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: 22 **MES:** SEPTIEMBRE **AÑO:** 2026		**AREA:** DEPORTE, RECREACION Y CULTURA	
TEMA: Actividad Física Musicalizada			
OBJETIVO: Estimular las aptitudes físicas mediante el seguimiento de pasos al ritmo musical			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Saludo inicial y distribución del grupo en filas, de tal manera que puedan visualizar los movimientos que ejecuta el facilitador	5 MIN	El desarrollo de la sesión se fundamenta en un enfoque práctico, participativo, progresivo y adaptado a las capacidades funcionales de las personas mayores. Se estructura en tres fases continuas, bajo la supervisión y guía directa del facilitador mediante el método de imitación y demostración visual	Debido a una visita de la secretaria de salud, se debió cambiar el plan clase y se ejecutó juegos tradicionales
FASE CENTRAL: Se realiza Actividad Física acompañada de música con un enfoque aeróbico o anaeróbico, donde se busca estimular y trabajar los componentes Coordinativos, motrices y físicos de las personas mayores.	30 MIN		
FASE FINAL: Vuelta a la calma con disminución progresiva de la intensidad, estiramientos y técnicas de respiración	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

E-mail: multisercta@gmail.com