



ACTA DE RECEPCIÓN DE SERVICIOS

En Dalcahue, a 03 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 ANABALON VARGAS**, en su calidad
de **MONITORA TALLER MUNICIPAL DE ACTIVIDAD FISICA** .

Las funciones fueron desempeñadas de manera responsable y acorde a las
laborales correspondiente al convenio a honorarios vigente durante el **mes de**
noviembre 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 periodo mencionado.

CLAUDIA MARCELA BÓRQUEZ MIRANDA
DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE NOVIEMBRE 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 NOVIEMBRE 2025

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
03/11/2025	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Realización sesión de entrenamiento funcional. Inicio: Calentamiento con método Tábata con ejercicios salto tijera y abdominal clásico. Desarrollo: HIIT con estaciones. Tiempo de trabajo 45":15" 1. Sentadilla con kettlebell 2. Bajadas a plancha 3. Peso muerto 4. Abdominal twist ruso 5. Sentadilla con salto 6. Lanzamiento de balón Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.
04/11/2025	TALLER DE ZUMBA: 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.

	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. Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.
05/11/2025	TALLER PILATES Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i> Desarrollo: <i>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> Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.
06/11/2025	TALLER PILATES Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i> Desarrollo: <i>Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Aumentar repeticiones a 15.</i> Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar. TALLER DE ZUMBA: 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. 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. Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.
07/11/2025	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Realización sesión de entrenamiento funcional.

Inicio: Calentamiento con método EMOM: 10 lanzamientos de balón, 10 twist ruso, 10 sentadillas clásicas con balón y 10 peso muerto con balón

Desarrollo: HIIT con estaciones. Tiempo de trabajo 45":15"

1. Sentadilla + giro de disco
2. Pull over con disco
3. Abdominal clásico + pararse
4. Escalador con Dumbbell
5. Plancha + elevación Dumbbell
6. Sentadilla isométrica en bozu.

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.

1. Elevación barra
2. Peso muerto
3. Sentadilla con kettlebell

Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.

10/11/2025

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

Realización sesión de entrenamiento funcional.

Inicio: Calentamiento con método EMOM: 10 sentadilla normales, 10 flexiones de brazos, 10 elevación de talones y 10 sentadillas laterales.

Desarrollo: HIIT con estaciones. Tiempo de trabajo 45":15"

1. Sentadilla pulso en bozu
2. Golpe de cuerda
3. Sentadilla profunda con Dumbbell
4. Elevación de barra
5. Abdominal clásico con disco
6. Estocada pulso

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.

1. Sentadilla con salto + balón

	2. Abdominal twist ruso 3. Bajadas a plancha Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.
11/11/2025	TALLER DE ZUMBA: 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. 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. Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.
12/11/2025	TALLER PILATES Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i> Desarrollo: <i>Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Aumentar repeticiones a 15.</i> Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.
13/11/2025	TALLER PILATES Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i> Desarrollo: <i>Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Aumentar repeticiones a 15.</i> Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar. TALLER DE ZUMBA: 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. 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. Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.
14/11/2025	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Realización sesión de entrenamiento funcional. 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 Desarrollo: HIIT con estaciones. Tiempo de trabajo 1':15" 1. Peso muerto con barra 2. Burpee con salto barra 3. Salto tijera con banda 4. Dominadas con ayuda de cama elástica 5. Elevaciones laterales de kettlebell 6. Remo con Dumbbell. Tabata de Abdomen para finalizar: Round 1 y 5: Abdominal clásico con disco Round 2 y 6: Twist ruso con disco Round 3 y 7: Elevación de piernas y toque punta de pies con disco Round 4 y 8: Tijera de piernas verticales Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.
17/11/2025	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Realización sesión de entrenamiento funcional. Inicio: Calentamiento con método EMOM: 10 lanzamientos de balón, 10 twis ruso, 10 sentadillas clásicas con balón y 10 peso muerto con balón Desarrollo: HIIT con estaciones. Tiempo de trabajo 45":15" 1. Sentadilla + giro de disco

	2. Pull over con disco 3. Abdominal clásico + pararse 4. Escalador con Dumbbell 5. Plancha + elevación Dumbbell 6. Sentadilla isométrica en bozu. 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. 1. Elevación barra 2. Peso muerto 3. Sentadilla con kettlebell Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.
18/11/2025	TALLER DE ZUMBA: 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. 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. Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.
19/11/2025	TALLER PILATES Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i> Desarrollo: <i>Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Aumentar repeticiones a 15.</i> Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.
20/11/2025	TALLER PILATES Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i> Desarrollo: <i>Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Aumentar repeticiones a 15.</i> Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.

	TALLER DE ZUMBA: 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. 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. Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.
21/11/2025	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: 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. Desarrollo: HIIT 1: trabajo en estaciones 45":15" x4 1. Plancha isométrica 2. Sentadilla Isométrica 3. Sentadilla sumo 4. Abdominal Clásico 5. Cuádriceps en máquina 6. Flexiones de brazos HIIT 2: trabajo individual 30":10" x4 1. Sentadilla profunda con carga 2. Tríceps con disco 3. Sentadilla isométrica 4. Abdominal clásico Final: Estiramiento de los músculos utilizados.
24/11/2025	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 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. Desarrollo: HIIT 1: trabajo en estaciones en parejas 45":15" x3 1. Sentadilla con kettlebell

	2. Press de banca 3. Elevaciones laterales kettlebell 4. Sentadilla con giro de disco 5. Sentadilla isométrica 6. Peso muerto 7. Abdominal clásico con disco HIIT 2: trabajo individual con carga 30":10" x4 1. Sentadilla profunda 2. Tríceps con disco 3. Flexiones de brazos 4. Abdominal Crunch con patada Final: Estiramiento de los músculos utilizados.
25/11/2025	TALLER DE ZUMBA: 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. 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. Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.
26/11/2025	TALLER PILATES Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i> Desarrollo: <i>Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Aumentar repeticiones a 15.</i> Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.
27/11/2025	TALLER PILATES Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i> Desarrollo: <i>Hundred completo, push up desde plancha con banda. Roll up controlado y en coordinación con la respiración. Roll down. Aumentar repeticiones a 15.</i> Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.

TALLER DE ZUMBA:

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.

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.

Final: Canción de baja intensidad para estiramiento de los principales músculos utilizados y para volver a la calma.

28/11/2025

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

Realización sesión de entrenamiento funcional.

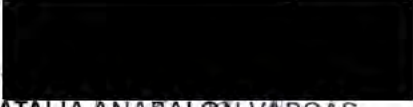
Inicio: Calentamiento con método EMOM: 10 sentadilla normales, 10 flexiones de brazos, 10 elevación de talones y 10 sentadillas laterales.

Desarrollo: HIIT con estaciones. Tiempo de trabajo 45":15"

1. Sentadilla con kettlebell
2. Sentadilla sumo + elevación de disco
3. Remo con kettlebell
4. Burpee o Burrol
5. Rueda de abdomen
6. Bicicleta de pie

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.

1. Abdominal clásico con disco
 2. Sentadilla con salto
 3. Flexiones de brazos abiertas
- Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.


NATALIA ANABALÓN VARGAS
MONITORA DEPORTIVA


CLAUDIA BORQUEZ MIRANDA
DIDECO
MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE