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:** Deportes	
TEMA: Actividad Física Musicalizada		**Línea de trabajo:** Actividad Física Musicalizada y Aeróbica	
OBJETIVO: Favorecer la capacidad cardiovascular, la coordinación y el ritmo mediante una sesión de actividad física musicalizada adaptada a las capacidades funcionales de las personas mayores.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Movilidad articular y calentamiento con marcha estacionaria y movimientos suaves al ritmo de la música.	10 minutos	Trabajo grupal guiado por secuencias, con demostración previa y progresión gradual de la intensidad.	Evitar saltos o impactos altos y adaptar los movimientos a usuarios con limitaciones. Apoyo: Jeyson Acevedo. Mantener la espalda alineada en todo momento.
FASE CENTRAL: Rutina musicalizada de bajo impacto con pasos básicos, coordinación de brazos y piernas, cambios de dirección y secuencias aeróbicas sencillas.	25 minutos		
FASE FINAL: Vuelta a la calma con respiración, movilidad suave y estiramiento de los grupos musculares trabajados.	10 minutos		
MATERIALES: Equipo de sonido, música, conos y sillas de apoyo.			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 8 Mujeres: 16 Total: 24 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: Jheyson Acevedo

Katherine López Olaya

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

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