| NOMBRE DEL PROGRAMA | N° DE CONTRATO | PERIODO DE INFORME |
|---|---|---|
| CENTRO VIDA HUELLAS DORADAS, MACANAL BOYACA | 034 DE 2024 | 25 DE SEPTIEMBRE AL 18 DE OCTUBRE |
| REPORTE DE SERVICIO | Licenciado en educación física | |
| RESPONSABLE | Daniel Estefan Martin Mora | |

| DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS | |
|---|---|
| ACTIVIDAD | OBJETIVO |
| Ejercicios físico musculares y actividades lúdicas de manera individual-personal con el uso de elementos deportivos (aros, pelotas...) | Incentivar y motivar a los usuarios a participar activamente de cada una de las actividades lúdicas con el fin brindar espacios de esparcimiento en bienestar de la salud. |
| Movilidad articular de extremidades superiores (hombros, codo y cadera) | Realizar ejercicios de movilidad articular que contribuyan al mejoramiento de cada una de las extremidades superiores del adulto mayor. |
| Espacios de esparcimiento grupal a partir de actividades lúdicas y recreativas. | Generar diferentes espacios de esparcimiento grupal entre los usuarios del programa a partir de actividades lúdicas y recreativas que promuevan la participación activa. |
| Ejercicios de coordinación viso-manual a través de elementos deportivos (aros, tubos, pelotas.) | Motivar al adulto mayor a realizar ejercicios de movilidad de coordinación viso-manual con el fin de contribuir al bienestar optimo del mismo. |
| Ofrecer información y ejercicios que estén al alcance y capacidad de los usuarios. | Ofrecer un dialogo claro, puntual y acorde a la capacidad intelectual del participante con el propósito de mantener un dialogo mutuo con ellos. |

**Descripción actividades ejecutadas.**

En cada una de las visitas y encuentros domiciliarios con los usuarios se inicia con la presentación del profesional de educación física, seguidamente se hace la invitación a participar en cada una de las actividades lúdicas y recreativas a través de ejercicios al alcance del adulto mayor. A partir de ello, se inicia con ejercicios de movilidad articular acompañado con la ayuda de elementos deportivos o sin los mismos, posteriormente, se hace ejercicios de estiramiento muscular de las principales partes del cuerpo que se van a emplear. De esta manera, se adapta el cuerpo humano para desarrollar cada una de las actividades y así se evitan lesiones, desgarres y dolores musculares.

Dichas actividades recreativas se realizan teniendo en cuenta las capacidades y habilidades físico-cognitivas de manera individual y grupal con el fin de afianzar lazos de comunicación y de amistad entre cada uno de los usuarios del programa. Igualmente, estas actividades se efectúan en entornos abiertos y cerrados con el propósito de aprender a controlar y desarrollar las actividades con distintas dificultades para así poner en marcha cada una de las grandes habilidades que poseen. Por lo tanto, se demuestra que a pesar de las dificultades es posible lograr los objetivos personales e individuales.

| | | |
|---|---|---|
| METODOLOGIA | Jornadas | Encuentros vivenciales y visitas domiciliarias a los usuarios. |
| | Usuarios atendidos | 270 adultos mayores del área rural y urbana del Municipio de Macanal |

| | |
|---|---|
| MECANISMO DE VERIFICACION | • Registro Fotográfico<br>• Plantilla de asistencia a actividades. |

ENLACE DE EVIDENCIAS EN DRIVE:
https://drive.google.com/drive/folders/16JttYJ3YYHZAGM8M1JEiWFWVD3NJ5UOw

## VEREDA LA VEGA








## VEREDA EL VOLADOR








MEDIA ESTANCIA









VEREDA GUAVIO










VEREDA VIJAGUAL













PEÑA BLANCA









VEREDA EL DATIL








VEREDA LA MESA









AGUA BLANCA GRANDE










VEREDA PANTANO












VEREDA LIMON










VEREDA NARANJOS













VEREDA MUSEÑITO











VEREDA SERRANIA









VEREDA PERDIGUIZ








VEREDA SAN PEDRO






VEREDA TIBACOTA









VEREDA CENTRO Y URBANO










QUEBRADA NEGRA









