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: 21 MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2026		**AREA: Deportes**	
TEMA: Actividad Física Musicalizada		**Línea de trabajo: Deporte**	
OBJETIVO: Promover la actividad física, el bienestar y la integración de las personas mayores mediante ejercicios musicalizados que favorezcan la movilidad, la coordinación y el disfrute del tiempo libre.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Se realizará el saludo de bienvenida y se brindará una breve explicación sobre la importancia de realizar actividad física. Posteriormente, se desarrollarán ejercicios de movilidad articular y calentamiento, acompañados de música, preparando progresivamente a los participantes para la actividad.	10	La actividad se desarrollará mediante una metodología lúdico-recreativa y participativa, utilizando la música como recurso para orientar los movimientos y favorecer la motivación. Los ejercicios serán adaptados a las capacidades de las personas mayores, promoviendo un ambiente seguro y agradable.	Se espera que los participantes muestren disposición y entusiasmo durante la actividad, siguiendo las indicaciones y realizando los movimientos de acuerdo con sus posibilidades.
FASE CENTRAL: Se realizarán ejercicios de actividad física musicalizada, incluyendo movimientos de brazos y piernas, desplazamientos suaves, coordinación y ejercicios rítmicos al compás de diferentes canciones. Se promoverá la participación individual y grupal, respetando el ritmo y las capacidades de cada participante.	20		
ASE FINAL: Se realizarán ejercicios de respiración, relajación y estiramiento suave, acompañados de música tranquila. Finalmente, se generará un espacio breve de retroalimentación sobre la experiencia y los beneficios de la actividad física.	15		
MATERIALES: • Equipo de sonido, música y espacio amplio y seguro para el desarrollo de la actividad.			
RESPONSABLE: Wilmar Loaiza			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 11 Mujeres: 15 Total: 26 Jornada: a.m. ( ) p.m. (_x)			

REGISTRO FOTOGRAFICO:



APOYO:
JUAN SANCHEZ

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 EN DEPORTES Y RECREACIÓN