



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

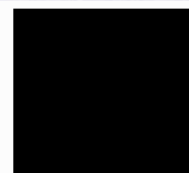
INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE DICIEMBRE 2024

DE : CLAUDIA ALVARADO S. / TALLER ZUMBA TOCOIHUE

A : CLAUDIA BÓRQUEZ/ DIDECO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
05-12-2024	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.
06-12-2024	Inicio: calentamiento con ejercicios aeróbicos realizando movimientos de brazos, piernas y musculatura en general para tonificar y dar comienzo al Desarrollo de la clase. Desarrollo: Seguir coreografías con diferentes pasos al ritmo de la Música tales como Chamamé, cumbias, merengues, reforzando la coordinación y combinación espacial en las coreografías. finalización: comenzar con ejercicios de relajación para ir dando termino al Taller, bajando la intensidad de los Movimientos hasta llegar a la respiración final.
11-12-2024	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.





I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

13-12-2024	Inicio: calentamiento a través de movimientos aeróbicos al compás de la música, iniciando movimientos de los músculos y articulaciones del cuerpo en general. Desarrollo: se motiva a realizar las coreografías de los ritmos latinos, como cumbias, reggaetón, salsa realizando movimientos de alta intensidad combinados con otros de baja intensidad. finalización: se baja la intensidad de la música y se realiza ejercicio de respiración para ir terminando la clase y elongación de piernas, brazos realizando movimientos suaves al compás de la música.
18-12-2024	Inicio: calentamiento con ejercicios aeróbicos realizando movimientos de brazos, piernas y musculatura en general para tonificar y dar comienzo al Desarrollo de la clase. Desarrollo: Seguir coreografías con diferentes pasos al ritmo de la Música tales como Chamamé, cumbias, merengues, reforzando la coordinación y combinación espacial en las coreografías. finalización: comenzar con ejercicios de relajación para ir dando termino al Taller, bajando la intensidad de los Movimientos hasta llegar a la respiración final.
20-12-2024	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.
25-12-2024	Feriado
27-05-2024	Inicio: calentamiento con ejercicios aeróbicos realizando movimientos de brazos, piernas y musculatura en general para tonificar y dar comienzo al Desarrollo de la clase. Desarrollo: Seguir coreografías con diferentes pasos al ritmo de la Música tales como Chamamé, cumbias, merengues, reforzando la coordinación y combinación espacial en las coreografías. finalización: comenzar con ejercicios de relajación para ir dando termino al Taller, bajando la intensidad de los Movimientos hasta llegar a la respiración final.

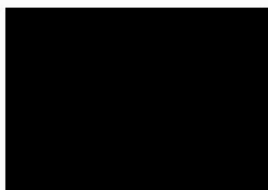
ACTIVIDADES PENDIENTES MES DICIEMBRE 2024





I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
	NO HAY ACTIVIDADES PENDIENTES



CLAUDIA ALVARADO

10.310.886-1





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

CERTIFICADO

Dalcahue, 31 de diciembre de 2024.-

Sra. Claudia Marcela Bórquez Miranda, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario 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 municipal de zumba en el sector de Tocoihue 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.



**Claudia Marcela Bórquez Miranda
Directora Dirección Desarrollo Comunitario
Ilustre Municipalidad de Dalcahue**