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: 03 MES: JULIO AÑO: 2026		**AREA: DEPORTES**	
TEMA: Mi Cuerpo en Movimiento Agua - Actividad Física Acuática			
Preparar el cuerpo para la actividad, adaptarse al medio acuático y activar el sistema cardiorrespiratorio.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Preparar el cuerpo para la actividad, adaptarse al medio acuático y activar el sistema cardiorrespiratorio	10	• **Enseñanza vivencial y participativa:** guiada con demostraciones claras y apoyo visual. • **Ritmo adaptado:** respetando el nivel de cada participante. • **Trabajo grupal y por parejas:** para fomentar la socialización. • **Ambiente lúdico:** uso de música y juegos para motivar la participación.	Supervisar en todo momento para evitar caídas o desequilibrios. Estar atento a signos de fatiga, mareo o incomodidad. Utilizar lenguaje claro, pausado y mantener contacto visual. Promover el respeto de los ritmos individuales. Contar con personal de apoyo en el agua si es necesario
FASE CENTRAL: Estimular la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la resistencia mediante ejercicios dinámicos y juegos acuáticos. • Pataleo sujeto al borde con churros. • Marcha con elevación de rodillas y movimiento de brazos. • Empuje de churros bajo el agua (trabajo de brazos y pectorales). Caminata lateral sujetando churro por encima de la cabeza.	25		
FASE FINAL: Disminuir Progresivamente la intensidad del ejercicio, relajar los músculos y promover una sensación de bienestar.	10		
MATERIALES: Churros, flotadores, Bafle musical			
RESPONSABLE: Wilmar Loaiza			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 2 Mujeres: 3 Total: 5		**Jornada: a.m. ( ) p.m. (X)**	
REGISTRO FOTOGRAFICO:			

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**



Ilustración 1 Imagen de Referencia – Habilidades Acuaticas

JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA

C.C # 1144170116

PROFESIONAL DEN DEPORTE

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