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: _28_ MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2026		AREA: ACTIVIDAD FÍSICA	
TEMA: Actividad Física Dirigida – Juegos Predeportivos, Lanzamientos y Caminata		LÍNEA DE TRABAJO: DEPORTE	
OBJETIVO: Promover el fortalecimiento físico y funcional de las personas mayores mediante actividades al aire libre que integren caminata, juegos predeportivos y ejercicios de lanzamiento, favoreciendo la movilidad, la coordinación, el equilibrio, la resistencia y la participación grupal.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Bienvenida y calentamiento (10 min): • Saludo y organización del grupo. • Movilidad articular general. • Caminata suave por el parque con cambios progresivos de ritmo. • Ejercicios respiratorios y activación de miembros superiores e inferiores.	10	Metodología activa, participativa y adaptada a las capacidades de las personas mayores, utilizando actividades al aire libre, ejercicios funcionales y juegos predeportivos con énfasis en la seguridad, la integración y el disfrute.	Lugar: Parque. Jornada: PM. Población participante: 15 hombres, 23 mujeres. Total: 38 personas. Se recomienda hidratación permanente, supervisión durante los desplazamientos y adaptación de los ejercicios según la condición funcional de cada participante.
FASE CENTRAL: Actividad física dirigida al aire libre (25 min): • Caminata guiada con variaciones de velocidad y dirección. • Juegos predeportivos adaptados en parejas y pequeños grupos. • Ejercicios de lanzamiento y recepción con balones o elementos livianos, trabajando coordinación óculo-manual. • Retos sencillos de puntería y desplazamiento, promoviendo participación y trabajo en equipo.	25		
FASE FINAL: Vuelta a la calma y cierre (10 min): • Caminata lenta para disminuir progresivamente la intensidad. • Estiramientos suaves de miembros superiores e inferiores. • Ejercicios de respiración y relajación. • Retroalimentación breve sobre la actividad desarrollada.	10		
MATERIALES: Balones, conos, aros, elementos livianos para lanzamiento, hidratación y espacio abierto seguro.			
RESPONSABLE: Wilmar Loaiza			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 15 Mujeres: 23 Total: 38 Jornada: PM			
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**



APOYO
NA

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**

J. Wilmar L.

JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA

C.C # 1144170116

PROFESIONAL EN DEPORTE