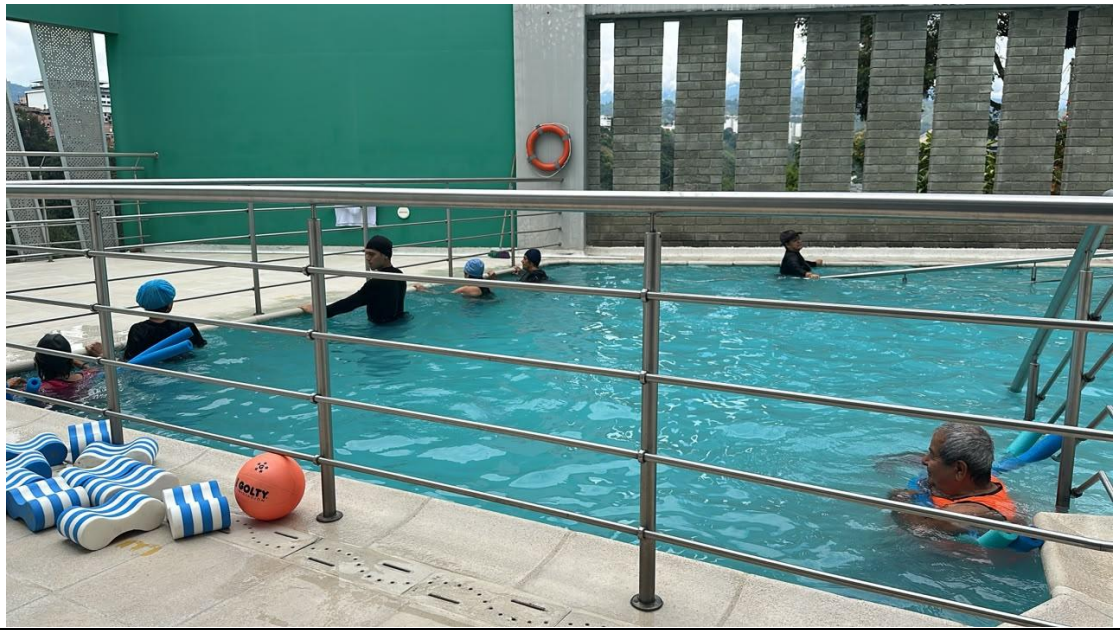
Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
PLAN CLASE 5		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 03-2026**

.

CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA			
FECHA: D: 25 **MES:** SEPTIEMBRE **AÑO:** 2026		**AREA:** DEPORTE, RECREACION Y CULTURA	
TEMA: Actividad Física Acuática			
OBJETIVO: Fomentar la natación adaptada y el ejercicio acuático en adultos mayores mediante rutinas progresivas que mejoren su capacidad física, seguridad y bienestar integral.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Saludo inicial y preparación progresiva del cuerpo para la actividad acuática, con el objetivo de favorecer la adaptación al agua y generar confianza y seguridad antes de iniciar la fase central	5 MIN	Se implementará una metodología activa, progresiva, lúdica e inclusiva que adapte el ritmo de aprendizaje y los niveles de dificultad a la experiencia de cada participante. Mediante un enfoque práctico (individual y grupal) que abarca desde la familiarización hasta técnicas básicas de natación, el instructor acompañará de forma permanente con demostraciones claras para garantizar la seguridad, prevenir el temor y fortalecer la confianza en el agua.	
FASE CENTRAL: Las sesiones se planifican de forma progresiva y adaptada al nivel de los participantes, se comienza con la familiarización para generar confianza en el agua, continúa con la respiración para optimizar el control del aire, y aborda la flotación y equilibrio mediante apoyos para fortalecer la seguridad corporal. Posteriormente, se trabaja en los desplazamientos y en el aprendizaje de técnicas básicas de natación adaptadas para potenciar la movilidad, coordinación y resistencia. Finalmente, se integran juegos y dinámicas recreativas para fomentar la motivación, la interacción grupal y el disfrute del ejercicio en el medio acuático.	30 MIN		
FASE FINAL: Disminución progresiva de la intensidad con ejercicios de respiración y relajación, estiramientos suaves, según las condiciones del espacio y salida organizada y segura de la piscina. Retroalimentación sobre la actividad realizada.	10 MIN		
MATERIALES: Churros, pullboy, balones, parlante y música			
RESPONSABLE: David Renteria			
POBLACIÓN IMPACTADA: Adultos Mayores Centro Vida Oriente		**Jornada: a.m. () p.m. (X)**	

REGISTRO FOTOGRAFICO:



PROFESIONAL QUE DIRIGE: David R.

PROFESIONAL QUE APOYA: