma realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardíaco.</p>		
<p>13/02/2024</p> <p>Desarrollo de actividad complejo turístico Colonial Villa alegre</p> <p>Etapas inicial: bienvenidas a la alumnas y explicar objetivo.</p> <p>Calentamiento: movilidad articular de tobillo, rodillas, cadera, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.</p> <p>Desarrollo de la clase: clase enfocada en trabajar sin implementación, evaluando a simple vista la ejecución de los ejercicios realizados por el integrante.</p> <p>Cada ejercicios de 3 series de 15 repeticiones.</p> <p>Parte final: vuelta a la calma realizar elongación de los músculos del cuerpo,</p>		<p>SEMANA DEL 12 AL 18</p>



<p>además de regular el ritmo cardíaco.</p> <p>15/02/2024</p> <p>Desarrollo de actividad complejo turístico Colonial Villa alegre</p> <p>Etapas iniciales: bienvenidas a las alumnas y explicar objetivo.</p> <p>Calentamiento: movilidad articular de tobillo, rodillas, cadera, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.</p> <p>Desarrollo de la clase: clase enfocada en trabajar con implementación (tallarin) basada en la coordinación del tren superior e inferior.</p> <p>Cada ejercicio de 3 series de 15 repeticiones.</p> <p>Parte final: vuelta a la calma realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el</p>		
---	--	--

<p>ritmo cardíaco.</p>		
<p>16/02/2024</p> <p>Desarrollo de actividad complejo turístico Colonial Villa alegre</p> <p>Etapa inicial: bienvenidas a la alumnas y explicar objetivo.</p> <p>Calentamiento: movilidad articular de tobillo, rodillas, cadera, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.</p> <p>Desarrollo de la clase: clase enfocada en trabajar con (botellas de agua) realizando ejercicio total body fortaleciendo así en conjunto con el implemento que corresponde.</p> <p>Cada ejercicios de 3 series de 15 repeticiones.</p> <p>Parte final: vuelta a la calma realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardíaco.</p>		



20/02/2024

Desarrollo de actividad
complejo turístico
Colonial Villa alegre

Etapas inicial:
bienvenidas a la
alumnas y explicar
objetivo.

Calentamiento:
movilidad articular de
tobillo, rodillas,
cadera, cintura,
muñecas, codos,
hombros y cuello.

Desarrollo de la clase:
clase enfocada en
trabajar sin
implementación,
evaluando a simple
vista la ejecución de
los ejercicios
realizados por el
integrante.

Cada ejercicios de 3
series de 15
repeticiones.

Parte final: vuelta a la
calma realizar
elongación de los
músculos del cuerpo,
además de regular el
ritmo cardíaco.



SEMANA
DEL 19 A
25

22/02/2024

Desarrollo de actividad
complejo turístico
Colonial Villa alegre

Etapa inicial:
bienvenidas a la
alumnas y explicar
objetivo.

Calentamiento:
movilidad articular de
tobillo, rodillas,
cadera, cintura,
muñecas, codos,
hombros y cuello.

Desarrollo de la clase:
clase enfocada en
trabajar con
implementación
(tallarin) basada en la
coordinación del tren
superior e inferior.

Cada ejercicios de 3
series de 15
repeticiones.

Parte final: vuelta a la
calma realizar
elongación de los
músculos del cuerpo,
además de regular el
ritmo cardíaco.

23/02/2024

Desarrollo de actividad
complejo turístico
Colonial Villa alegre



<p>Etapa inicial: bienvenidas a la alumnas y explicar objetivo.</p> <p>Calentamiento: movilidad articular de tobillo, rodillas, cadera, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.</p> <p>Desarrollo de la clase: clase enfocada en trabajar con (botellas de agua) realizando ejercicio total body fortaleciendo así en conjunto con el implemento que corresponde.</p> <p>Cada ejercicios de 3 series de 15 repeticiones.</p> <p>Parte final: vuelta a la calma realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardíaco.</p>		
--	--	--

27/02/2024

Desarrollo de actividad complejo turístico Colonial Villa alegre

Etapa inicial: bienvenidas a la alumnas y explicar objetivo.

Calentamiento: movilidad articular de tobillo, rodillas, cadera, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.

Desarrollo de la clase: clase enfocada en trabajar sin implementación, evaluando a simple vista la ejecución de los ejercicios realizados por el integrante.

Cada ejercicios de 3 series de 15 repeticiones.

Parte final: vuelta a la calma realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardíaco.

29/02/2024

Desarrollo de actividad



SEMANA DEL 26 AL 29



<p>complejo turístico Colonial Villa alegre</p> <p>Etapa inicial: bienvenidas a la alumnas y explicar objetivo.</p> <p>Calentamiento: movilidad articular de tobillo, rodillas, cadera, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.</p> <p>Desarrollo de la clase: clase enfocada en trabajar con implementación (tallarin) basada en la coordinación del tren superior e inferior.</p> <p>Cada ejercicios de 3 series de 15 repeticiones.</p> <p>Parte final: vuelta a la calma realizar elongación de los músculos del cuerpo, además de regular el ritmo cardíaco.</p>		
--	--	--

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ninoska Valeria Brito Jaque', is centered on the page. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'N' and 'V'.

NINOSKA VALERIA BRITO JAQUE