



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

CERTIFICADO

Dalcahue, 04 de junio del 2024.-

Sra. Paola Denise Maldonado Maldonado, directora de la Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Doña Claudia Solange Alvarado Saldivia N° [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue como monitora del taller de zumba en Calen, el mes de mayo 2024 por un monto de \$200.000.-

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



Paola Denise Maldonado Maldonado
DIDECO
Ilustre Municipalidad de Dalcahue



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE MAYO 2024

DE : CLAUDIA ALVARADO S. / TALLER ZUMBA CALEN

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

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
02-05-2024	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.
07-05-2024	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.
09-05-2024	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

14-05-2024	Taller zumba calen Inicio: calentamiento a través de movimientos aeróbicos al compás de la música, iniciando movimientos de los músculos y articulaciones del cuerpo en general. 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. 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.
16-05-2024	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.
21-05-2024	Feriado
23-05-2024	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.
28-05-2024	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

30-05-2024	Taller zumba calen Inicio: calentamiento a través de movimientos aeróbicos al compás de la música, iniciando movimientos de los músculos y articulaciones del cuerpo en general. 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. 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.
------------	--

ACTIVIDADES PENDIENTES MES MAYO 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
-	NO HAY ACTIVIDADES PENDIENTES

CLAUDIA ALVARADO


PAOLA MALDONADO M.