



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE ENERO 2025

DE : CLAUDIA ALVARADO SALDIVIA / MONITOR TALLER DE CALEN

A : CLAUDIA BÓRQUEZ MIRANDA / DIDECO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

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

| FECHA | ACTIVIDADES REALIZADAS |
|------------|---|
| 07-01-2025 | <p>Inicio: calentamiento con movimientos aeróbicos de brazos, piernas y musculatura en general para tonificar y dar comienzo al Desarrollo de la clase, se marca en el lugar pasos básicos de Zumba.</p> <p>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.</p> <p>finalización: comenzar con ejercicios de relajación para ir dando termino al Taller, bajando la intensidad de los Movimientos hasta llegar a la respiración final.</p> |
| 09-01-2025 | <p>Inicio: Calentamiento realización pasos básicos de movilidad articular y muscular para preparar la actividad física más intensa.</p> <p>Desarrollo: Coreografías con distintos pasos, realizando movimientos aeróbicos al ritmo de la música como Merengue, cumbias rancheras , cuartetos , bailando y moviendo el cuerpo en distintas posiciones , animando todo el momento para hacer la tarde más divertida.</p> <p>finalización: se baja la intensidad de la música y se realiza elongación de brazos piernas , se realizan movimientos circulares de caderas, se combina movimientos de hombros suavemente , nos damos el aplauso y vamos finalizando el taller de hoy.</p> |
| 14-01-2025 | <p>Inicio: calentamiento con ejercicios aeróbicos realizando movimientos de brazos, piernas y musculatura en general para tonificar y comenzar con movimientos básicos de Zumba en el lugar y así dar por iniciada nuestra clase.</p> <p>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.</p> <p>finalización: comenzar con ejercicios de relajación para ir dando termino al Taller, bajando la intensidad de los Movimientos hasta llegar a la respiración final.</p> |
| | |



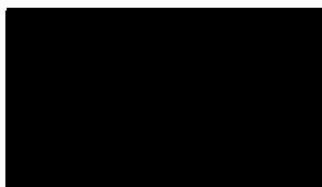
I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

| | |
|------------|---|
| 16-01-2025 | <p>Inicio: calentamiento a través de movimientos aeróbicos al compás de la música, iniciando movimientos de los músculos y articulaciones del cuerpo en general.</p> <p>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, haciendo que todos las participantes se sientan incluidas en el taller, se motiva con un par de gritos de Zumba entre canciones.</p> <p>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, nos vamos despidiendo y damos un aplauso para todas .</p> |
| 21-01-2025 | <p>Inicio: calentamiento a través de movimientos aeróbicos iniciando movimientos de los músculos y articulaciones del cuerpo en general, todo esto al ritmo de la Zumba.</p> <p>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 , incorporando pasos nuevos ,innovando en las clases para hacerlas más divertidas.</p> <p>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.</p> |
| 23-01-2025 | <p>Inicio: Calentamiento realización pasos básicos de Zumba en el lugar, articulando brazos ,piernas ,caderas y hombros , motivando para lo que se viene en la clase.</p> <p>Desarrollo: Coreografías con distintos pasos, realizando movimientos aeróbicos al ritmo de la música como Merengue, reggaetón, salsa y otros ritmos ,se combina lateralidad y espacios , haciendo trencitos ,aplaudiendo .</p> <p>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 Bachata para disfrutar de una finalización con movimientos suaves.</p> |
| 28-01-2025 | <p>Inicio: calentamiento a través de movimientos aeróbicos al compás de la música, iniciando movimientos de los músculos y articulaciones del cuerpo en general.</p> <p>Desarrollo: se motiva a realizar las coreografías de los ritmos latinos, como cumbias, reggaetón, salsa y rancheras realizando movimientos de alta intensidad combinados con otros de baja intensidad, incentivando a todas las asistentes a realizar de acuerdo a sus capacidades los movimientos de las canciones .</p> <p>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.</p> |
| 30-01-2025 | <p>Inicio: calentamiento con ejercicios aeróbicos realizando movimientos de brazos, piernas y musculatura en general para tonificar y dar comienzo al Desarrollo de la clase.</p> |



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

| | |
|--|--|
| | <p>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.</p> <p>finalización: comenzar con ejercicios de relajación para ir dando termino al Taller, bajando la intensidad de los Movimientos hasta llegar a la respiración final, nos damos un aplauso general y despedidos hasta la próxima clase.</p> |
|--|--|



Claudia Alvarado

MONITOR TALLER DE CALEN



CLAUDIA BÓRQUEZ MIRANDA

DIDECO

MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE



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

CERTIFICADO

Dalcahue, 03 febrero 2025.-

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 taller zumba Calen y Tocoihue por el mes de enero del 2025 por un monto de \$408.000 .-

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