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: 29 MES: Septiembre AÑO: 2026		**AREA:** Deportes	
TEMA: Actividad Física Musicalizada		**Línea de trabajo:** Actividad Física Musicalizada y Aeróbica	
OBJETIVO: Estimular la resistencia cardiovascular, la coordinación y la movilidad corporal mediante ejercicios rítmicos y aeróbicos de bajo impacto acompañados de música.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**DURACIÓN**	**METODOLOGÍA**	**OBSERVACIONES**
FASE INICIAL: Activación general con movilidad articular, marcha suave y movimientos de coordinación básica al ritmo musical.	10 minutos	Sesión grupal dirigida, progresiva y adaptada, utilizando la música como elemento de motivación y guía del movimiento.	Mantener control de la intensidad y pausas según necesidad. Apoyo: Juan Sánchez. Mantener la espalda alineada en todo momento.
FASE CENTRAL: Circuito musicalizado con pasos aeróbicos básicos, movimientos coordinados de tren superior e inferior y secuencias grupales de intensidad moderada.	25 minutos		
FASE FINAL: Disminución progresiva del ritmo, respiración profunda y estiramientos suaves de brazos, piernas y espalda.	10 minutos		
MATERIALES: Equipo de sonido, música, conos y sillas.			
POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 14 Mujeres: 18 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: Juan Bautista Sánchez

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