



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/ DIDECO 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>PILATES</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>PILATES</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>ZUMBA</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	<p>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p> <p>nicio: 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">1. Plancha isométrica2. Sentadilla Isométrica3. Sentadilla sumo4. Abdominal Clásico5. Cuádriceps en máquina6. Flexiones de brazos <p>HIIT 2: trabajo individual 30":10" x4</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sentadilla profunda con carga2. Tríceps con disco3. Sentadilla isométrica4. Abdominal clásico <p>Final: Estiramiento de los músculos utilizados.</p>
06-10-2025	<p>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p> <p>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.</p> <p>Desarrollo: HIIT 1: trabajo en parejas por estaciones 45":15" x4</p> <p>Hiit 2: Trabajo individual con carga 30":10" x3</p> <p>Final: Estiramiento de los músculos utilizados.</p>
07-10-2025	<p>ZUMBA</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>
08-10-2025	<p>PILATES</p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i></p> <p>Desarrollo: Ejercicios para trabajar estas zonas, con dead bug, hip circl controlados en ambas direcciones, planchas controladas y dinámicas.</p> <p>Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

09-10-2025	<p>PILATES</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>ZUMBA</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>
10-10-2025	<p>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</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">1. Estocada adelante pulso con carga2. Sentadillas con barra3. Lanzamiento de balón4. Bajada a plancha5. Abdominal twis ruso con disco6. Sentadilla isométrica con balón <p>Tabata para abdomen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Abdominal Hollow Rock2. Abdominal tocar talones <p>Final: Estiramiento de los músculos utilizados.</p>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

13-10-2025	<p>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</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">1. Sentadilla con kettlebell2. Press de banca3. Elevaciones laterales kettlebell4. Sentadilla con giro de disco5. Sentadilla isométrica6. Peso muerto7. Abdominal clásico con disco <p>HIIT 2: trabajo individual con carga 30":10" x4</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sentadilla profunda2. Tríceps con disco3. Flexiones de brazos4. Abdominal Crunch con patada <p>Final: Estiramiento de los músculos utilizados.</p>
14-10-2025	<p>ZUMBA</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>
15-10-2025	<p>PILATES</p> <p>Inicio: Calentamiento: postura básica, respiración, alineación de columna y extremidades. <i>The Hundred, piernas en flexión</i></p> <p>Desarrollo: Footwork con banda en pies. Leg circles en ambas direcciones, side kick con banda. Trabajo con 10 repeticiones por ejercicio y segmento corporal.</p> <p>Final: Estiramiento zona dorsal, cervical y lumbar.</p>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

16-10-2025	<p>PILATES</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>ZUMBA</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>
17-10-2025	<p>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</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">1. Bajada a plancha2. Peso muerto3. Sentadilla + giro de disco4. Tríceps con disco5. Sentadilla sumo6. Remo con barra <p>10 minutos finales en bicicleta para trabajo aeróbico.</p> <p>Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.</p>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

20-10-2025	<p>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</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">1. Cuádriceps en maquina2. Sentadilla con giro de disco3. Peso muerto con Dumbbell4. Lanzamiento de balón5. Abdominal tijera6. Plancha tocar hombros. <p>HIIT 2: Trabajo en parejas. 30":15"</p> <ol style="list-style-type: none">1. Abdominal clásico con balón2. Caminata de oso con pillarse3. Lanzamiento de balón en plancha4. Crunch con patada <p>Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.</p>
21-10-2025	<p>ZUMBA</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>PILATES</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>PILATES Y ZUMBA</p> <p><i>Suspendida por viaje capacitación CESFAM</i></p>



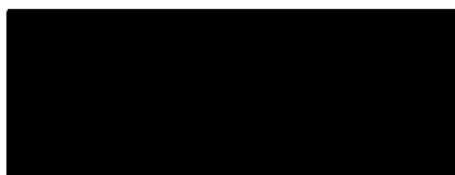
I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

24-10-2025	Suspensión por capacitación CESFAM
27-10-2025	<p>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</p> <p>Inicio: Movilidad articular tren inferior y superior. Calentamiento con Tábata (8 rondas de 20 segundos con 10 segundos descanso entre rondas) Ronda 1: Skipping Ronda 2: Sentadillas laterales Ronda 3: Abdominal clásico. Ronda 4: Bajada a plancha. Desarrollo: HIIT 1: trabajo en estaciones 45":15" x4</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sentadilla con Dumbbell2. Pull over3. Plancha con remo4. Sentadilla profunda con giro de disco5. Twist ruso con disco6. Burpee o Burrol <p>Desafío final: Realizar 3 ejercicios con repeticiones de 25-20-15-10-5 por cada ejercicio, en un total de 10 minutos.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sentadilla con salto2. Tijera3. Subida a step <p>Final: Estiramiento de los principales músculos utilizados.</p>
28-10-2025	<p>ZUMBA</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. 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>
29-10-2025	<p>PILATES</p> <p>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.</p>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

30-10-2025	<p>PILATES</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 practica 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>ZUMBA</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>FERIADO LEGAL</p>



NATALIA ANABALÓN VARGAS
INSTRUCTORA ACTIVIDAD FISICA



CLAUDIA BORQUEZ MIRANDA
DIDECO

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE