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: 18 MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2026		**AREA:** DEPORTES	
TEMA: Ejercicio Físico Dirigido		**LÍNEA DE TRABAJO:** DEPORTES	
OBJETIVO: Promover la movilidad funcional, la fuerza, la coordinación y el bienestar general de los adultos mayores mediante ejercicios físicos dirigidos, seguros y adaptados a sus capacidades y limitaciones físicas, favoreciendo la autonomía, la participación y el mantenimiento de las capacidades necesarias para las actividades de la vida diaria.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Preparación y activación progresiva (10 min): • Saludo, organización del grupo y explicación breve de la actividad. • Movilidad articular suave de cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos, realizada de pie con apoyo o en posición sentada según la capacidad de cada participante. • Marcha suave en el puesto o elevación alternada de pies desde la silla. • Ejercicios de respiración controlada para preparar el cuerpo y favorecer la concentración.	10	Enseñanza dirigida, vivencial y participativa, con demostraciones claras y acompañamiento permanente. Ejercicios adaptados: intensidad, amplitud y posición ajustadas a las capacidades funcionales de cada adulto mayor. Trabajo individual y grupal para favorecer la participación, motivación y socialización. Pausas activas y recuperación cuando sean necesarias.	Supervisar permanentemente la ejecución de los ejercicios. Evitar movimientos bruscos, impactos, cargas excesivas o posiciones que generen dolor. Permitir apoyo en silla, pared o acompañamiento para quienes presenten alteraciones del equilibrio o movilidad. Estar atento a signos de fatiga, mareo, dolor, dificultad respiratoria o cualquier incomodidad. Respetar el ritmo y las limitaciones físicas individuales.
FASE CENTRAL: Ejercicio físico dirigido y adaptado (25 min): • Movilidad y coordinación: movimientos alternados de brazos y piernas, alcances al frente y a los lados, adaptando el rango de movimiento a cada usuario. • Fortalecimiento funcional: extensión de rodillas desde la silla, elevación de talones, apertura y cierre de brazos y ejercicios suaves de empuje y tracción sin cargas elevadas. • Equilibrio y desplazamiento: cambios de peso de un lado a otro, pasos cortos al frente y laterales, utilizando silla, pared o acompañamiento cuando sea necesario. • Actividad recreativa de coordinación: secuencias sencillas de movimientos guiados con música, respetando el ritmo individual. • Se ofrecen alternativas en posición sentada a quienes presenten mayor limitación física.	25		
FASE FINAL: Vuelta a la calma (10 min): • Disminución progresiva de la intensidad mediante movimientos lentos. • Estiramientos suaves de miembros superiores e inferiores, sin forzar articulaciones. • Respiración profunda y relajación guiada. • Cierre de la actividad, percepción del esfuerzo y retroalimentación breve sobre cómo se sienten los participantes.	10		

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**

MATERIALES: Sillas, bafle musical, conos y elementos livianos disponibles para apoyo de la actividad.

RESPONSABLE: Wilmar Loaiza

POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 9 Mujeres: 18 Total: 27 Jornada: a.m. ( ) p.m. (X)

REGISTRO FOTOGRÁFICO:



Apoyo:
WAYNER QUINTO

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

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**

JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA

C.C # 1144170116

PROFESIONAL DEN DEPORTE