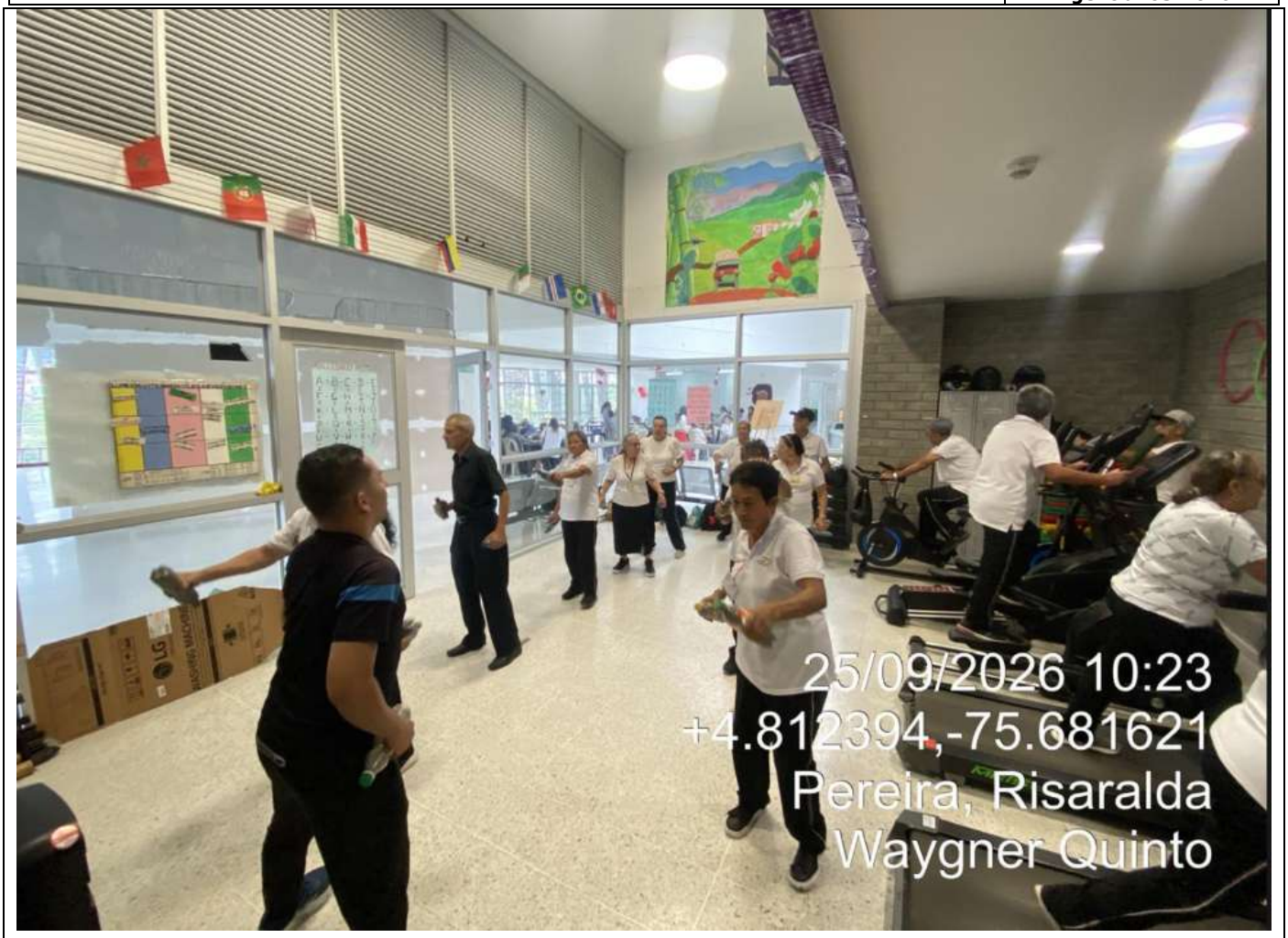
Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
PLAN CLASE		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 03-2026**

CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA			
FECHA: D: 25 MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2026		AREA: ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA	
TEMA: Actividad Física Musicalizada – Fortalecimiento de Tren Superior y Cardio		LÍNEA DE TRABAJO: ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y AERÓBICA	
OBJETIVO: Promover el fortalecimiento del tren superior y la capacidad cardiovascular de las personas mayores mediante ejercicios musicalizados, rítmicos y aeróbicos adaptados, favoreciendo la coordinación, la resistencia, la movilidad y el bienestar físico.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Bienvenida y calentamiento musicalizado (10 min): • Saludo, organización del grupo y explicación breve de la sesión. • Movilidad articular de cuello, hombros, codos, muñecas y tronco. • Marcha suave y movimientos rítmicos de brazos al compás de la música para elevar progresivamente la temperatura corporal.	10	Metodología activa, participativa y progresiva, basada en ejercicios musicalizados y movimientos adaptados a las capacidades de las personas mayores, combinando trabajo cardiovascular, coordinación y fortalecimiento del tren superior, con orientación y supervisión permanente.	Lugar: Gimnasio. Jornada: AM. Realizar los ejercicios respetando el ritmo y las capacidades individuales, promoviendo hidratación, pausas cuando sean necesarias y una ejecución segura de los movimientos.
FASE CENTRAL: Fortalecimiento de tren superior y trabajo cardiovascular (25 min): • Secuencia musicalizada de movimientos aeróbicos de bajo impacto con marcha, desplazamientos cortos y coordinación de brazos. • Ejercicios de fortalecimiento para hombros, brazos, pecho y espalda mediante movimientos controlados y elementos livianos. • Combinación de bloques de cardio y fuerza al ritmo de la música, ajustando intensidad y amplitud de movimiento según la capacidad de cada participante.	25		

• Pausas activas e hidratación cuando sea necesario.			
FASE FINAL: Vuelta a la calma y cierre (10 min): • Disminución progresiva de la intensidad mediante marcha suave y respiración controlada. • Estiramientos de hombros, brazos, espalda y tronco. • Retroalimentación breve sobre la actividad y recomendaciones para mantener el movimiento en la vida cotidiana.	10		
MATERIALES: Equipo de sonido, música seleccionada, mancuernas livianas o elementos equivalentes, bandas elásticas, sillas y agua para hidratación.			
RESPONSABLE: Wilmar Loaiza			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 3 Mujeres: 8 Total: 11 Jornada: AM			
REGISTRO FOTOGRÁFICO:			



APOYO

WAYNER QUINTO

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 DEPORTE