



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

## INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE NOVIEMBRE 2024

DE : CLAUDIA ALVARADO S. / TALLER ZUMBA CALEN

A : CAMILO ENRIQUE SOTO SOTO/ DIDECO (S) I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

Por medio del presente informo dio a conocer las actividades realizadas durante el mes de noviembre

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
05-11-2024	<p>Inicio: Activación del cuerpo a través de la música, realizando movimientos simples de brazos, piernas, hombros.</p> <p>Desarrollo: se comienza con movimiento más aeróbicos al compás de la Zumba, combinando espacios y tiempos musicales al ritmo de Cumbias, Merengue y otros ritmos.</p> <p>Finalización: se baja la intensidad del movimiento y de la música para entrar en posturas de estiramiento a través de movimientos suaves del cuerpo, cabeza, extremidades para ir llegando al ritmo cardíaco de la llegada.</p>
07-11-2024	<p>Inicio: Calentamiento de inicio del Taller a través de movimientos articulados suavemente al compás de la música tanto el tren superior como las extremidades iniciando el baile.</p> <p>Desarrollo: se intensifica la Música y también los movimientos a través de diferentes coreografías al compás de merengue, cumbias, reggaetón, salsa.</p> <p>Finalización: se baja la intensidad de la música, realizando movimientos más suaves, incorporando estiramiento y elongando las partes del cuerpo, terminando con ejercicios de respiración para dar por finalizado el Taller del día.</p>
12-11-2024	<p>Calentamiento con movimiento aeróbico de brazos, piernas, musculatura en general para ir activando el cuerpo al ritmo de la música.</p> <p>Desarrollo: Intensificando los movimientos se realizan coreografías al ritmo de cumbias, merengue, reggaetón y rancheras utilizando el espacio y lateralidad animando en todo momento.</p> <p>Finalización: Bajamos el ritmo cardíaco para volver a la pausa a través de coreografías mas simples y de baja intensidad realizando movimientos circulares de cintura, estiramiento de brazos y piernas hasta llegar a la respiración final y nos damos un aplauso de finalización del taller.</p>
14-11-2024	<p>Inicio: Activación del cuerpo a través de la música, realizando movimientos simples de brazos, piernas, hombros.</p>



**I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE**

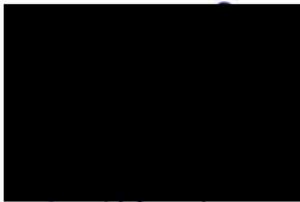
	<p>Desarrollo: se comienza con movimiento más aeróbicos al compás de la Zumba, combinando espacios y tiempos musicales al ritmo de Cumbias, Merengue y otros ritmos.</p> <p>Finalización: se baja la intensidad del movimiento y de la música para entrar en posturas de estiramiento a través de movimientos suaves del cuerpo, cabeza, extremidades para ir llegando al ritmo cardíaco de la llegada.</p>
19-11-2024	<p>Inicio: Calentamiento de inicio del Taller a través de movimientos articulados suavemente al compás de la música tanto el tren superior como las extremidades iniciando el baile.</p> <p>Desarrollo: se intensifica la Música y también los movimientos a través de diferentes coreografías al compás de merengue, cumbias, reggaetón, salsa.</p> <p>Finalización: se baja la intensidad de la música, realizando movimientos más suaves, incorporando estiramiento y elongando las partes del cuerpo, terminando con ejercicios de respiración para dar por finalizado el Taller del día.</p>
21-11-2024	<p>Calentamiento con movimiento aeróbico de brazos, piernas, musculatura en general para ir activando el cuerpo al ritmo de la música.</p> <p>Desarrollo: Intensificando los movimientos se realizan coreografías al ritmo de cumbias, merengue, reggaetón y rancheras utilizando el espacio y lateralidad animando en todo momento.</p> <p>Finalización: Bajamos el ritmo cardíaco para volver a la pausa a través de coreografías mas simples y de baja intensidad realizando movimientos circulares de cintura, estiramiento de brazos y piernas hasta llegar a la respiración final y nos damos un aplauso de finalización del taller.</p>
26-11-2024	<p>Inicio: Calentamiento de inicio del Taller a través de movimientos articulados suavemente al compás de la música tanto el tren superior como las extremidades iniciando el baile.</p> <p>Desarrollo: se intensifica la Música y también los movimientos a través de diferentes coreografías al compás de merengue, cumbias, reggaetón, salsa.</p> <p>Finalización: se baja la intensidad de la música, realizando movimientos más suaves, incorporando estiramiento y elongando las partes del cuerpo, terminando con ejercicios de respiración para dar por finalizado el Taller del día.</p>
28-11-2024	<p>Inicio: Activación del cuerpo a través de la música, realizando movimientos simples de brazos, piernas, hombros.</p> <p>Desarrollo: se comienza con movimiento más aeróbicos al compás de la Zumba, combinando espacios y tiempos musicales al ritmo de Cumbias, Merengue y otros ritmos.</p> <p>Finalización: se baja la intensidad del movimiento y de la música para entrar en posturas de estiramiento a través de movimientos suaves del cuerpo, cabeza, extremidades para ir llegando al ritmo cardíaco de la llegada.</p>



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

## ACTIVIDADES PENDIENTES MES NOVIEMBRE 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
-	NO HAY ACTIVIDADES PENDIENTES



CLAUDIA ALVARADO

MONITORA

CAMILO SOTO SOTO

DIDECO (S)



**ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE  
DIRECCIÓN DESARROLLO COMUNITARIO  
DEPARTAMENTO SOCIAL**

**CERTIFICADO**

Dalcahue, 04 de Diciembre de 2024.-

Sr. Camilo Enrique Soto Soto, Director Dirección de Desarrollo Comunitario (S) de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Doña Claudia Solange Alvarado Saldivia C.I. [REDACTED], realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitora del taller de zumba de Calen, por el mes de diciembre del 2024 por un monto de \$200.000.-

Se extiende el presente certificado para ser presentado en el Departamento de Finanzas.

**Camilo Enrique Soto Soto  
Director Dirección Desarrollo Comunitario (s)  
Ilustre Municipalidad de Dalcahue**