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:** Deportes	
TEMA: Actividad Física Musicalizada		**Línea de trabajo:** Actividad Física Musicalizada y Aeróbica	
OBJETIVO: Mejorar la resistencia cardiovascular, la coordinación y la movilidad mediante ejercicios musicalizados de bajo impacto, favoreciendo la participación activa y el bienestar físico de las personas mayores.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Movilidad articular general y marcha suave al ritmo de la música, incorporando movimientos de brazos y respiración controlada.	10 minutos	Sesión grupal guiada mediante demostración, repetición y adaptación de movimientos según capacidad funcional.	Controlar intensidad y signos de fatiga; permitir pausas e hidratación. Apoyo: Wilmar Loaiza. Mantener la espalda alineada en todo momento.
FASE CENTRAL: Bloques de actividad aeróbica musicalizada con pasos básicos, desplazamientos cortos, coordinación de tren superior e inferior y ejercicios de resistencia moderada.	25 minutos		
FASE FINAL: Reducción progresiva de la intensidad, respiración y estiramientos suaves de brazos, piernas y tronco.	10 minutos		
MATERIALES: Equipo de sonido, música, conos y sillas de apoyo.			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 13 Mujeres: 19 Total: 32 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: John Wilmar Loaiza

J. Wilmar L.

Katherine López Olaya

KATHERINE LÓPEZ OLAYA

C.C # 1004778013 PROFESIONAL EN DEPORTES Y RECREACIÓN