Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
PLAN CLASE		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 03-2026**

CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA			
FECHA: D: 25 MES: MARZO AÑO: 2026		**AREA: DEPORTES**	
TEMA:		**ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA CON BANDAS**	
OBJETIVO: Estimular el componente físico y fortalecer el sistema musculo esquelético mediante el seguimiento de pasos al ritmo musical con elemento			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Actividad: Se distribuyen a los grupos en filas, donde les sea visible visualizar los movimiento que ejecuta el facilitar	5 Min	Grupal , por filas distribuidos de forma que puedan visualizar al facilitador y seguir las instrucciones	Buena participación y acogida por parte de las personas a las actividades musicalizadas.
FASE CENTRAL: Actividad: Se realiza Actividad Física musicalizada en la modalidad de aeróbicos, donde se busca estimular y trabajar los componentes coordinativos y motrices de las personas mayores.	30 Min		
FASE FINAL: Actividad: Se realiza vuelta a la calma mediante la aplicación de estiramientos y técnicas de respiración	10 Min		
MATERIALES: Sonido , Espacio Adecuado, Buena Disposición, Bandas			
RESPONSABLE: Jheyson David Acevedo Montes			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 14 Mujeres: 7 Total: 21		**Jornada: a.m. (X) p.m. ( )**	
REGISTRO FOTOGRAFICO: 			

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 01 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
PLAN CLASE		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 03-2026**



JHEYSON DAVID ACEVEDO MONTES

C.C # 1088331597

PROFESIONAL EN DEPORTES