



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

## INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE OCTUBRE 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 octubre

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
01-10-2024	<p>Calentamiento con movimiento aeróbico de brazos, piernas, musculatura en general para ir activando el cuerpo al ritmo de la música.</p> <p>Desarrollo: intensificando los movimientos se realizan coreografías al ritmo de cumbias, merengue, reggaetón y rancheras utilizando el espacio y lateralidad, animando en todo momento.</p> <p>Finalización: bajamos el ritmo cardíaco para volver a la pausa a través de coreografía 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.</p>
03-10-2024	<p>Inicio: Calentamiento de brazos y piernas en lugar al ritmo de la Música para articular diferentes movimientos.</p> <p>Desarrollo: Baile al compás de la música chamamé, cumbia villera, salsa y otros, realizando movimientos en el lugar y desplazamiento hacia los lados, atrás, adelante, bailando y animando todo el tiempo.</p> <p>Finalización: cerramos el Taller bajando la intensidad de la música para ir recobrando el ritmo cardíaco con el que se llegó, moviendo tren superior lentamente y tren inferior elongando piernas, para terminar con respiración todo al compás de un ritmo suave de una bachata</p>
08-10-2024	<p>Calentamiento con movimiento aeróbico de brazos, piernas, musculatura en general para ir activando el cuerpo al ritmo de la música.</p> <p>Desarrollo: intensificando los movimientos se realizan coreografías al ritmo de cumbias, merengue, reggaetón y rancheras utilizando el espacio y lateralidad, animando en todo momento.</p> <p>Finalización: bajamos el ritmo cardíaco para volver a la pausa a través de coreografía más simples y de baja intensidad, realizando movimientos circulares</p>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	<p>de cintura, estiramiento de brazos y piernas hasta llegar a la respiración final y nos damos un aplauso de finalización del taller.</p>
10-10-2024	<p>Inicio: 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 coreografía 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.</p>
15-10-2024	<p>Inicio: Calentamiento de brazos y piernas en lugar al ritmo de la Música para articular diferentes movimientos. Desarrollo: Baile al compás de la música chamamé, cumbia villera, salsa y otros, realizando movimientos en el lugar y desplazamiento hacia los lados, atrás, adelante, bailando y animando todo el tiempo. Finalización: cerramos el Taller bajando la intensidad de la música para ir recobrando el ritmo cardíaco con el que se llegó, moviendo tren superior lentamente y tren inferior elongando piernas, para terminar con respiración todo al compás de un ritmo suave de una bachata</p>
17-10-2024	<p>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 coreografía 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.</p>
22-10-2024	<p>Inicio: Calentamiento de brazos y piernas en lugar al ritmo de la Música para articular diferentes movimientos. Desarrollo: Baile al compás de la música chamamé, cumbia villera, salsa y otros, realizando movimientos en el lugar y desplazamiento hacia los lados, atrás, adelante, bailando y animando todo el tiempo. Finalización: cerramos el Taller bajando la intensidad de la música para ir recobrando el ritmo cardíaco con el que se llegó, moviendo tren superior lentamente y tren inferior elongando piernas, para terminar con respiración todo</p>



**I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE**

	al compás de un ritmo suave de una bachata
24-10-2024	<p>Calentamiento con movimiento aeróbico de brazos, piernas, musculatura en general para ir activando el cuerpo al ritmo de la música.</p> <p>Desarrollo: intensificando los movimientos se realizan coreografías al ritmo de cumbias, merengue, reggaetón y rancheras utilizando el espacio y lateralidad, animando en todo momento.</p> <p>Finalización: bajamos el ritmo cardíaco para volver a la pausa a través de coreografía 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.</p>
29-10-2024	<p>Inicio: Se inicia el Taller especial Halloween con movimiento simples articulando todo el cuerpo para dar comienzo a esta fiesta de Zumba.</p> <p>Desarrollo: Bailamos al compás de ritmos alegres y lúgubres, incentivando coreografías de Halloween y siguiendo los pasos hacia distintas direcciones, levantarnos las manos brazos al compás de la música.</p> <p>Finalización: Se termina el Taller con fotitos y se baila al compás de la música más suave para ir bajando la intensidad de lo realizado, se inhala, exhala, elongación y se da por terminada nuestra fiesta de Zumba Halloween.</p>

**ACTIVIDADES PENDIENTES MES OCTUBRE 2024**

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
-	NO HAY ACTIVIDADES PENDIENTES



CLAUDIA ALVARADO



PAOLA MALDONADO M.

10.310.886-1



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

**CERTIFICADO**

Dalcahue, 04 de noviembre de 2024.-

Sra. Paola Denise Maldonado Maldonado, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Doña Claudia Solange Alvarado Subiabre, C.I. [REDACTED], realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como Monitora Deportiva Taller de Zumba Municipal en el sector Calen, el Mes de octubre del 2024 por un monto de \$200.000.-

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

**Paola Denise Maldonado Maldonado  
Directora Dirección Desarrollo Comunitario  
Ilustre Municipalidad de Dalcahue**