Alcaldia de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
PLAN CLASE 3		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 03-2026**

.

CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA			
FECHA: D: 21 **MES:** SEPTIEMBRE **AÑO:** 2026		**AREA:** DEPORTE, RECREACION Y CULTURA	
TEMA: Ejercicio Físico Dirigido			
OBJETIVO: Desarrollar las capacidades físicas condicionales para mejorar la funcionalidad de los adultos mayores.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Saludo inicial y preparación progresiva del cuerpo con movilidad articular	5 MIN	Trabajo por estaciones o series guiadas con descansos completos. Circuito colectivo por intervalos de tiempo.	
FASE CENTRAL: La rutina combina trabajo de fuerza y resistencia. Se realiza 3 series de fuerza, trabajando la musculatura de MM.SS Y MM.II a través de múltiples ejercicios, seguido por un bloque cardiovascular de 6 ciclos continuos en marcha que alternan 3 minutos a ritmo normal, 1 minuto a ritmo rápido y 1 minuto elevando rodillas.	30 MIN		
FASE FINAL: Vuelta a la calma con disminución progresiva de la intensidad y estiramientos	10 MIN		
MATERIALES: Pesas, banda elástica, caminadora, bicicleta estática, elíptica, conos, parlante y música			
RESPONSABLE: Jheyson David Acevedo Montes			
POBLACIÓN IMPACTADA: Adultos Mayores Centro Vida Oriente		**Jornada: a.m. () p.m. (X)**	
REGISTRO FOTOGRAFICO:  			
PROFESIONAL QUE EJECUTA			
PROFESIONAL QUE APOYA			

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