Pradera, JULIO de 2024

RUBEN DIARIO MANYOMA

DIRECTOR EJECUTIVO IMDERPRADERA

E.S.M

Referencia: presentación informe de Actividades

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como monitor de **RECREACIÓN** en el instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre durante el periodo del 19 de JUNIO al 19 de JULIO de2024.

APOYO GRUPO ADULTO MAYOR PARQUE RECREACIONAL

Con el objetivo de brindar nuevos espacios de recreación y deporte se está conformando un nuevo grupo de adultos mayores en el parque recreacional De lunes a viernes en el horario de 7:00 am a 8:30 de la mañana.

Donde realizamos diferentes actividades:

- Movimiento articular
- Entrada en calor
- Actividades de coordinación
- Caminatas
- Trote
- Rumba terapia
- Trabajo con palos de escoba
- Trabajos con conos y platillos
- Trabajos con balones
- Juegos recreo deportivos
- Circuitos deportivos
- Abdomen parado
- Hidroterapia
- Trabajos en la pista de trote
- Estiramiento vuelto a la calma

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS





















APOYO CLASES DE NATACION IMDER PRADERA

Con el objetivo de seguir masificando el deporte se da inicio a las clases de natación en el parque recreacional Gracias al convenio entre recreavalle e imderpradera.

Movilidad articular
Calentamiento
Entradas a la piscina soldado, foca, bomba, tornillo y buzo.
Flotabilidad
Desplazamiento con patada
Burbujas
Tiempo libre
cierre













APOYO GRUPO ADULTO MAYOR PARQUE RECREACIONAL

Con el objetivo de brindar nuevos espacios de recreación y deporte se está conformando un nuevo grupo de adultos mayores en el parque recreacional De lunes a viernes en el horario de 6:00 pm a 7:30 de la noche.

Donde realizamos diferentes actividades:

- Movimiento articular
- Entrada en calor
- Actividades de coordinación
- Caminatas
- Trote
- Rumba terapia
- Trabajo con palos de escoba
- Trabajos con conos y platillos
- Trabajos con balones
- Juegos recreo deportivos
- Circuitos deportivos
- Abdomen parado
- Hidroterapia
- Trabajos en la pista de trote
- Estiramiento vuelto a la calma





















APOYO INSTITUCION EDUCATIVA SEMILLITAS

Realizamos el apoyo con una actividad recreo deportiva a la institución educativa semillitas en el centro recreacional las palmeras donde realizamos actividades lúdicas, juegos de coordinación y rumba loca.



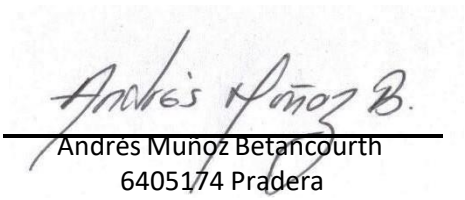








Andrés M



Andrés Muñoz Betancourth
6405174 Pradera