



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE FEBRERO 2025

DE : Mackarena Leal Subiabre / MONITOR TALLER ELASTICOS DE RESISTENCIA

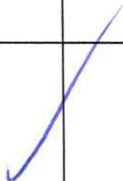
A : CLAUDIA BÓRQUEZ MIRANDA / DIDECO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
04/02/25	Comienzo del taller: Espacio breve de conocernos (presentación). Se inicia la clase con un calentamiento 20 min. Se desarrolla la clase explicando diferentes ejercicios orientados al tren inferior, luego ejecutando sin elásticos corrigiendo posturas, para más tarde introducir a los alumnos a ejecutar los ejercicios con los elásticos. Se da termino a la clase con un estiramiento.
06/02/25	Se inicia la clase con un calentamiento 20 min. Se desarrolla la clase explicando diferentes ejercicios orientados al tren superior, luego ejecutando ejercicio sin elásticos corrigiendo posturas, para más tarde introducir a los alumnos a ejecutar los ejercicios con los elásticos. Se da termino a la clase con estiramiento y ejercicios de relajación.
11/02/25	Se inicia la clase con un calentamiento 20 min Se desarrolla la clase explicando diferentes ejercicios orientados al tren inferior (sentadillas, sentadillas sumo, isométricos. Etc).



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	Se da termino a la clase con estiramiento asistido entre compañeros(as).
13/02/25 	Se inicia la clase con un calentamiento 20 min. Se desarrolla la clase explicando diferentes ejercicios orientados al tren superior (bicep, triceps, pecho y espalda) Los alumnos comienzan a ejecutarlos realizando estaciones en donde irán intercalando en diferentes ejercicios. Se da termino a la clase con estiramiento y ejercicios de respiración. Este día realizamos la clase al aire libre.
18/02/25 	Se inicia la clase con un calentamiento y movimiento articulares en donde se trabaja en parejas. Se desarrolla la clase explicando diferentes ejercicios en donde trabajaremos el tren inferior incluyendo esta vez ejercicios orientados a el trabajo de abdomen. Se da termino a la clase con estiramiento.
20/02/25 	Se inicia la clase realizando ejercicios de movilidad. Se desarrolla la clase explicando diferentes ejercicios en donde trabajaremos el tren superior y a su vez el tren inferior (sentadillas, planchas, flexiones de brazos, sentadillas profundas, isométricos. etc) la mayoría incorporando las cintas elásticas) Se da termino a la clase con un estiramiento. Este día se realizó la clase al aire libre.



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

25/02/25	Se inicia la clase realizando ejercicios de movilidad junto con un calentamiento de 20 min aprox. Se desarrolla la clase explicando diferentes ejercicios en donde trabajaremos todo el cuerpo, este día trabajamos en parejas realizando estaciones con cuenta regresiva y tiempos de descanso entre series. Se da termino a la clase con un estiramiento.
27/02/25	Se da inicio a la clase realizando ejercicios de movilidad junto a nuestros visitantes (concejales del municipio y oficina de deporte). Se desarrolla la clase realizando ejercicios del tren inferior en conjunto, donde la cuenta regresiva de 40 segundos será contabilizada por los alumnos. Se pide juntarse en parejas para realizar diferentes ejercicios con las cintas. Este día se realizó la entrega de diplomas a la mayoría de los alumnos. Se da termino a la clase con un estiramiento y relajación.


MACKARENA LEAL SUBIABRE

MONITORA

TALLER DE R. ELÁSTICOS


CLAUDIA BÓRQUEZ MIRANDA
DIDECO

I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE



ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

CERTIFICADO

Dalcahue, 11 de marzo de 2025.-

Sra. Claudia Marcela Bórquez Miranda, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Doña Mackarena Cesia Noemi Leal Subiabre C.I. [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitora del taller municipal de Resistencia Elásticos en sector camino Las Compuertas por el mes de febrero del 2025 por un monto de \$204.0000.-

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