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: Ejercicio Físico Musicalizado		**Línea de trabajo:** Actividad Física Musicalizada y Aeróbica	
OBJETIVO: Favorecer la capacidad cardiovascular, la coordinación y la movilidad general mediante ejercicios rítmicos y secuencias de movimiento acompañadas de música, promoviendo una participación activa y segura.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Movilidad articular general de cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos, acompañada de marcha suave al ritmo de la música.	10 minutos	Trabajo grupal guiado con música, demostración previa de movimientos y adaptación de intensidad según capacidad funcional.	Mantener hidratación disponible, evitar movimientos bruscos y permitir pausas cuando sea necesario. Actividad liderada sin apoyo adicional. Mantener la espalda alineada en todo momento.
FASE CENTRAL: Secuencia de actividad física musicalizada con pasos básicos de bajo impacto, desplazamientos cortos, coordinación de brazos y piernas y bloques aeróbicos adaptados a la condición funcional de las personas mayores.	25 minutos		
FASE FINAL: Disminución progresiva de la intensidad, ejercicios respiratorios y estiramientos suaves de los principales grupos musculares trabajados.	10 minutos		
MATERIALES: Equipo de sonido, música seleccionada, conos y sillas de apoyo.			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 12 Mujeres: 17 Total: 29 Jornada: a.m. (x) p.m. ( )			

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**

REGISTRO FOTOGRAFICO:

:



RESPONSABLE: Katherine López Olaya

APOYO: Sin apoyo

Katherine López Olaya

KATHERINE LÓPEZ OLAYA
C.C # 1004778013 PROFESIONAL EN DEPORTES Y RECREACIÓN