



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE SEPTIEMBRE 2024

DE : CLAUDIA ALVARADO S. / TALLER ZUMBA CALEN

A : PAOLA MALDONADO M. / DIDECO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
03-09-2024	Inicio: Calentamiento realización pasos básicos de movilidad articular y muscular para preparar la actividad física con música. Desarrollo: Coreografías con distintos pasos, realizando movimientos aeróbicos al ritmo de la música como Merengue, reggaetón, Soca. finalización: se baja la intensidad de la música y se realiza elongación de brazos piernas en conjunto con respiración inhalando y exhalando para ir terminando con música suave.
05-09-2024	Inicio: Calentamiento de brazos y piernas en lugar al ritmo de la Música para articular diferentes movimientos. Desarrollo: Baile al compás de la música chamamé, cumbia villera, salsa y otros, realizando movimientos en el lugar y desplazamiento hacia los lados, atrás, adelante, bailando y animando todo el tiempo. Finalización: cerramos el Taller bajando la intensidad de la música para ir recobrando el ritmo cardíaco con el que se llegó, moviendo tren superior lentamente y tren inferior elongando piernas, para terminar con respiración todo al compás de un ritmo suave de una bachata
10-09-2024	Inicio: Calentamiento de brazos y piernas en lugar al ritmo de la Música para articular diferentes movimientos. Desarrollo: Baile al compás de la música chamamé, cumbia villera, salsa y otros, realizando movimientos en el lugar y desplazamiento hacia los lados, atrás, adelante, bailando y animando todo el tiempo. Finalización: cerramos el Taller bajando la intensidad de la música para ir recobrando el ritmo cardíaco con el que se llegó, moviendo tren superior lentamente y tren inferior elongando piernas, para terminar con respiración todo al compás de un ritmo suave de una bachata



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

12-09-2024	Inicio: calentamiento con movimiento aeróbico de brazos, piernas, musculatura en general para ir activando el cuerpo al ritmo de la música. Desarrollo: intensificando los movimientos se realizan coreografías al ritmo de cumbias, merengue, reggaetón y rancheras utilizando el espacio y lateralidad, animando en todo momento. Finalización: bajamos el ritmo cardíaco para volver a la pausa a través de coreografía más 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.
17-09-2024	Inicio: Celebrando las fiestas patrias damos inicio al baile con ritmos chilenos partimos con un Chamamé para activar los músculos. Desarrollo: invito a las alumnas a seguir coreografía de Cueca chilota. El costillar y otros realizando movimientos simples para disfrutar de una tarde de celebración y chilenidad Finalización: volvemos a la calma, nos colocamos en círculo para decir un par de Payas y terminar el Taller con estiramiento al ritmo de la música suave.
19-09-2024	Feriado
24-09-2024	Calentamiento con movimiento aeróbico de brazos, piernas, musculatura en general para ir activando el cuerpo al ritmo de la música. Desarrollo: intensificando los movimientos se realizan coreografías al ritmo de cumbias, merengue, reggaetón y rancheras utilizando el espacio y lateralidad, animando en todo momento. Finalización: bajamos el ritmo cardíaco para volver a la pausa a través de coreografía más 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.
26-09-2024	Calentamiento con movimiento aeróbico de brazos, piernas, musculatura en general para ir activando el cuerpo al ritmo de la música. Desarrollo: intensificando los movimientos se realizan coreografías al ritmo de cumbias, merengue, reggaetón y rancheras utilizando el espacio y lateralidad, animando en todo momento. Finalización: bajamos el ritmo cardíaco para volver a la pausa a través de coreografía más 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.



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

ACTIVIDADES PENDIENTES MES SEPTIEMBRE 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
-	NO HAY ACTIVIDADES PENDIENTES

CLAUDIA ALVARADO



PAOLA MALDONADO M.



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

CERTIFICADO

Dalcahue, 27 de septiembre de 2024.-

Sra. Paola Denise Maldonado Maldonado, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Doña Claudia Solange Alvarado Subiabre, C.I. [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitora del taller de zumba en el sector de Calen, el mes de septiembre, por un monto de \$200.000.-

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

**Paola Denise Maldonado Maldonado
Directora Dirección Desarrollo Comunitario
Ilustre Municipalidad de Dalcahue**