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: 22 MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2026		**AREA:** DEPORTES	
TEMA: Habilidades Acuáticas - Fortalecimiento Muscular		**LÍNEA DE TRABAJO:** DEPORTE - NATACIÓN	
OBJETIVO: Fortalecer de manera general los principales grupos musculares de los adultos mayores con adecuada funcionalidad mediante ejercicios acuáticos dirigidos, aprovechando la resistencia y flotabilidad del agua para favorecer la fuerza, la movilidad, la coordinación y el equilibrio, promoviendo una práctica segura, activa y agradable.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Adaptación al medio acuático y calentamiento (10 min): • Ingreso organizado a la piscina y reconocimiento de las condiciones del espacio. • Caminata suave dentro del agua hacia adelante, atrás y lateralmente. • Movilidad articular de hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. • Movimientos amplios y controlados de brazos y piernas, acompañados de respiración consciente. • Activación progresiva del cuerpo antes del trabajo de fortalecimiento.	10	Enseñanza dirigida, vivencial y participativa mediante demostraciones claras dentro del agua. Trabajo progresivo de fortalecimiento utilizando la resistencia natural del medio acuático. Ejercicios individuales, por parejas y grupales para favorecer motivación y socialización. Intensidad y amplitud de movimiento adaptadas a la capacidad funcional de cada participante.	Lugar / actividad: Piscina. Supervisar permanentemente el ingreso, permanencia y salida del agua. Evitar movimientos bruscos, esfuerzos excesivos o ejercicios que generen dolor. Estar atento a signos de fatiga, mareo, dificultad respiratoria, dolor o incomodidad. Mantener medidas de seguridad y respetar el ritmo individual de cada participante.
FASE CENTRAL: Fortalecimiento muscular general en piscina (25 min): • Miembros superiores: empujes y tracciones dentro del agua, apertura y cierre de brazos y desplazamiento de pelotas aprovechando la resistencia acuática. • Miembros inferiores: elevación alternada de rodillas, flexión y extensión de piernas, pasos laterales, elevación de talones y desplazamientos controlados. • Trabajo con pull buoy: ejercicios de agarre, empuje, tracción y control postural según capacidad individual. • Zona media y equilibrio: cambios de apoyo, estabilización del tronco y movimientos coordinados de brazos y piernas dentro del agua. • Actividad grupal con pelotas para integrar fuerza, coordinación y reacción de forma recreativa. • Pausas breves de recuperación e hidratación cuando sean necesarias.	25		
FASE FINAL: Vuelta a la calma y relajación (10 min): • Disminución progresiva de la intensidad mediante caminata lenta dentro del agua. • Estiramientos suaves de brazos, hombros, espalda y miembros inferiores con apoyo seguro. • Respiración profunda y movimientos lentos de relajación. • Cierre grupal y salida organizada de la piscina.	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: Bafle, pelotas, pull buoy.

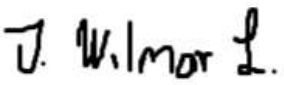
RESPONSABLE: Wilmar Loaiza

POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 1 Mujeres: 5 Total: 6 Jornada: a.m. (x) p.m. ( )

REGISTRO FOTOGRÁFICO:



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