



Ilustre Municipalidad  
de Dalcahue

## ACTA DE RECEPCIÓN DE SERVICIOS

En Dalcahue, a 24 de Diciembre del 2025, la **directora de Desarrollo Comunitario**,  
A doña **CLAUDIA MARCELA BÓRQUEZ MIRANDA**, deja constancia de la **recepción**  
**conforme** de los servicios prestados por **NATALIA ANABALÓN VARGAS**, en su calidad  
de **MONITORA TALLER MUNICIPAL DE ACTIVIDAD FISICA (ENTRENAMIENTO FUNCIONAL,**  
**PILATES, ZUMBA).**

Las funciones fueron desempeñadas de manera responsable y acorde a las  
laborales correspondiente al convenio a honorarios vigente durante el **mes de**  
**diciembre 2025**

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 MARCELA BÓRQUEZ MIRANDA**  
**DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO**



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

## INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE DICIEMBRE 2025

DE NATALIA ANABALON / INSTRUCTORA DE TALLERES ACTIVIDAD FISICA

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

POR MEDIO DEL PRESENTE INFORMO LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL MES DE DICIEMBRE 2025

| FECHA      | ACTIVIDADES REALIZADAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01/12/2025 | <p><b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:</b> Realización sesión de entrenamiento funcional.</p> <p>Inicio: Calentamiento con método Tábata con ejercicios salto tijera y abdominal clásico.</p> <p>Desarrollo: HIIT con estaciones. Tiempo de trabajo 45":15"</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sentadilla con kettlebell</li><li>2. Bajadas a plancha</li><li>3. Peso muerto</li><li>4. Abdominal twist ruso</li><li>5. Sentadilla con salto</li><li>6. Lanzamiento de balón</li></ol> <p>Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.</p> |
| 02/12/2025 | <p><b>TALLER DE ZUMBA:</b></p> <p>Inicio: Calentamiento dirigido con una canción de mediana intensidad para movilidad articular, enseñanza de pasos complejos a utilizar más adelante, activación muscular y aumento frecuencia cardiaca.</p> <p>Desarrollo: Canciones dirigidas y semidirigidas de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación para</p>                                                                                                                                                                                   |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p>hidratación. Bailes de diferentes ritmos y estilos musicales de diferentes intensidades. Pasos de bailes que requiera la coordinación en parejas, en grupos pequeños y entre todas. Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 03/12/2025 | <p><b>TALLER PILATES</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i><br/> <i>Desarrollo: Realización de ejercicios dinámicos y estáticos para poner en práctica todo lo aprendido en estos dos meses. Ejercicios de movilidad de columna en diferentes posturas, fuerza abdominal y control del CORE.</i><br/> Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 04/12/2025 | <p><b>TALLER PILATES</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i><br/> <i>Desarrollo: Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Aumentar repeticiones a 15.</i><br/> Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p> <p><b>TALLER DE ZUMBA:</b></p> <p>Inicio: Calentamiento dirigido con una canción de mediana intensidad para movilidad articular, enseñanza de pasos complejos a utilizar más adelante, activación muscular y aumento frecuencia cardiaca.<br/> Desarrollo: Canciones dirigidas y semidirigidas de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación para hidratación. Bailes de diferentes ritmos y estilos musicales de diferentes intensidades. Pasos de bailes que requiera la coordinación en parejas, en grupos pequeños y entre todas.<br/> Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.</p> |
| 05/12/2025 | <p><b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:</b></p> <p>Realización sesión de entrenamiento funcional.</p> <p>Inicio: Calentamiento con método EMOM: 10 lanzamientos de balón, 10 twist ruso, 10 sentadillas clásicas con balón y 10 peso muerto con balón</p> <p>Desarrollo: HIIT con estaciones. Tiempo de trabajo 45":15"</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentadilla + giro de disco</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pull over con disco</li> <li>3. Abdominal clásico + pararse</li> <li>4. Escalador con Dumbbell</li> <li>5. Plancha + elevación Dumbbell</li> <li>6. Sentadilla isométrica en bozu.</li> </ol> <p>Hllt 2: Desafío resistencia muscular. Realizar los mismos 3 ejercicios con repeticiones en descuento, comienzan con 25, 20, 15, 10 y terminan en 5 rp.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elevación barra</li> <li>2. Peso muerto</li> <li>3. Sentadilla con kettlebell</li> </ol> <p>Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.</p>                                                                               |
| <b>08/12/2025</b> | <b>FERIADO LEGAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>09/12/2025</b> | <p><b>TALLER DE ZUMBA:</b></p> <p>Inicio: Calentamiento dirigido con una canción de mediana intensidad para movilidad articular, enseñanza de pasos complejos a utilizar más adelante, activación muscular y aumento frecuencia cardiaca.</p> <p>Desarrollo: Canciones dirigidas y semidirigidas de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación para hidratación. Bailes de diferentes ritmos y estilos musicales de diferentes intensidades. Pasos de bailes que requiera la coordinación en parejas, en grupos pequeños y entre todas.</p> <p>Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.</p> |
| <b>10/12/2025</b> | <p><b>TALLER PILATES</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i></p> <p>Desarrollo: <i>Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Aumentar repeticiones a 15.</i></p> <p>Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>11/12/2025</b> | <p><b>TALLER PILATES</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i></p> <p>Desarrollo: <i>Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Aumentar repeticiones a 15.</i></p> <p>Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p><b>TALLER DE ZUMBA:</b></p> <p>Inicio: Calentamiento dirigido con una canción de mediana intensidad para movilidad articular, enseñanza de pasos complejos a utilizar más adelante, activación muscular y aumento frecuencia cardiaca.</p> <p>Desarrollo: Canciones dirigidas y semidirigidas de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación para hidratación. Bailes de diferentes ritmos y estilos musicales de diferentes intensidades. Pasos de bailes que requiera la coordinación en parejas, en grupos pequeños y entre todas.</p> <p>Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12/12/2025 | <p><b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:</b></p> <p>Realización sesión de entrenamiento funcional.</p> <p>Inicio: Calentamiento con tábata: round 1 y 5: trote talón al glúteo. Round 2 y 6: trote elevación de rodillas. Round 3 y 7: bajas a plancha. Round 4 y 8: Saltos tijera</p> <p>Desarrollo: HIIT con estaciones. Tiempo de trabajo 1':15"</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peso muerto con barra</li> <li>2. Burpee con salto barra</li> <li>3. Salto tijera con banda</li> <li>4. Dominadas con ayuda de cama elástica</li> <li>5. Elevaciones laterales de kettlebell</li> <li>6. Remo con Dumbbell.</li> </ol> <p>Tabata de Abdomen para finalizar:</p> <p>Round 1 y 5: Abdominal clásico con disco</p> <p>Round 2 y 6: Twist ruso con disco</p> <p>Round 3 y 7: Elevación de piernas y toque punta de pies con disco</p> <p>Round 4 y 8: Tijera de piernas verticales</p> <p>Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.</p> |
| 15/12/2025 | <p><b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:</b></p> <p>Realización sesión de entrenamiento funcional.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p>Inicio: Calentamiento con método EMOM: 10 lanzamientos de balón, 10 twis ruso, 10 sentadillas clásicas con balón y 10 peso muerto con balón</p> <p>Desarrollo: HIIT con estaciones. Tiempo de trabajo 45":15"</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentadilla + giro de disco</li> <li>2. Pull over con disco</li> <li>3. Abdominal clásico + pararse</li> <li>4. Escalador con Dumbbell</li> <li>5. Plancha + elevación Dumbbell</li> <li>6. Sentadilla isométrica en bozu.</li> </ol> <p>HIIT 2: Desafío resistencia muscular. Realizar los mismos 3 ejercicios con repeticiones en descuento, comienzan con 25, 20, 15, 10 y terminan en 5 rp.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elevación barra</li> <li>2. Peso muerto</li> <li>3. Sentadilla con kettlebell</li> </ol> <p>Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.</p> |
| 16/12/2025 | <p><b>TALLER DE ZUMBA:</b></p> <p>Inicio: Calentamiento dirigido con una canción de mediana intensidad para movilidad articular, enseñanza de pasos complejos a utilizar más adelante, activación muscular y aumento frecuencia cardiaca.</p> <p>Desarrollo: Canciones dirigidas y semidirigidas de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación para hidratación. Bailes de diferentes ritmos y estilos musicales de diferentes intensidades. Pasos de bailes que requiera la coordinación en parejas, en grupos pequeños y entre todas.</p> <p>Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.</p>                                                                                                                                                                               |
| 17/12/2025 | <p><b>TALLER PILATES</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i></p> <p>Desarrollo: <i>Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Aumentar repeticiones a 15.</i></p> <p>Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 18/12/2025 | <p><b>TALLER PILATES</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p>columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i><br/> <i>Desarrollo: Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Aumentar repeticiones a 15.</i><br/> Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p> <p><b>TALLER DE ZUMBA:</b></p> <p>Inicio: Calentamiento dirigido con una canción de mediana intensidad para movilidad articular, enseñanza de pasos complejos a utilizar más adelante, activación muscular y aumento frecuencia cardiaca.<br/> Desarrollo: Canciones dirigidas y semidirigidas de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación para hidratación. Bailes de diferentes ritmos y estilos musicales de diferentes intensidades. Pasos de bailes que requiera la coordinación en parejas, en grupos pequeños y entre todas.<br/> Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.</p> |
| 19/12/2025 | <p><b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:</b></p> <p>Inicio: Calentamiento de 5 minutos: realizar 10 saltos tijera, 10 sentadillas normales, 10 estocadas y 10 abdominales clásicos. Mayor cantidad de rondas en el tiempo.<br/> Desarrollo: HIIT 1: trabajo en estaciones 45":15" x4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plancha isométrica</li> <li>2. Sentadilla Isométrica</li> <li>3. Sentadilla sumo</li> <li>4. Abdominal Clásico</li> <li>5. Cuádriceps en máquina</li> <li>6. Flexiones de brazos</li> </ol> <p>HIIT 2: trabajo individual 30":10" x4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentadilla profunda con carga</li> <li>2. Tríceps con disco</li> <li>3. Sentadilla isométrica</li> <li>4. Abdominal clásico</li> </ol> <p>Final: Estiramiento de los músculos utilizados.</p>                                                                                                                                                                            |
| 22/12/2025 | <p><b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b></p> <p>Inicio: Calentamiento de 5 minutos: realizar 10 saltos tijera, 10 sentadillas normales, 10 estocadas y 10 abdominales clásicos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p>Mayor cantidad de rondas en el tiempo.</p> <p>Desarrollo: HIIT 1: trabajo en estaciones en parejas 45":15" x3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentadilla con kettlebell</li> <li>2. Press de banca</li> <li>3. Elevaciones laterales kettlebell</li> <li>4. Sentadilla con giro de disco</li> <li>5. Sentadilla isométrica</li> <li>6. Peso muerto</li> <li>7. Abdominal clásico con disco</li> </ol> <p>HIIT 2: trabajo individual con carga 30":10" x4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentadilla profunda</li> <li>2. Tríceps con disco</li> <li>3. Flexiones de brazos</li> <li>4. Abdominal Crunch con patada</li> </ol> <p>Final: Estiramiento de los músculos utilizados.</p> |
| 23/12/2025 | <p><b>TALLER DE ZUMBA:</b></p> <p>Inicio: Calentamiento dirigido con una canción de mediana intensidad para movilidad articular, enseñanza de pasos complejos a utilizar más adelante, activación muscular y aumento frecuencia cardíaca.</p> <p>Desarrollo: Canciones dirigidas y semidirigidas de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación para hidratación. Bailes de diferentes ritmos y estilos musicales de diferentes intensidades. Pasos de bailes que requiera la coordinación en parejas, en grupos pequeños y entre todas.</p> <p>Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.</p>                           |
| 24/12/2025 | <p><b>TALLER PILATES</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i></p> <p>Desarrollo: <i>Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Aumentar repeticiones a 15.</i></p> <p>Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 25/12/2025 | <b>FERIADO LEGAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 26/12/2025 | <p><b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (ACTIVIDAD PENDIENTE)</b></p> <p>Realización sesión de entrenamiento funcional.</p> <p>Inicio: Calentamiento con método EMOM: 10 sentadilla</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p>normales, 10 flexiones de brazos, 10 elevación de talones y 10 sentadillas laterales.</p> <p>Desarrollo: HIIT con estaciones. Tiempo de trabajo 45":15"</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentadilla con kettlebell</li> <li>2. Sentadilla sumo + elevación de disco</li> <li>3. Remo con kettlebell</li> <li>4. Burpee o Burrol</li> <li>5. Rueda de abdomen</li> <li>6. Bicicleta de pie</li> </ol> <p>HIIT 2: Desafío resistencia muscular. Realizar los mismos 3 ejercicios con repeticiones en descuento, comienzan con 25, 20, 15, 10 y terminan en 5 rp.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abdominal clásico con disco</li> <li>2. Sentadilla con salto</li> <li>3. Flexiones de brazos abiertas</li> </ol> <p>Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.</p>                                                                                                     |
| 29/12/2025 | <p><b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (ACTIVIDAD PENDIENTE)</b></p> <p>Inicio: Calentamiento de 5 minutos: realizar 10 saltos tijera, 10 sentadillas normales, 10 estocadas y 10 abdominales clásicos. Mayor cantidad de rondas en el tiempo.</p> <p>Desarrollo: HIIT 1: trabajo en estaciones en parejas 45":15" x3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Sentadilla con kettlebell</li> <li>9. Press de banca</li> <li>10. Elevaciones laterales kettlebell</li> <li>11. Sentadilla con giro de disco</li> <li>12. Sentadilla isométrica</li> <li>13. Peso muerto</li> <li>14. Abdominal clásico con disco</li> </ol> <p>HIIT 2: trabajo individual con carga 30":10" x4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentadilla profunda</li> <li>2. Tríceps con disco</li> <li>3. Flexiones de brazos</li> <li>4. Abdominal Crunch con patada</li> </ol> <p>Final: Estiramiento de los músculos utilizados.</p> |
| 30/12/2025 | <p><b>TALLER DE ZUMBA (ACTIVIDAD PENDIENTE)</b></p> <p>Inicio: Calentamiento dirigido con una canción de mediana intensidad para movilidad articular, enseñanza de pasos complejos a utilizar más adelante, activación muscular y aumento frecuencia cardiaca.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|            | <p>Desarrollo: Canciones dirigidas y semidirigidas de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación para hidratación. Bailes de diferentes ritmos y estilos musicales de diferentes intensidades. Pasos de bailes que requiera la coordinación en parejas, en grupos pequeños y entre todas.</p> <p>Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.</p> |
| 31/12/2025 | <p><b>TALLER PILATES (ACTIVIDAD PENDIENTE)</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. The Hundred, piernas en flexión</p> <p>Desarrollo: Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Aumentar repeticiones a 15.</p> <p>Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p>                                   |

  
 NATALIA ANABALÓN VARGAS  
 MONITORA TALLERES DEPORTIVOS

  
 CLAUDIA BORQUEZ MIRANDA  
 DIDECO  
 MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE