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

| **CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA** | | | |
|---|---|---|---|
| **FECHA: D: 09 MES: Junio AÑO: 2026** | | **AREA: Deportes** | |
| **TEMA: Estimulación Muscular** | | **Plan clase N° 1** | |
| **OBJETIVO:** Generar diferentes estímulos que permitan la activación y fortalecimiento del sistema musculo esquelético. | | | |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | **DURACIÓN** | **METODOLOGÍA** | **OBSERVACIONES** |
| **FASE INICIAL:** Activación, movilidad articular y estiramiento preventivo inicial. | 10 minutos | **Enseñanza comprensiva y guiada.** Se plantean situaciones reales para que el usuario comprenda “cuándo” y “por qué” realizar algún movimiento. | Observación constante en la ejecución de los ejercicios.<br><br>Indicaciones claras y fáciles de comprender.<br><br>Motivación constante. |
| **FASE CENTRAL:** Bloque 1: Movimientos compuestos involucrando grades grupos musculares, flexión y extensión de los diferentes segmentos corporales, rotaciones dinámicas.<br><br>Bloque 2: ejercicios dinámicos con oposición e isometría con elementos externos. | 25 minutos | | |
| **FASE FINAL:** Vuelta a la calma, estiramiento estático y retroalimentación. | 10 minutos | | |
| **MATERIALES:** Bastones, Conos, Pelotas | | | |
| **RESPONSABLE:** WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA | | | |
| **POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: Mujeres: Total:** **Jornada: a.m. ( x ) p.m. ( )** | | | |
| **REGISTRO FOTOGRAFICO:** | | | |

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




**WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA**

**C.C # 1076329290**

**PROFESIONAL EN DEPORTES**

oo

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

| **CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA** | | | |
|---|---|---|---|
| **FECHA: D: 11 MES: Junio AÑO: 2026** | | **AREA: Deportes** | |
| **TEMA: Circuito Funcional** | | **Plan clase N° 2** | |
| **OBJETIVO:** Fortalecer los grandes grupos musculares para mejorar la autonomía en actividades de la vida diaria. | | | |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | **DURACIÓN** | **METODOLOGÍA** | **OBSERVACIONES** |
| **FASE INICIAL:** Caminata libre por el espacio combinada con circunducción de hombros y elevación de talones a los glúteos de forma pausada. | 10 minutos | **Trabajo en circuito adaptado** por tiempo de ejecución, permitiendo ritmos individuales. | Priorizar la técnica y el control postural sobre el número de repeticiones.<br><br>Mantener la espalda alineada en todo momento. |
| **FASE CENTRAL:** Circuito de 4 estaciones (3 series de 45 segundos de trabajo por 45 de descanso): 1. Levantarse y sentarse de la silla (sin usar manos si es posible); 2. Flexiones en la pared (push-ups de pie); 3. Puentes de glúteo en colchoneta (o extensiones de cadera de pie apoyados en la silla); 4. Elevaciones de talones (pantorrillas) con apoyo bimanual. | 25 minutos | | |
| **FASE FINAL:** Relajación muscular consciente en posición sentada. Estiramiento profundo de cuádriceps, isquiotibiales y pectoral. | 10 minutos | | |
| **MATERIALES:** Sillas estables, colchonetas, pared libre. | | | |
| **RESPONSABLE:** WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA | | | |
| **POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: Mujeres: Total: Jornada: a.m. ( x ) p.m. ( )** | | | |
| **REGISTRO FOTOGRAFICO:** | | | |

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




**WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA**

**C.C # 1076329290**

**PROFESIONAL EN DEPORTES**

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

| **CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA** | | | |
|---|---|---|---|
| **FECHA: D: 11 MES: Junio AÑO: 2026** | | **AREA: Deportes** | |
| **TEMA: Circuito Funcional** | | **Plan clase N° 2** | |
| **OBJETIVO:** Fortalecer los grandes grupos musculares para mejorar la autonomía en actividades de la vida diaria. | | | |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | **DURACIÓN** | **METODOLOGÍA** | **OBSERVACIONES** |
| **FASE INICIAL:** Caminata libre por el espacio combinada con circunducción de hombros y elevación de talones a los glúteos de forma pausada. | 10 minutos | **Trabajo en circuito adaptado** por tiempo de ejecución, permitiendo ritmos individuales. | Priorizar la técnica y el control postural sobre el número de repeticiones.<br><br>Mantener la espalda alineada en todo momento. |
| **FASE CENTRAL:** Circuito de 4 estaciones (3 series de 45 segundos de trabajo por 45 de descanso): 1. Levantarse y sentarse de la silla (sin usar manos si es posible); 2. Flexiones en la pared (push-ups de pie); 3. Puentes de glúteo en colchoneta (o extensiones de cadera de pie apoyados en la silla); 4. Elevaciones de talones (pantorrillas) con apoyo bimanual. | 25 minutos | | |
| **FASE FINAL:** Relajación muscular consciente en posición sentada. Estiramiento profundo de cuádriceps, isquiotibiales y pectoral. | 10 minutos | | |
| **MATERIALES:** Sillas estables, colchonetas, pared libre. | | | |
| **RESPONSABLE:** WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA | | | |
| **POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: Mujeres: Total: Jornada: a.m. ( ) p.m. ( x )** | | | |
| **REGISTRO FOTOGRAFICO:** | | | |

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




**WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA**

**C.C # 1076329290**

**PROFESIONAL EN DEPORTES**

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

| **CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA** | | | |
|---|---|---|---|
| **FECHA: D: 16 MES: Junio AÑO: 2026** | | **AREA: Deportes** | |
| **TEMA: Ejercicio Físico Dirigido** | | **Plan clase N° 3** | |
| **OBJETIVO:** Estimular la fuerza del tren superior y la estabilidad del núcleo (core) mediante resistencias externas ligeras. | | | |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | **DURACIÓN** | **METODOLOGÍA** | **OBSERVACIONES** |
| **FASE INICIAL:** Movilidad articular general de brazos y tronco. Simulaciones de los movimientos de la fase central sin peso. | 10 minutos | **Práctica estructurada por repeticiones y series, con pausas completas entre ejercicios.** | Asegurar que los agarres sean cómodos.<br>Supervisar que no contengan la respiración durante el esfuerzo |
| **FASE CENTRAL:** Rutina de fuerza (3 series de 10-12 repeticiones): 1. Press de hombros; 2. Remo con banda elástica anclada a los pies o a una columna; 3. Curl de bíceps alterno; 4. Rotaciones de tronco (trabajo de core). | 25 minutos | | |
| **FASE FINAL:** Estiramientos específicos de los músculos trabajados (bíceps, tríceps, dorsales y deltoides) combinados con respiraciones profundas. | 10 minutos | | |
| **MATERIALES:** Botellas con Arena, bandas elásticas de resistencia suave. | | | |
| **RESPONSABLE:** WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA | | | |
| **POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: Mujeres: Total: Jornada: a.m. ( x ) p.m. ( )** | | | |
| **REGISTRO FOTOGRAFICO:** | | | |

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




**WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA**

**C.C # 1076329290**

**PROFESIONAL EN DEPORTES**

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

| **CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA** | | | |
|---|---|---|---|
| **FECHA: D: 16 MES: Junio AÑO: 2026** | | **AREA: Deportes** | |
| **TEMA: Ejercicio Físico Dirigido** | | **Plan clase N° 3** | |
| **OBJETIVO:** Estimular la fuerza del tren superior y la estabilidad del núcleo (core) mediante resistencias externas ligeras. | | | |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | **DURACIÓN** | **METODOLOGÍA** | **OBSERVACIONES** |
| **FASE INICIAL:** Movilidad articular general de brazos y tronco. Simulaciones de los movimientos de la fase central sin peso. | 10 minutos | **Práctica estructurada por repeticiones y series, con pausas completas entre ejercicios.** | Asegurar que los agarres sean cómodos.<br>Supervisar que no contengan la respiración durante el esfuerzo |
| **FASE CENTRAL:** Rutina de fuerza (3 series de 10-12 repeticiones): 1. Press de hombros; 2. Remo con banda elástica anclada a los pies o a una columna; 3. Curl de bíceps alterno; 4. Rotaciones de tronco (trabajo de core). | 25 minutos | | |
| **FASE FINAL:** Estiramientos específicos de los músculos trabajados (bíceps, tríceps, dorsales y deltoides) combinados con respiraciones profundas. | 10 minutos | | |
| **MATERIALES:** Botellas con Arena, bandas elásticas de resistencia suave. | | | |
| **RESPONSABLE:** WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA | | | |
| **POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: Mujeres: Total: Jornada: a.m. ( ) p.m. ( x )** | | | |
| **REGISTRO FOTOGRAFICO:** | | | |

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




**WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA**

**C.C # 1076329290**

**PROFESIONAL EN DEPORTES**

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

| **CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA** | | | |
|---|---|---|---|
| **FECHA: D: 18 MES: Junio AÑO: 2026** | | **AREA: Deportes** | |
| **TEMA: Ejercicio Físico con Banda Elástica** | | **Plan clase N° 4** | |
| **OBJETIVO:** Desarrollar la fuerza de los principales grupos musculares para facilitar tareas cotidianas (levantarse, cargar objetos). | | | |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | **DURACIÓN** | **METODOLOGÍA** | **OBSERVACIONES** |
| **FASE INICIAL:** Movilidad articular céfalo-caudal (cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos). Caminata suave en el sitio variando la dirección. | 10 minutos | **Trabajo por tiempo,** permitiendo que cada participante trabaje a su propio ritmo sin la presión de contar repeticiones. | Cuidar la postura de la espalda en la fase de remo y asegurar que los pies estén bien apoyados al levantarse de la silla. |
| **FASE CENTRAL:** Circuito de 4 ejercicios (3 series, 40 segundos de trabajo x 30 segundos de descanso):<br>1. Sentarse y levantarse de la silla (énfasis en control).<br>2. Press de pecho de pie con banda elástica anclada a la pared o espaldera.<br>3. Remo sentado con banda elástica.<br>4. Elevación de talones (pantorrillas) con apoyo en el respaldo de la silla. | 25 minutos | | |
| **FASE FINAL:** Estiramientos estáticos de los músculos trabajados sentados en la silla. Respiraciones profundas diafragmáticas para volver a la calma. | 10 minutos | | |
| **MATERIALES:** Sillas estables, bandas elásticas de resistencia baja/media. | | | |
| **RESPONSABLE:** WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA | | | |
| **POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: Mujeres: Total: Jornada: a.m. ( x ) p.m. ( )** | | | |
| **REGISTRO FOTOGRAFICO:** | | | |

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



**WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA**

**C.C # 1076329290**

**PROFESIONAL EN DEPORTES**

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

| **CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA** | | | |
|---|---|---|---|
| **FECHA: D: 25 MES: Junio AÑO: 2026** | | **AREA: Deportes** | |
| **TEMA: Circuito Funcional.** | | **Plan clase N° 5** | |
| **OBJETIVO:** Transferir las capacidades físicas básicas a gestos mecánicos de la vida diaria para optimizar la independencia funcional. | | | |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | **DURACIÓN** | **METODOLOGÍA** | **OBSERVACIONES** |
| **FASE INICIAL:** Marcha dinámica con cambios de ritmo. Círculos con los brazos imitando la acción de limpiar una ventana grande. | 10 minutos | Circuito continuo con estaciones que simulan retos cotidianos. | Diseñar el circuito con suficiente espacio entre estaciones para evitar tropiezos o aglomeraciones. |
| **FASE CENTRAL:** Circuito funcional de 5 estaciones (dar 2 o 3 vueltas completas, 1 min por estación): 1. La compra: Caminar cargando una mancuerna ligera en cada mano a lo largo de una línea; 2. Alcanzar la alacena: Extender los brazos alternadamente hacia arriba despegando los talones; 3. Paso del obstáculo: Caminar superando pequeños listones o conos bajos elevando las rodillas; 4. La silla: Sentarse y levantarse de una superficie baja de manera controlada; 5. Giro seguro: Caminar, girar 180 grados de forma pausada y regresar. | 25 minutos | | |
| **FASE FINAL:** Caminata de relajación. Auto-masaje suave en las piernas y estiramientos generales de descarga en silla. | 10 minutos | | |
| **MATERIALES:** Conos, pesas, cajones muy bajos, sillas. | | | |
| **RESPONSABLE:** WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA | | | |
| **POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: Mujeres: Total: Jornada: a.m. ( x ) p.m. ( )** | | | |
| **REGISTRO FOTOGRAFICO:** | | | |

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



**WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA**

**C.C # 1076329290**

**PROFESIONAL EN DEPORTES**

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

| **CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA** | | | |
|---|---|---|---|
| **FECHA: D: 25 MES: Junio AÑO: 2026** | | **AREA: Deportes** | |
| **TEMA: Circuito Funcional.** | | **Plan clase N° 5** | |
| **OBJETIVO:** Transferir las capacidades físicas básicas a gestos mecánicos de la vida diaria para optimizar la independencia funcional. | | | |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | **DURACIÓN** | **METODOLOGÍA** | **OBSERVACIONES** |
| **FASE INICIAL:** Marcha dinámica con cambios de ritmo. Círculos con los brazos imitando la acción de limpiar una ventana grande. | 10 minutos | Circuito continuo con estaciones que simulan retos cotidianos. | Diseñar el circuito con suficiente espacio entre estaciones para evitar tropiezos o aglomeraciones. |
| **FASE CENTRAL:** Circuito funcional de 5 estaciones (dar 2 o 3 vueltas completas, 1 min por estación): 1. La compra: Caminar cargando una mancuerna ligera en cada mano a lo largo de una línea; 2. Alcanzar la alacena: Extender los brazos alternadamente hacia arriba despegando los talones; 3. Paso del obstáculo: Caminar superando pequeños listones o conos bajos elevando las rodillas; 4. La silla: Sentarse y levantarse de una superficie baja de manera controlada; 5. Giro seguro: Caminar, girar 180 grados de forma pausada y regresar. | 25 minutos | | |
| **FASE FINAL:** Caminata de relajación. Auto-masaje suave en las piernas y estiramientos generales de descarga en silla. | 10 minutos | | |
| **MATERIALES:** Conos, pesas, cajones muy bajos, sillas. | | | |
| **RESPONSABLE:** WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA | | | |
| **POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: Mujeres: Total: Jornada: a.m. ( ) p.m. ( x )** | | | |
| **REGISTRO FOTOGRAFICO:** | | | |

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



**WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA**

**C.C # 1076329290**

**PROFESIONAL EN DEPORTES**

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

| **CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA** | | | |
|---|---|---|---|
| **FECHA: D: 30 MES: Junio AÑO: 2026** | | **AREA: Deportes** | |
| **TEMA: Ejercicio Físico Cardio Vascular** | | **Plan clase N° 6** | |
| **OBJETIVO:** Fomentar la interacción social y mejorar la coordinación dinámica general | | | |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | **DURACIÓN** | **METODOLOGÍA** | **OBSERVACIONES** |
| **FASE INICIAL:** Formación en círculo. Saludo corporal rítmico, movilizando articulaciones al compás de música folclórica o tradicional de tempo moderado. | 10 minutos | **Trabajo comunitario** y articulado mediante estructuras de fácil adaptación aplicadas paso a paso. | Este plan es excelente para la salud emocional y la memoria motriz.<br><br>Asegurarse de que los desplazamientos en círculo sean estables y a un ritmo cómodo para todos. |
| **FASE CENTRAL:** Construcción de una secuencia de movimientos grupal. Paso 1: Cuatro pasos hacia el centro del círculo y cuatro pasos hacia atrás. Paso 2: Agregar dos aplausos arriba y dos abajo. Paso 3: Desplazamiento lateral a la derecha (4 pasos) y a la izquierda (4 pasos). Practicar la secuencia completa uniendo los eslabones progresivamente hasta automatizarla. | 25 minutos | | |
| **FASE FINAL:** Disminución del tempo musical. El círculo se dispersa lentamente. Ejercicios corporales de estiramiento y respiración, agradeciendo al compañero de al lado. | 10 minutos | | |
| **MATERIALES:** Parlante. | | | |
| **RESPONSABLE:** WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA | | | |
| **POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: Mujeres: Total: Jornada: a.m. ( x ) p.m. ( )** | | | |
| **REGISTRO FOTOGRAFICO:** | | | |

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



**WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA**

**C.C # 1076329290**

**PROFESIONAL EN DEPORTES**

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

| **CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA** | | | |
|---|---|---|---|
| **FECHA: D: 30 MES: Junio AÑO: 2026** | | **AREA: Deportes** | |
| **TEMA: Ejercicio Físico Cardio Vascular** | | **Plan clase N° 6** | |
| **OBJETIVO:** Fomentar la interacción social y mejorar la coordinación dinámica general | | | |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | **DURACIÓN** | **METODOLOGÍA** | **OBSERVACIONES** |
| **FASE INICIAL:** Formación en círculo. Saludo corporal rítmico, movilizando articulaciones al compás de música folclórica o tradicional de tempo moderado. | 10 minutos | **Trabajo comunitario** y articulado mediante estructuras de fácil adaptación aplicadas paso a paso. | Este plan es excelente para la salud emocional y la memoria motriz.<br><br>Asegurarse de que los desplazamientos en círculo sean estables y a un ritmo cómodo para todos. |
| **FASE CENTRAL:** Construcción de una secuencia de movimientos grupal. Paso 1: Cuatro pasos hacia el centro del círculo y cuatro pasos hacia atrás. Paso 2: Agregar dos aplausos arriba y dos abajo. Paso 3: Desplazamiento lateral a la derecha (4 pasos) y a la izquierda (4 pasos). Practicar la secuencia completa uniendo los eslabones progresivamente hasta automatizarla. | 25 minutos | | |
| **FASE FINAL:** Disminución del tempo musical. El círculo se dispersa lentamente. Ejercicios corporales de estiramiento y respiración, agradeciendo al compañero de al lado. | 10 minutos | | |
| **MATERIALES:** Parlante. | | | |
| **RESPONSABLE:** WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA | | | |
| **POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: Mujeres: Total: Jornada: a.m. ( ) p.m. ( x )** | | | |
| **REGISTRO FOTOGRAFICO:** | | | |

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



**WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA**

**C.C # 1076329290**

**PROFESIONAL EN DEPORTES**