



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE DICIEMBRE 2024

DE : CLAUDIA ALVARADO S. / TALLER ZUMBA CALEN

A : CLAUDIA BÓRQUEZ / DIDECO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

Por medio del presente informe doy a conocer las actividades realizadas durante el mes de diciembre 2024.

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
03-12-2024	Inicio: Activación del cuerpo a través de la música, realizando movimientos simples de brazos, piernas, hombros. Desarrollo: se comienza con movimiento más aeróbicos al compás de la Zumba, combinando espacios y tiempos musicales al ritmo de Cumbias, Merengue y otros ritmos. Finalización: se baja la intensidad del movimiento y de la música para entrar en posturas de estiramiento a través de movimientos suaves del cuerpo, cabeza, extremidades para ir llegando al ritmo cardíaco de la llegada.
05-12-2024	Inicio: Calentamiento de inicio del Taller a través de movimientos articulados suavemente al compás de la música tanto el tren superior como las extremidades iniciando el baile. Desarrollo: se intensifica la Música y también los movimientos a través de diferentes coreografías al compás de merengue, cumbias, reggaetón, salsa. Finalización: se baja la intensidad de la música, realizando movimientos más suaves, incorporando estiramiento y elongando las partes del cuerpo, terminando con ejercicios de respiración para dar por finalizado el Taller del día.
10-12-2024	Calentamiento con movimiento aeróbico de brazos, piernas, musculatura en general para ir activando el cuerpo al ritmo de la música. Desarrollo: Intensificando los movimientos se realizan coreografías al ritmo de cumbias, merengue, reggaetón y rancheras utilizando el espacio y lateralidad animando en todo momento. Finalización: Bajamos el ritmo cardíaco para volver a la pausa a través de coreografías mas simples y de baja intensidad realizando movimientos circulares de cintura, estiramiento de brazos y piernas hasta llegar a la respiración final y nos damos un aplauso de finalización del taller.
	Inicio: Activación del cuerpo a través de la música, realizando movimientos



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

12-12-2024	simples de brazos, piernas, hombros. Desarrollo: se comienza con movimiento más aeróbicos al compás de la Zumba, combinando espacios y tiempos musicales al ritmo de Cumbias, Merengue y otros ritmos. Finalización: se baja la intensidad del movimiento y de la música para entrar en posturas de estiramiento a través de movimientos suaves del cuerpo, cabeza, extremidades para ir llegando al ritmo cardíaco de la llegada.
17-12-2024	Inicio: Calentamiento de inicio del Taller a través de movimientos articulados suavemente al compás de la música tanto el tren superior como las extremidades iniciando el baile. Desarrollo: se intensifica la Música y también los movimientos a través de diferentes coreografías al compás de merengue, cumbias, reggaetón, salsa. Finalización: se baja la intensidad de la música, realizando movimientos más suaves, incorporando estiramiento y elongando las partes del cuerpo, terminando con ejercicios de respiración para dar por finalizado el Taller del día.
19-12-2024	Calentamiento con movimiento aeróbico de brazos, piernas, musculatura en general para ir activando el cuerpo al ritmo de la música. Desarrollo: Intensificando los movimientos se realizan coreografías al ritmo de cumbias, merengue, reggaetón y rancheras utilizando el espacio y lateralidad animando en todo momento. Finalización: Bajamos el ritmo cardíaco para volver a la pausa a través de coreografías más simples y de baja intensidad realizando movimientos circulares de cintura, estiramiento de brazos y piernas hasta llegar a la respiración final y nos damos un aplauso de finalización del taller.
24-12-2024	Inicio Comenzamos el taller con música para articular movimiento de todo el cuerpo, coordinando piernas y brazos, animando hoy a un taller orientado a la Navidad. Desarrollo: se realizan coreografías asociadas a la Navidad, jugando con los espacios y tiempos musicales, animando todo el tiempo con distintas canciones, villancicos estilos cumbia y otros. Finalización: se realizan movimientos más lentos para ir bajando la intensidad de los pasos, haciendo estiramiento en el lugar, terminando con ejercicios de respiración y aplausos para culminar nuestro taller.
26-11-2024	Inicio: Calentamiento de inicio del Taller a través de movimientos articulados suavemente al compás de la música tanto el tren superior como las extremidades iniciando el baile. Desarrollo: se intensifica la Música y también los movimientos a través de diferentes coreografías al compás de merengue, cumbias, reggaetón, salsa. Finalización: se baja la intensidad de la música, realizando movimientos más suaves, incorporando estiramiento y elongando las partes del cuerpo, terminando con ejercicios de respiración para dar por finalizado el Taller del día.





I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

ACTIVIDADES PENDIENTES MES DICIEMBRE 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
-	NO HAY ACTIVIDADES PENDIENTES



CLÁUDIA ALVARADO

10.310.886-1





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

CERTIFICADO

Dalcahue, 31 de diciembre de 2024.-

Sra. Claudia Marcela Bórquez Miranda, 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 en el sector de Calen por el mes de diciembre del 2024 por un monto de \$200.000.-

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



**Claudia Marcela Bórquez Miranda
Directora Dirección Desarrollo Comunitario
Ilustre Municipalidad de Dalcahue**