COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

CENTRO VIDA ORIENTE

PLAN CLASE		
TEMA: Ejercicio Físico Dirigido	**AREA: Deportes, recreación y cultura**	**FECHA: 3-10-2025**

OBJETIVO: realizar fortalecimiento muscular de fuerza miembro superior a los usuarios del programa CVO.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGIA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: charla inicial, ejercicios de movilidad articular y activación metabólica basal.	**7min**	**El grupo estará dirigido por 2 profesionales, 1ro (Calentamiento General) y 2do (Ejercicios de Fuerza miembro superior), cada ejercicio se realiza de acuerdo a su capacidad física.**	
FASE CENTRAL: Ejercicios de estimulación muscular en tren superior. Zona deltoides, pectorales, Bíceps y Tríceps, Espalda, Abdomen.	**20min**		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento y flexibilidad general	**3min**		
MATERIALES: PELOTAS			
RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres ___6 Mujeres 12___ Total: __18 Jornada: a.m (X) p.m ( )			

Victor Marin

VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	
TEMA: Actividad Musicalizada	**AREA: Deportes, recreación y cultura** **FECHA:6 –10 - 2025**

OBJETIVO: realizar fortalecimiento muscular de fuerza miembro inferior a los usuarios del programa CVO.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGIA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: charla inicial, ejercicios de movilidad articular y activación metabólica basal.	7min	El grupo estará dirigido por 2 profesionales, 1ro (Calentamiento General) y 2do (Ejercicios de Fuerza miembro inferior), cada ejercicio se realiza de acuerdo a su capacidad física y ritmo musical	
FASE CENTRAL: Ejercicios de estimulación muscular en tren inferior. Cuádriceps, isquiotibilaes, tibiales y gastronemios por medio de coreografia musical aerobicos	20min		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento y flexibilidad general	3min		
MATERIALES: BASTONES			
RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres _6_ Mujeres __10 Total: __16 Jornada: a.m ( ) p.m (x)			

Victor Marin

VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	
TEMA: Actividad física Musicalizada	**AREA:** Deportes, recreación y cultura **FECHA: 8– 10 -2025**

OBJETIVO: realizar Ejercicios isométricos con resortes a los usuarios del programa CVO.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL: charla inicial, ejercicios de movilidad articular y activación metabólica basal.	7min	El grupo estará dirigido por 2 profesionales, 1ro (Calentamiento General) y 2do (Ejercicios de Equilibrio estáticos con bastones), cada ejercicio se realiza de acuerdo a su capacidad física. Música coreografica	
FASE CENTRAL: Ejercicios de postura estáticos y dinámicos con resortes. Acompañados de aerobicos y música coreografica	20min		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento y flexibilidad general	3min		
MATERIALES: Resortes			
RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres _4_ Mujeres 14___ Total: ___18 Jornada: a.m ( ) p.m (X)			

Victor Marin

VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

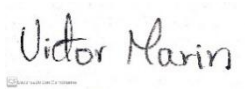
PLAN CLASE - CVO

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

PLAN CLASE	
TEMA: Fortalecimiento Muscular	**AREA:** Deportes, recreación y cultura **FECHA: 9-10- 2025**

OBJETIVO: realizar estimulación de rangos de movilidad y flexibilidad a los usuarios del programa CVO.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL: charla inicial, ejercicios de movilidad articular y activación metabólica basal.	7min	El grupo estará dirigido por 2 profesionales, 1ro (Movilidad Articular) y 2do (Ejercicios Flexibilidad), cada ejercicio se realiza de acuerdo a su capacidad fisica	
FASE CENTRAL: Ejercicios isométricos miembro inferior y superior. "Torsión de espalda, zona lumbar, zona cervical, Glúteos y Aductores.	20min		
FASE FINAL: ejercicios de Movilidad	3min		
MATERIALES:			
RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres __6 Mujeres __11 Total: _17 Jornada: a.m (x) p.m ( )			



VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	
TEMA: Ejercicio Físico Dirigido	**AREA:** Deportes, recreación y cultura **FECHA: 10 – 10- 2025**

OBJETIVO: realizar fortalecimiento muscular a los usuarios del programa CVO.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL: charla inicial, ejercicios de movilidad articular y activación metabólica basal.	7min	El grupo estará dirigido por 2 profesionales, 1ro (Calentamiento General) y 2do (Ejercicios de Fuerza miembro superior inferior con sillas), cada ejercicio se realiza de acuerdo a su capacidad fisica	
FASE CENTRAL: Ejercicios de estimulación muscular en tren superior. Zona Deltoides, Zona pectoral, Zona espalda y lumbar. Tren inferior zona de cuádriceps y gluteos	20min		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento	3min		
MATERIALES: Pesas			
RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres _7 Mujeres __13 Total: ___20 Jornada: a.m (X) p.m ( )			

Victor Marin

VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	
TEMA: Musicalizada con objetos	**AREA:** Deportes, recreación y cultura **FECHA: 14 – 10 - 2025**

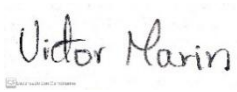
OBJETIVO: realizar movilidad articular por medio de coreografia musical a los usuarios del programa CVO.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL: charla inicial, ejercicios de movilidad articular y activación metabólica basal.	7min	El grupo estará dirigido por 2 profesionales, 1ro (Calentamiento General) y 2do (Ejercicios movilidad articular), cada ejercicio se realiza de acuerdo a su capacidad fisica	
FASE CENTRAL: Ejercicios de Movilidad Articular y coordinación óculo manual y atención y concentración. Por medio de la música y la coreografia	20min		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento y flexibilidad general	3min		

MATERIALES: pelotas

RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO

POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres __9 Mujeres __12 Total: _____21 Jornada: a.m ( ) p.m (X)



VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

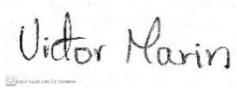
COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	
TEMA: Actividad Fisica Musicalizada bastones	**AREA:** Deportes, recreación y cultura **FECHA 15 – 10- 2025**

OBJETIVO: realizar gimnasia de mantenimiento BASTONES con música y coreografia a los usuarios del programa CVO.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL: charla inicial, ejercicios de movilidad articular y activación metabólica basal.	7min	El grupo estará dirigido por 2 profesionales, 1ro (Calentamiento General) y 2do (Ejercicios de Lateralidad con atención y percepción por medio de sonidos), cada ejercicio se realiza de acuerdo a su capacidad física	
FASE CENTRAL: Ejercicios de estimulación articular y equilibrio por medio educación física y lateralidad en planos frontales y posteriores. Con música y coreografia.	20min		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento y flexibilidad general	3min		
MATERIALES: conos y silbato BASTONES			
RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres __7 Mujeres __11 Total: _18 Jornada: a.m (X) p.m ( )			



VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

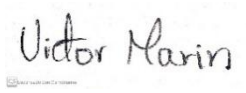
PLAN CLASE - CVO

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

PLAN CLASE		
TEMA: Actividad Fisica Dirigida	**AREA:** Deportes, recreación y cultura	**FECHA 17 – 10- 2025**

OBJETIVO: realizar fortalecimiento muscular de fuerza miembro superior a los usuarios del programa CVO.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL: charla inicial, ejercicios de movilidad articular y activación metabólica basal.	7min	El grupo estará dirigido por 2 profesionales, 1ro (Calentamiento General) y 2do (Ejercicios de Fuerza miembro superior), cada ejercicio se realiza de acuerdo a su capacidad fisica	
FASE CENTRAL: Ejercicios de estimulación muscular en tren superior. Zona deltoides, pectorales, Bíceps y Tríceps, Espalda, Abdomen.	20min		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento y flexibilidad general	3min		
MATERIALES:			
RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres _7 Mujeres _12 Total: _19		**Jornada: a.m ( ) p.m (X)**	



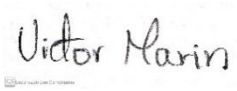
VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	
TEMA: Estimulacion Muscular	**AREA:** Deportes, recreación y cultura **FECHA 20 – 10 - 2025**

OBJETIVO: realizar movimientos que beneficien el sistema cardiovascular y muscular a los usuarios del programa CVO.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGIA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: charla inicial, ejercicios de movilidad articular y activación metabólica basal. Por medio de pista musical	7min	El grupo estará dirigido por 2 profesionales, 1ro (Calentamiento General con movimientos de coordinación musicalizada) y 2do (Ejercicios coordinativos que involucren tren superior e inferior al compas de la pista musical	
FASE CENTRAL: Ejercicios de coordinación por medio de pista musical	20min		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento y flexibilidad general por medio de pista musical	3min		
MATERIALES: sonido			
RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres _7 Mujeres __12 Total: __19		**Jornada: a.m ( ) p.m (x)**	



VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

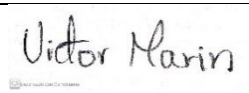
PLAN CLASE - CVO

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

PLAN CLASE	
TEMA: Ejercicio físico dirigido	**AREA:** Deportes, recreación y cultura **FECHA 21 –10 - 2025**

OBJETIVO: Realizar ejercicios de estiramientos y contracción muscular atravez de un tablero y ejercicios asignado mediante la numeración de un dado al azar a los usuarios del programa CVO.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL: charla inicial, explicación del juego y tablero de ejercicios	7min	El grupo estará formado en círculo, al frente un pendón con actividades físicas, un participante lanza un dado y de acuerdo a la numeración busca el ejercicio a realizar. De acuerdo a su capacidad funcional. Con bastones	
FASE CENTRAL: cada participante debe realizar un ejercicios físico, estiramiento, equilibrio y contracción muscular y aeróbico. Con bastones	20min		
FASE FINAL: reflexión del juego	3min		
MATERIALES: bastones			
RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres _7 Mujeres __15 Total: ___22 Jornada: a.m ( ) p.m (x)			



VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	
TEMA: Actividad física musicalizada	**AREA:** Deportes, recreación y cultura **FECHA 22 – 10- 2025**

OBJETIVO: Realizar trabajo funcional a los usuarios del programa CVO.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGIA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: charla inicial, ejercicios de movilidad articular.	7min	El grupo estará dirigido por 2 profesionales, 1ro (Calentamiento General) y 2do (Ejercicios de Coordinación motriz y trabajo en equipo), cada relevo competitivo se trata de llevar los balones de manera segura con desplazamientos y movimientos laterales	
FASE CENTRAL: Ejercicios con tren superior e inferior por medio de competencias. musicalizada	20min		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento y flexibilidad general	3min		
MATERIALES: bafle			
RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres ____8___ Mujeres ___12_____ Total: ____20 Jornada: a.m (x) p.m ( )			

Victor Marin

VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	
TEMA: actividad física musicalizada	**AREA:** Deportes, recreación y cultura **FECHA 23 – 10 - 2025**

OBJETIVO: Mantener y mejorar la salud y la forma física enfocándonos en la tonificación muscular, flexibilidad, mejora cardiovascular y respiratoria a los usuarios del programa CVO. Por medio de la música y coreografia

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL: charla inicial, ejercicios de movilidad articular y activación metabólica basal.	7min	El grupo estará dirigido por 2 profesionales, 1ro (Calentamiento General) y 2do (Ejercicios de Fuerza propio peso corporal), y cada usuario realiza movimientos de flexión y extensión de miembros superior fortalecimiento los bíceps, tríceps, deltoides y zona posterior de la espalda. Al igual que el fortalecimiento muscular en bicicleta que mejora la capacidad cardiorrespiratoria y muscular.	
FASE CENTRAL: Ejercicios de fuerza con el propio peso corporal miembro inferiror y superior. Flexión y extensión parte superior por medio de pesas. Y utilización de maquinas para miembro inferior	20min		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento y flexibilidad general	3min		
MATERIALES: bafle			
RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres __9 Mujeres __7 Total: ___16 Jornada: a.m ( ) p.m (x)			

Victor Marin

VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686

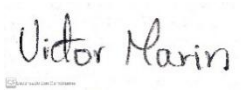
COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

PLAN CLASE	
TEMA: Ejercicio físico dirigido	**AREA:** Deportes, recreación y cultura **FECHA 24 – 10 - 2025**

OBJETIVO: Mantener y mejorar movilidad articular.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGIA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: charla inicial, ejercicios de movilidad articular y activación metabólica basal.	7min	El grupo estará dirigido por 2 profesionales, 1ro (Calentamiento General) y 2do (Ejercicios de Fuerza propio peso corporal), y cada usuario realiza movimientos de flexión y extensión de miembros superior fortalecimiento los bíceps, tríceps, deltoides y zona posterior de la espalda. Al igual que el fortalecimiento muscular en bicicleta que mejora la capacidad cardiorrespiratoria y muscular.	
FASE CENTRAL: Ejercicios de fuerza con el propio peso corporal miembro inferiror y superior. Flexión y extensión parte superior por medio de pesas. Y utilización de maquinas para miembro inferior	20min		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento y flexibilidad general	3min		
MATERIALES:			
RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres __14 Mujeres __7 Total: ___21 Jornada: a.m (x) p.m ( )			



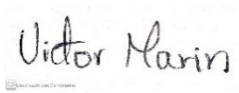
VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686

COOPERATIVA MULTISER
NIT 900415283-4

PLAN CLASE - CVO

PLAN CLASE	
TEMA: Ejercicio físico dirigido	**AREA:** Deportes, recreación y cultura **FECHA 27 –10 - 2025**

OBJETIVO: Mantener y mejorar la salud y la forma física			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGIA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: charla inicial, ejercicios de movilidad articular y activación metabólica basal.	7min	El grupo estará dirigido por 2 profesionales, 1ro (Calentamiento General) y 2do (Ejercicios de Fuerza propio peso corporal), y cada usuario realiza movimientos de flexión y extensión de miembros superior fortalecimiento los bíceps, tríceps, deltoides y zona posterior de la espalda. Al igual que el fortalecimiento muscular en bicicleta que mejora la capacidad cardiorrespiratoria y muscular.	
FASE CENTRAL: Ejercicios de fuerza con el propio peso corporal miembro inferiror y superior. Flexión y extensión parte superior por medio de pesas. Y utilización de maquinas para miembro inferior	20min		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento y flexibilidad general	3min		
MATERIALES:			
RESPONSABLE: Víctor Alfonso Marín Correa CVO			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres __8 Mujeres __12 Total: ___20 Jornada: a.m ( ) p.m (x)			



VICTOR ALFONSO MARIN CORREA
C.C # 1088253686