

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE Junio 2024

DE : CLAUDIA ALVARADO S. / TALLER ZUMBA CALEN

A : CLARA INÉS VERA GONZÁLEZ / DIDEKO (S) I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
04-06-2024	Taller zumba calen 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.
06-06-2024	Taller zumba calen 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.
11-06-2024	Taller zumba calen 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

13-06-2024	Taller zumba calen 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.
18-06-2024	Taller zumba calen 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.
20-06-2024	Feriado
25-06-2024	Taller zumba calen 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.
27-06-2024	Taller zumba calen 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.



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

ACTIVIDADES PENDIENTES MES JUNIO 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
-	NO HAY ACTIVIDADES PENDIENTES



CLAUDIA ALVARADO

MONITORA



ILUSTRE MUNICIPALIDAD
DE DALCAHUE
DIDECO

CLARA INÉS VERA GONZÁLEZ

DIDECO (S)



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

CERTIFICADO

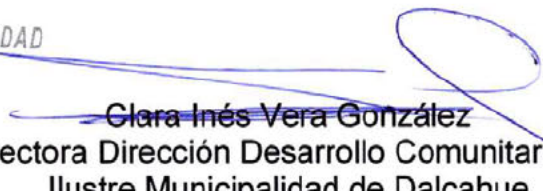
Dalcahue, 09 de julio de 2024.-

Sra. Clara Inés Vera González, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario (S) de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que la Sra. 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 Calen rural el mes de junio del 2024, por un monto de \$200.000.-

Se extiende el presente certificado para ser presentado en el Departamento de Finanzas.



ILUSTRE MUNICIPALIDAD
DE DALCAHUE
DIDECO


~~Clara Inés Vera González~~
Directora Dirección Desarrollo Comunitario (S)
Ilustre Municipalidad de Dalcahue