| | | |
|---|---|---|
| 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: 03 MES: JULIO AÑO: 2026** | | **AREA: DEPORTES** | |
| **TEMA:** | | **ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA AEROBICA** | |
| **OBJETIVO:** Estimular el componente físico mediante el seguimiento de pasos al ritmo musical | | | |
| **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** | | | |
| **RESPONSABLE: Jheyson David Acevedo Montes** | | | |
| **POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 4 Mujeres: 16 Total: 20** | | **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**<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** |

**JHEYSON DAVID ACEVEDO MONTES**
**C.C # 1088331597**
**PROFESIONAL EN DEPORTES**