COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	**FECHA** 04-10-2025
TEMA: musicalizada con bastón	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: estimular el sistema cardio vascular, activación de los músculos y el flujo sanguíneo de los usuarios, al realizar diferentes secuencias coreográficas guiadas por el monitor quien dirige la rutina

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL Organizados en filas, los usuarios deberán realizar movilidad articular guiadas por el monitor	5min	Demostrativo en espejo	**Se realizo la clase según lo planeado**
FASE CENTRAL: • **Preparación del primer bloque coreográfico: pasos en V, laterales dobles, camino elevo.** • **Preparación del segundo bloque: paso toco, talón glúteo, puntas al frente**	20min		
FASE FINAL vuelta a la calma con música suave	5min		
MATERIALES: bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 4 Mujeres 10 Total: _____14_____ Jornada: a.m (x) p.m ( )			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	**FECHA** 06/10/2025
TEMA: Ensayo danza	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

- **OBJETIVO:** representar por medio de obra de teatro las tradiciones culturales de los risaraldenses con relación a los trasteos o coroteo donde el carro jeepao como patrimonio cultural de la región

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGIA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL **Calentamiento: pasos básicos de coordinación con música folclórica**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	. Se realiza la clase sin ninguna novedad, la chicas del grupo siempre piden hacer rumba terapia esa es su clase favorita y procedo a prepararle las clases siempre con variedad de música
FASE CENTRAL **Se realiza una secuencia coreográfica donde los usuarios logren perfeccionar los montajes coreográficos establecidos por el profesional**	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		
MATERIALES: Bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 3 Mujeres 7 Total: _____10_____ Jornada: a.m (x) p.m ( )			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	**FECHA** 08/10/2025
TEMA: Circuito Funcional	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: : Permitir cambios físicos, emocional y cognitivos por medio de la realización de la danza, y además ayudar a Desarrollar relaciones de confianza personales y sociales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL **Movimientos articulares: en circulo los usuarios deberán realizar caminata y deberán subir su intensidad cuando el monitor lo indique**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	. Se realiza la clase sin ninguna novedad, la chicas del grupo siempre piden hacer rumba terapia esa es su clase favorita y procedo a prepararle las clases siempre con variedad de música
FASE CENTRAL **Danza terapia:** se realizaran movimientos armónicos corporales basados en la simetría de la música, logrando que el usuario realice movimientos coordinativos que involucre los segmentos corporales	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		
MATERIALES: bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 13 Mujeres 5 Total: _____18_____ Jornada: a.m (x) p.m ( )			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE FECHA 09/10/2025	
TEMA: Danza Terapia Con Bastón -	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: : Permitir cambios físicos, emocional y cognitivos por medio de la realización de la danza, y además ayudar a Desarrollar relaciones de confianza personales y sociales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL **Movimientos articulares: en circulo los usuarios deberán realizar caminata y deberán subir su intensidad cuando el monitor lo indique**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	El baile es una actividad de mucho agrado para los usuarios, por eso tiendes a disfrutarla
FASE CENTRAL **Danza terapia:** se realizaran movimientos armónicos corporales basados en la simetría de la música, logrando que el usuario realice movimientos coordinativos que involucre los segmentos corporales, en esta sección se realizaran danzas con ritmos como: Paso dobles y Cumbia,	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		
MATERIALES: bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	**FECHA** 11/10/2025
TEMA: Ensayo obra de teatro	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

- **OBJETIVO:** representar por medio de obra de teatro las tradiciones culturales de los risaraldenses con relación a los trasteos o coroteo donde el carro jeepao como patrimonio cultural de la región

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGIA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL **Calentamiento: pasos básicos de coordinación con música folclórica**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	. Se realiza la clase sin ninguna novedad, la chicas del grupo siempre piden hacer rumba terapia esa es su clase favorita y procedo a prepararle las clases siempre con variedad de música
FASE CENTRAL **Se realiza una secuencia coreográfica donde los usuarios logren perfeccionar los montajes coreográficos establecidos por el profesional**	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		
MATERIALES: Bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 3 Mujeres 7 Total: _____10_____ Jornada: a.m (x) p.m ( )			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE FECHA 14/10/2025	
TEMA: EJERCICIOS FISICOS DIRIGIDOS	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: • Desarrollar la capacidad del cuerpo para mantener el equilibrio estático y dinámico en diversas situaciones Y estimular el sistema cognitivo con la remembranzas

Beneficio: Ayuda a evitar caídas y lesiones, especialmente en actividades físicas o en la vida diaria, al fortalecer los músculos estabilizadores y mejorar la postura.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL **Movimientos articulares: en circulo los usuarios deberán realizar caminata y deberán subir su intensidad cuando el monitor lo indique**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	Se observa que el 80% de los usuarios manejan bien equilibrio pero en algunos se le s dificulta la comunicación
FASE CENTRAL Los participantes deben moverse de forma sincronizada, ajustando sus manos de manera que mantengan la pelota equilibrada dentro del bastón sin que esta caiga. La pareja debe caminar o desplazarse lentamente, trabajando en equipo para mantener la pelota dentro de la canaleta del bastón durante todo el trayecto. Una vez que lleguen al punto final (la caja), deben depositar la pelota cuidadosamente sin dejarla caer. Si la pelota se cae, deben comenzar desde el punto anterior.	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		

MATERIALES: bafle

RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez

POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 4 Mujeres 9 Total: _____13_____ Jornada: a.m ( ) p.m (x)

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	**FECHA** 16/10/2025
TEMA: Ensayo obra de teatro	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

- **OBJETIVO:** representar por medio de obra de teatro las tradiciones culturales de los risaraldenses con relación a los trasteos o coroteo donde el carro jeepao como patrimonio cultural de la región

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGIA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL **Calentamiento: pasos básicos de coordinación con música folclórica**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	. Se realiza la clase sin ninguna novedad, la chicas del grupo siempre piden hacer rumba terapia esa es su clase favorita y procedo a prepararle las clases siempre con variedad de música
FASE CENTRAL **Se realiza una secuencia coreográfica donde los usuarios logren perfeccionar los montajes coreográficos establecidos por el profesional**	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		
MATERIALES: Bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 3 Mujeres 7 Total: _____10_____ Jornada: a.m (x) p.m ( )			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	**FECHA** 17-10-2025
TEMA: ACTIVIDAD FISICA	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: Estimular el sistema cardio vascular, activación de los musculos y el flujo sanguíneo de los usuarios, al realizar diferentes secuencias coreográficas guiadas por el monitor quien dirige la rutina

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL Organizados en filas, los usuarios deberán realizar movilidad articular guiadas por el monitor	5min	Demostrativo en espejo	**Se realizo la clase según lo planeado**
FASE CENTRAL: • **Preparación del primer bloque coreográfico: pasos en V, laterales dobles, camino elevo.** • **Preparación del segundo bloque: paso toco, talón glúteo, puntas al frente**	20min		
FASE FINAL vuelta a la calma con música suave	5min		

MATERIALES: bafle

RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez

POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 6 Mujeres 6 Total: _____12_____ Jornada: a.m (x) p.m ( )

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE FECHA 18/10/2025	
TEMA: MUSICALIZADO	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: : Permitir cambios físicos, emocional y cognitivos por medio de la realización de la danza, y además ayudar a Desarrollar relaciones de confianza personales y sociales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL **Movimientos articulares: en circulo los usuarios deberán realizar caminata y deberán subir su intensidad cuando el monitor lo indique**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	Se realiza la clase de manera exitosa
FASE CENTRAL **Danza terapia:** se realizaran movimientos armónicos corporales basados en la simetría de la música, logrando que el usuario realice movimientos coordinativos que involucre los segmentos corporales	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		
MATERIALES: bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 6 Mujeres 5 Total: _____11_____ Jornada: a.m ( ) p.m (x)			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	**FECHA** 21/10/2025
TEMA: Ensayo obra de teatro	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

- **OBJETIVO:** representar por medio de obra de teatro las tradiciones culturales de los risaraldenses con relación a los trasteos o coroteo donde el carro jeepao como patrimonio cultural de la región

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGIA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL **Calentamiento: pasos básicos de coordinación con música folclórica**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	. Se realiza la clase sin ninguna novedad, la chicas del grupo siempre piden hacer rumba terapia esa es su clase favorita y procedo a prepararle las clases siempre con variedad de música
FASE CENTRAL **Se realiza una secuencia coreográfica donde los usuarios logren perfeccionar los montajes coreográficos establecidos por el profesional**	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		
MATERIALES: Bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 3 Mujeres 7 Total: _____10_____ Jornada: a.m (x) p.m ( )			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE FECHA 22/10/2025	
TEMA: JUEGOS TRADICCIONALES	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: ESTIMULAR las áreas cerebrales que intervienen en la concentración, atención, agilidad, memoria entre otros mediante juegos de mesas

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL **Movilidad articular:** se realizan movimientos coordinativos articulares, desde tren superior hasta el inferior	5min	Inductivo, demostrativo-comandos	Se observa muy poca coordinación en la gran mayoría de los usuarios lo cual permite focalizar la atención a tan importante habilidad
FASE CENTRAL **Gimnasia aeróbica musicalizada:** se realizarán ejercicio musicalizados en bloques. Primer bloque: puntas al frente, laterales, elevación y caminata Segundo bloque: caminata, pasos en V, laterales y elevación de rodillas	20min		
FACE FINAL **Vuelta a la calma:** respiración profunda estiramientos suaves, llamado a lista y comentarios	5min		

MATERIALES: bafle

RESPONSABLE: Juan Bautista Sanchez S

POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 5 Mujeres 13 Total: _____18_____ Jornada: a.m (x) p.m ( )

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE FECHA 23/10/2025	
TEMA: Ejercicio Dirigido	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: Permitir cambios físicos, emocional y cognitivos por medio de la realización de la danza, y además ayudar a Desarrollar relaciones de confianza personales y sociales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL **Movimientos articulares: en circulo los usuarios deberán realizar caminata y deberán subir su intensidad cuando el monitor lo indique**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	El baile es una actividad de mucho agrado para los usuarios, por eso tiendes a disfrutarla
FASE CENTRAL **Danza terapia:** se realizaran movimientos armónicos corporales basados en la simetría de la música, logrando que el usuario realice movimientos coordinativos que involucre los segmentos corporales, en esta sección se realizaran danzas con ritmos como: Paso dobles y Cumbia,	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		
MATERIALES: bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE FECHA 24/10/2025	
TEMA: EJERCICIO FÍSICO	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: Mejorar la coordinación, el equilibrio, la agilidad y las habilidades motoras gruesas y finas.
Los juegos lúdicos suelen implicar actividades físicas que estimulan el desarrollo físico y la destreza motora de los adultos mayores

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL **Caminatas en círculos con movimientos articulares**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	Se realiza la clase de manera exitosa
FASE CENTRAL **Se realizara el juego del pistolero para estimular la reacción y agilidad de los adultos donde los adultos deberán dispararse de forma teatral**	20min		
FASE FINAL Percepción del juego y comentarios	5min		
MATERIALES:			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 5 Mujeres 10 Total: _____15_____ Jornada: a.m (x) p.m ( )			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE FECHA 25/10/2025	
TEMA: DANZATERAPIA CON BASTONES	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: : Permitir cambios físicos, emocional y cognitivos por medio de la realización de la danza, y además ayudar a Desarrollar relaciones de confianza personales y sociales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL **Movimientos articulares: en circulo los usuarios deberán realizar caminata y deberán subir su intensidad cuando el monitor lo indique**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	**Con los usuarios de la tarde se realiza solo bailes de cumbia**
FASE CENTRAL **Danza terapia:** se realizaran movimientos armónicos corporales basados en la simetría de la música, logrando que el usuario realice movimientos coordinativos que involucre los segmentos corporales	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		
MATERIALES: bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 7 Mujeres 8 Total: _____15_____ Jornada: a.m ( ) p.m (x)			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE FECHA 25/10/2025	
TEMA: TALLER ESTIMULACION COGNITIVA	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: : Permitir cambios físicos, emocional y cognitivos por medio de la realización de la danza, y además ayudar a Desarrollar relaciones de confianza personales y sociales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL **Movimientos articulares: en circulo los usuarios deberán realizar caminata y deberán subir su intensidad cuando el monitor lo indique**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	Se realiza la clase de manera exitosa
FASE CENTRAL **Danza terapia:** se realizaran movimientos armónicos corporales basados en la simetría de la música, logrando que el usuario realice movimientos coordinativos que involucre los segmentos corporales	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		
MATERIALES: bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 6 Mujeres 5 Total: _____11_____ Jornada: a.m ( ) p.m (x)			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE FECHA 27/10/2025	
TEMA: Gimnasia De Mantenimiento	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: : Permitir cambios físicos, emocional y cognitivos por medio de la realización de la danza, y además ayudar a Desarrollar relaciones de confianza personales y sociales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL **Movimientos articulares: en circulo los usuarios deberán realizar caminata y deberán subir su intensidad cuando el monitor lo indique**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	Se realiza la clase de manera exitosa
FASE CENTRAL **Danza terapia:** se realizaran movimientos armónicos corporales basados en la simetría de la música, logrando que el usuario realice movimientos coordinativos que involucre los segmentos corporales	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		
MATERIALES: bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 7 Mujeres 8 Total: _____15_____ Jornada: a.m ( ) p.m (x)			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE FECHA 27/10/2025	
TEMA: MUSICALIZADA	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: : Permitir cambios físicos, emocional y cognitivos por medio de la realización de la danza, y además ayudar a Desarrollar relaciones de confianza personales y sociales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL **Movimientos articulares: en circulo los usuarios deberán realizar caminata y deberán subir su intensidad cuando el monitor lo indique**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	El baile es una actividad de mucho agrado para los usuarios, por eso tiendes a disfrutarla
FASE CENTRAL **Danza terapia:** se realizaran movimientos armónicos corporales basados en la simetría de la música, logrando que el usuario realice movimientos coordinativos que involucre los segmentos corporales, en esta sección se realizaran danzas con ritmos como: Paso dobles y Cumbia,	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		
MATERIALES: bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 7 Mujeres 9 Total: _____16_____ Jornada: a.m (x) p.m ( )			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE FECHA 28/10/2025	
TEMA: DIA CULTURAL	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: : Permitir cambios físicos, emocional y cognitivos por medio de la realización de la danza, y además ayudar a Desarrollar relaciones de confianza personales y sociales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL **Movimientos articulares: en circulo los usuarios deberán realizar caminata y deberán subir su intensidad cuando el monitor lo indique**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	**Con los usuarios de la tarde se realiza solo bailes de cumbia**
FASE CENTRAL **Danza terapia:** se realizaran movimientos armónicos corporales basados en la simetría de la música, logrando que el usuario realice movimientos coordinativos que involucre los segmentos corporales	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		
MATERIALES: bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 7 Mujeres 8 Total: _____15_____ Jornada: a.m ( ) p.m (x)			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	**FECHA** 28-10-2025
TEMA: EJERCICIO FÍSICO DIRIGIDO MUSIALIZADO	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

OBJETIVO: estimular el sistema cardio vascular, activación de los musculos y el flujo sanguíneo de los usuarios, al realizar diferentes secuencias coreográficas guiadas por el monitor quien dirige la rutina

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL Organizados en filas, los usuarios deberán realizar movilidad articular guiadas por el monitor	5min	Demostrativo en espejo	**Se realizo la clase según lo planeado**
FASE CENTRAL: • **Preparación del primer bloque coreográfico: pasos en V, laterales dobles, camino elevo.** • **Preparación del segundo bloque: paso toco, talón glúteo, puntas al frente**	20min		
FASE FINAL vuelta a la calma con música suave	5min		
MATERIALES: bafle			
RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 6 Mujeres 8 Total: _____14_____ Jornada: a.m (x) p.m ( )			

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	**FECHA** 29/10/2025
TEMA: DIA CULTURAL	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

- **OBJETIVO:** Transmitir, a través del movimiento, la identidad cultural de un pueblo: sus raíces ancestrales, su arte tradicional, sus emociones colectivas (dolor, resistencia, alegría, esperanza) y su conexión con la tierra

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL **Caminata en círculo dando pasos al compás de la música**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	. se realiza presentación de acuerdo a los ensayos donde se hizo un excelente show
FASE CENTRAL **Se bailara la canción ESMERALDA-PASILLO. Se establece una coreografía donde se requieren 6 hombres y 6 mujeres, ambos géneros salen en filas de frente y luego se ubican en parejas, después se realizaran algunos pasos**	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		

MATERIALES: Bafle**,** bicicletas reclinadas, máquinas guiadas, poleas ajustables, caminadoras.

RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez

POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 8 Mujeres 8 Total: _____12_____ Jornada: a.m (x) p.m ( )

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	**FECHA** 30 /10/2025
TEMA: ACTIVIDAD FISICA CON BANDAS	**AREA:** Deportes, recreación y cultura

- **OBJETIVO:** Transmitir, a través del movimiento, la identidad cultural de un pueblo: sus raíces ancestrales, su arte tradicional, sus emociones colectivas (dolor, resistencia, alegría, esperanza) y su conexión con la tierra

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGIA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL **Caminata en círculo dando pasos al compás de la música**	5min	• Demostrativa: Ejemplificar cada ejercicio antes de la ejecución. • Interactiva: Trabajo en parejas o en grupo para fomentar la participación. • Adaptada: Ajustar la intensidad según las capacidades **individuales.**	. se realiza presentación de acuerdo a los ensayos donde se hizo un excelente show
FASE CENTRAL **Se bailara la canción ESMERALDA-PASILLO. Se establece una coreografía donde se requieren 6 hombres y 6 mujeres, ambos géneros salen en filas de frente y luego se ubican en parejas, después se realizaran algunos pasos**	20min		
FASE FINAL **Vuelta a la calma:** se realizarán movimientos de relajación con respiración profunda	5min		

MATERIALES: Bafle**,** bicicletas reclinadas, máquinas guiadas, poleas ajustables, caminadoras.

RESPONSABLE: Juan Bautista Sánchez

POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres 8 Mujeres 8 Total: _____12_____ Jornada: a.m (x) p.m ( )

