



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE Julio 2024

DE : CLAUDIA ALVARADO S. / TALLER ZUMBA CALEN

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

Por medio del presente informo día a conocer las actividades realizadas durante el mes de Julio

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
02-07-2024	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
04-07-2024	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.
09-07-2024	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

25-07-2024	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.
30-07-2024	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

ACTIVIDADES PENDIENTES MES JULIO 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
-	NO HAY ACTIVIDADES PENDIENTES



CLAUDIA ALVARADO



PAOLA MALDONADO M.



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

11-07-2024	Inicio: Activación con movimientos articulares, brazos, piernas al compás de la música seleccionada. Desarrollo: Elevamos la intensidad de los movimientos a través de Coreografías fáciles de seguir y sin impacto utilizando el espacio y lateralidad al ritmo de las cumbias, Reggaetón y otros ritmos latinos llenos de energía, animando siempre al grupo. Finalización: Cierre de la clase, Bajamos la intensidad de la música y del movimiento, pasamos al estiramiento bailando con movimientos suaves de las piernas, brazos, cabeza y respirando profundamente para volver al ritmo cardíaco original.
16-07-2024	Feriado
18-07-2024	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
23-07-2024	Inicio: Activación con movimientos articulares, brazos, piernas al compás de la música seleccionada. Desarrollo: Elevamos la intensidad de los movimientos a través de Coreografías fáciles de seguir y sin impacto utilizando el espacio y lateralidad al ritmo de las cumbias, Reggaetón y otros ritmos latinos llenos de energía, animando siempre al grupo. Finalización: Cierre de la clase, Bajamos la intensidad de la música y del movimiento, pasamos al estiramiento bailando con movimientos suaves de las piernas, brazos, cabeza y respirando profundamente para volver al ritmo cardíaco original.



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

CERTIFICADO

Dalcahue, 06 de agosto 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 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 del sector rural de Calen, mes de julio, 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**