

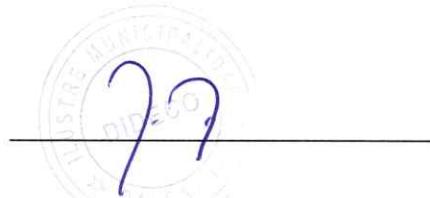


## ACTA DE RECEPCIÓN DE SERVICIOS

En Dalcahue, a 04 de noviembre del 2025, la **directora de Desarrollo Comunitario**, A doña **CLAUDIA MARCELA BÓRQUEZ MIRANDA**, deja constancia de la **recepción conforme** de los servicios prestados por doña **NATALIA YANIRA ANABALÓN VARGAS**, en su calidad de **INSTRUCTORA DE TALLERES MUNICIPALES DE ACTIVIDAD FÍSICA**.

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

DE NATALIA YANIRA ANABALÓN VARGAS / INSTRUCTORA ACTIVIDAD FISICA

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

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
01-10-2025	<p><b>PILATES</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i></p> <p>Desarrollo: Práctica de respiraciones costales, uso de banda elástica para aumentar dificultad en algunos ejercicios.</p> <p>Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p>
02-10-2025	<p><b>PILATES</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i></p> <p>Desarrollo: Ejercicios de rodadas con y sin apoyo de manos, bajadas lentas para fortalecimiento, swimming con banda, donkey kicks con banda.</p> <p>Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p> <p><b>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>

**I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE**

03-10-2025	<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b> 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.
06-10-2025	<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b> Inicio: Calentamiento de 5 minutos: realizar 10 sentadillas normales, 10 estocadas laterales, 10 trote talón al glúteo y 10 abdominales clásicos. Mayor cantidad de rondas en el tiempo. Desarrollo: HIIT 1: trabajo en parejas por estaciones 45":15" x4 Hiiit 2: Trabajo individual con carga 30":10" x3  Final: Estiramiento de los músculos utilizados.
07-10-2025	<b>ZUMBA</b> 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.
08-10-2025	<b>PILATES</b> Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i> Desarrollo: Ejercicios para trabajar estas zonas, con dead bug, hip circl controlados en ambas direcciones, planchas controladas y dinámicas. Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.

**I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE**

09-10-2025	<p><b>PILATES</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i></p> <p>Desarrollo: Flexiones de tríceps con banda, planchas con flexiones y control de columna.</p> <p>Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p> <p><b>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>
10-10-2025	<p><b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b></p> <p>Inicio: Calentamiento de 5 minutos: realizar 10 Sentadillas normales, 10 abdominales clásicos, 10 dorsal Superman y 10 trote rodilla arriba. Mayor cantidad de rondas en el tiempo.</p> <p>Desarrollo: HIIT 1: trabajo en estaciones en parejas 45":15" x4</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Estocada adelante pulso con carga</li><li>2. Sentadillas con barra</li><li>3. Lanzamiento de balón</li><li>4. Bajada a plancha</li><li>5. Abdominal twis ruso con disco</li><li>6. Sentadilla isométrica con balón</li></ol> <p>Tabata para abdomen:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Abdominal Hollow Rock</li><li>2. Abdominal tocar talones</li></ol> <p>Final: Estiramiento de los músculos utilizados.</p>

**I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE**

13-10-2025	<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b>  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.
14-10-2025	<b>ZUMBA</b>  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.
15-10-2025	<b>PILATES</b>  Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i> Desarrollo: Footwork con banda en pies. Leg circles en ambas direcciones, side kick con banda. Trabajo con 10 repeticiones por ejercicio y segmento corporal. Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.

**I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE**

16-10-2025	<p><b>PILATES</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i></p> <p>Desarrollo: Flexiones de tríceps con banda, planchas con flexiones y control de columna.</p> <p>Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p> <p><b>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>
17-10-2025	<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.</p> <p>Desarrollo: HIIT 1: trabajo en estaciones 45":15" x4</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bajada a plancha</li><li>2. Peso muerto</li><li>3. Sentadilla + giro de disco</li><li>4. Tríceps con disco</li><li>5. Sentadilla sumo</li><li>6. Remo con barra</li></ol> <p>10 minutos finales en bicicleta para trabajo aeróbico.</p> <p>Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.</p>



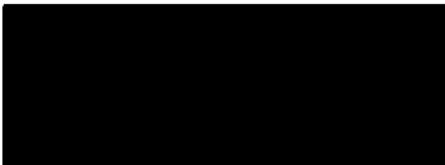
20-10-2025	<p><b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b></p> <p>Inicio: Calentamiento con tabata (8 rondas de 20 segundos con 10 segundos descanso entre rondas)</p> <p>Ronda 1: salto tijera</p> <p>Ronda 2: sentadilla normal</p> <p>Ronda 3: elevación de talones</p> <p>Ronda 4: sentadillas laterales</p> <p>Desarrollo: HIIT 1: trabajo en estaciones 45":15" x4</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuádriceps en maquina</li><li>2. Sentadilla con giro de disco</li><li>3. Peso muerto con Dumbbell</li><li>4. Lanzamiento de balón</li><li>5. Abdominal tijera</li><li>6. Plancha tocar hombros.</li></ol> <p>HIIT 2: Trabajo en parejas. 30":15"</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Abdominal clásico con balón</li><li>2. Caminata de oso con pillar</li><li>3. Lanzamiento de balón en plancha</li><li>4. Crunch con patada</li></ol> <p>Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.</p>
21-10-2025	<p><b>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>
22-10-2025	<p><b>PILATES</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i></p> <p>Desarrollo: Single leg balance con movimiento de brazos. Rolling back control, entre otros movimientos dinámicos.</p> <p>Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p>
23-10-2025	<p><b>PILATES Y ZUMBA</b></p> <p><i>Suspendida por viaje capacitación CESFAM</i></p>

**IMUNICIPALIDAD DE DALCAHUE**

24-10-2025	<b>Suspensión por capacitación CESFAM</b>
27-10-2025	<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b>  Inicio: Movilidad articular tren inferior y superior. Calentamiento con Tábata (8 rondas de 20 segundos con 10 segundos descanso entre rondas) Ronda 1: Skiping Ronda 2: Sentadillas laterales Ronda 3: Abdominal clásico. Ronda 4: Bajada a plancha. Desarrollo: HIIT 1: trabajo en estaciones 45":15" x4 1. Sentadilla con Dumbbell 2. Pull over 3. Plancha con remo 4. Sentadilla profunda con giro de disco 5. Twist ruso con disco 6. Burpee o Burrol Desafío final: Realizar 3 ejercicios con repeticiones de 25-20-15-10-5 por cada ejercicio, en un total de 10 minutos. 1. Sentadilla con salto 2. Tijera 3. Subida a step Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.
28-10-2025	<b>ZUMBA</b>  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.
29-10-2025	<b>PILATES</b>  Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i> <i>Desarrollo: 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.

**I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE**

30-10-2025	<p><b>PILATES</b></p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i></p> <p>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.</p> <p>Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p> <p><b>ZUMBA</b></p> <p>Inicio: Calentamiento dirigido con una canción de mediana intensidad para movilidad articular, enseñanza de pasos complejos a utilizar mas 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>
31-10-2025	<p><b>FERIADO LEGAL</b></p>

  
NATALIA ANABALÓN VARGAS

INSTRUCTORA ACTIVIDAD FISICA

  
CLAUDIA BORQUEZ MIRANDA

DIDECO

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE