Ilustre Municipalidad
de Dalcahue

ACTA DE RECEPCIÓN DE SERVICIOS

En Dalcahue, a 12 de febrero de 2026, la **directora de Desarrollo Comunitario**, señora **Claudia Bórquez Miranda**, deja constancia de la **recepción conforme** de los servicios prestados por don **Yulissa Odette Vergara Duran**, en su calidad de **MONITORA TALLER MUNICIPAL DE BODY COMBAT.**

Las funciones fueron desempeñadas de manera responsable y acorde a las laborales correspondiente al convenio a honorarios vigente, durante el mes de **enero 2026**.

Se emite la presente acta para ser entregada a la **Dirección de Administración y Finanzas**, con el fin de cursar el pago correspondiente al período mencionado.

Claudia Bórquez Miranda

Directora de Desarrollo Comunitario

I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE ENERO 2026

DE YULISSA ODETTE VERGARA DURAN/ MONITORA DE BODY COMBAT

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

POR MEDIO DEL PRESENTE INFORMO LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL MES DE ENERO 2026

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
07/01/2026	**Inicio:** la clase comienza con movilidad articular general y activación cardiovascular suave al ritmo de la música, incorporando marcha, rebotes y coordinación básica. **Desarrollo:** se enseña la posición de guardia y los golpes básicos de boxeo (jab y cross), integrándolos en una coreografía simple con desplazamientos laterales, complementada con trabajo físico de sentadillas básicas, abdominales tipo crunch y plancha frontal. **Final:** se realiza elongación de tren superior e inferior, respiración guiada y vuelta a la calma.
14/01/2026	**Inicio:** se inicia con movilidad articular y activación dinámica aumentando la intensidad mediante desplazamientos y sombra de boxeo. **Desarrollo:** se incorporan combinaciones de boxeo (jab, cross y hook) junto a la patada frontal de kick boxing, integradas en una coreografía rítmica más extensa, complementada con sentadillas con rebote, abdominales bicicleta y plancha lateral. **Final:** elongación dirigida de piernas, brazos y espalda, más ejercicios de respiración y relajación.

21/01/2026	**Inicio:** la sesión comienza con activación cardiovascular continua y ejercicios de coordinación al ritmo de la música. **Desarrollo:** se trabajan combinaciones avanzadas de boxeo (jab, cross, hook y uppercut) junto a patada lateral, integradas en una coreografía de mayor duración e intensidad, complementada con trabajo de fuerza que incluye sentadillas con patada, abdominales con elevación de piernas y plancha dinámica. **Final:** elongación profunda, relajación muscular y respiración controlada.
28/01/2026	**Inicio:** se inicia con movilidad activa y activación intensa con cambios de ritmo y desplazamientos. **Desarrollo:** se ejecuta una coreografía completa que integra golpes de boxeo, técnicas de kick boxing y patadas frontales y circulares, con giros y desplazamientos continuos, además de un circuito físico con sentadillas con salto, abdominales variados y planchas dinámicas. **Final:** elongación global, respiración profunda y vuelta a la calma.

[redacted]

YULISSA ODETTE VERGARA DURAN
MONITORA DE BODY COMBAT

CLAUDIA BORQUEZ MIRANDA
DIDECO
I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE