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: 24 MES: JULIO AÑO: 2026		**AREA: DEPORTES**	
TEMA: Conectando con el Agua - Actividad Física Acuática			
OBJETIVO: Promover el bienestar físico y emocional de los adultos mayores mediante ejercicios acuáticos que estimulen la movilidad articular, la fuerza muscular y la socialización en un ambiente seguro y divertido.			
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			

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**

POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 0 Mujeres: 1 Total: 1 **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**

J. Wilmor L.

JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA

C.C # 1144170116

PROFESIONAL DEN DEPORTE