PROGRAMA CENTRO VIDA ORIENTE

JUAN PABLO GALLEGO MARÍN

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

PERIODO:
14 DE MAYO AL 13 DE JUNIO DE 2024

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**Juan Pablo Gallego Marín**
Número del Contrato	1004739262
Cargo:	Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación.
Proyecto	PROGRAMA CENTRO VIDA ORIENTE

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
1. Realizar evaluación física inicial por medio del formato suministrado por Multiser a cada uno de los beneficiarios del programa y con base en esta, realizar plan de intervención individual.	• **4/06/2024** Valoraciones PAR-Q Deportivas: fuerza Tren superior e inferior y marcha simple. – 10- CVO. • **5/06/2024** Valoraciones PAR-Q Deportivas: fuerza Tren superior e inferior y marcha simple. – 5- CVO. • **6/06/2024** Continuidad valoraciones Deportivas – 13- CVO. • **7/06/2024** Continuidad valoraciones Deportivas – 11- CVO.	• Registro fotográfico • Test de valoraciones	Los usuarios evaluados realizaron la actividad de manera adecuada, sin presentar novedades. Todo se mantuvo dentro de los estándares de tiempo de la prueba acordes para su edad.
2. Realizar seguimiento documentado de los beneficiarios de C.V	Durante este periodo no se genera reporte o se recibe notificación de otras áreas para la intervención puntual de algún beneficiario desde el aspecto de actividad física.	• No aplica	No aplica

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
3. Identificar las habilidades y capacidades motrices, de la población adulta mayor, para proyectar así, el desarrollo de procesos formativos	• Actividades de valoración en alcance 1. • En cada actividad propuesta se valora condiciones de usuarios.	• Registro fotográfico • Test de valoraciones. • Registro SPP (Reposan en el archivo del CVO)	Tras realizar valoraciones a los beneficiarios, se identificaron condiciones físicas específicas. Con esta información, se determinan los enfoques y cuidados necesarios para las actividades en las que participen.
4. Planear, ejecutar y evaluar actividades de educación física, recreación, deporte y actividad física para la salud en diferentes niveles.	• **20/05/2024** Actividad en gimnasio – 27 – CVO. • **21/05/2024** Actividad gimnasio – 25 – CVO. • **22/05/2024** Actividad gimnasio – 25 – CVO. • **23/05/2024** Actividad gimnasio – 23 – CVO. • **24/05/2024** Actividad física en gimnasio. • **1/06/2024** sábado actividad física (Calentamiento divertido) – 78 – CVO. • **13/06/2024** Actividad en gimnasio – 29 – CVO.	• Registro fotográfico. • Registro SPP (Reposan en el archivo del CVO) • Registro Plan Clase.	Se logra participación de los beneficiarios, se promovió activamente el ejercicio, resultando en mejoras de su salud y calidad de vida.
5. Planear, ejecutar y evaluar actividades de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.	• **14/05/2024** Inauguración. CVO. • **15/05/2024** Rondas –26 – CVO. • **16/05/2024** Juego Musicalizados – 26 – CVO. • **18/05/2024** Recreación Sábado grupal. • **22/05/2024** Apoyo actividad recreativa. • **23/05/2024** Recreación en grupo con balones. grupo 30 – CVO.	• Registro fotográfico. • Registro SPP (Reposan en el archivo del CVO) • Registro Plan Clase.	Se logró una notable participación de los adultos mayores, generando ambientes de diversión y entusiasmo que fortalecieron su bienestar emocional.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
	• **25/05/2024** Juegos de grupo 26 – CVO. • **29/05/2024** Recreación con balones- 28- CVO • **30/05/2024** Juego de motricidad y concentración -25- CVO • **31/05/2024** Recreación -25- CVO • **5/06/2024** Juegos y música • **8/06/2024** Apoyo actividad recreación cumpleaños. • **11/06/2024** Recreación Actividad de relajación – 78 – CVO.		
6. Planear, ejecutar y evaluar actividades de cultura, teniendo en cuenta los intereses de los beneficiarios	• **17/05/2024** Juegos Tradicionales – 13 – CVO.	• Registro fotográfico. • Registro SPP (Reposan en el archivo del CVO) • Registro Plan Clase	Se promovieron con éxito juegos tradicionales arraigados en la cultura y época propia, lo que contribuyó significativamente al bienestar mental de los adultos mayores
7. Apoyar la planeación, organización y ejecución de encuentros intergeneracionales	**12/05/2024** Se apoya el encuentro intergeneracional. Personal de Institución educativa asiste al CVO	• Registro fotográfico.	Se creo un ambiente en el que tanto adultos mayores como jóvenes compartieron experiencias y aprendizajes mutuamente, enriqueciendo su comprensión y fortaleciendo las conexiones entre las generaciones.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
8. Implementar talleres guía con temas de suma importancia en el área de la prevención y promoción en salud.	Al iniciar cada intervención del área de deportes hemos hecho énfasis en los hábitos y estilos de vida saludable en situaciones cotidianas, que promuevan el bienestar físico, mental y emocional, tales como: Charlas educativas, Caminatas diarias, Ejercicios de fuerza y flexibilidad, Recreación, Chequeos de salud básico, ejercicios neurocognitivos y Fomento del autocuidado.	● Registro fotográfico.	Se estableció y aplicó un protocolo de hábitos y estilos de vida saludable para adultos mayores, mejorando su estabilidad física y mental, motivación, prevención de riesgos y empoderamiento.
9. Promocionar la práctica de deporte formativo y educativo que mejore la capacidad de aprendizaje y desarrollo motriz a través del juego, facilitando relaciones interpersonales.	Se realizó práctica deportiva de juegos tradicionales, con el propósito de generar estimulación cognitiva, la memoria, la capacidad de procesamiento y percepción visual. Con el propósito de disminuir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.	● Registro fotográfico.	Los juegos tradicionales son herramientas valiosas para la estimulación cognitiva y el mantenimiento de la salud neuronal en los adultos mayores
10. Elaborar y entregar oportunamente diario de campo o plan de clase.	El equipo de profesionales en Deportes y Recreación elaboró y entregó al coordinador oportunamente los diarios de campo con relación al cronograma general establecido y actividades adecuadas para la población de adulto mayor.	Planes clase reposa en base de datos de la coordinación.	Se elaboró y entregó oportunamente.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
11. Elaborar y entregar oportunamente a la coordinación cronograma mensual de actividades	El equipo de profesionales en Deportes y Recreación elaboro y entrego al coordinador oportunamente el cronograma mensual de actividades a la coordinación, asegurando una planificación efectiva y un funcionamiento organizado del equipo.	Cronograma entregado a coordinación por medio electrónico (Correo)	Se elaboró y entregó oportunamente.
12. Apoyar actividades de las demás áreas cuando sea requerido.	• **20/05/2024** Apoyo Fisioterapia ciadas. • **24/05/2024** Apoyo Fisioterapia glúteo medio y core. • **27/05/2024** Apoyo al área de fisioterapia (Act. Coordinativa) – Se realiza: Calentamiento y movilidad general. • **06/06/2024** Apoyo Fisioterapia Funciones mentales superiores. • Apoyo acompañamiento de ruta dos veces por semana	• Registro fotográfico.	El apoyo a diferentes áreas fortalece el trabajo en equipo y suma positivamente al funcionamiento del CVO.
13. Realizar acompañamiento constante en los diferentes espacios del C.V donde se encuentren los beneficiarios, especialmente en la zona del comedor.	Se realiza semanalmente apoyo a comedor, sirviendo y recibiendo de forma escalonada el almuerzo, algo y cena junto con las otras áreas del centro vida, proporcionando el disfrute y armonía para los beneficiarios.	• Registro fotográfico.	Servir el almuerzo a adultos mayores en el centro de vida es una actividad integral que impacta positivamente la nutrición, salud, bienestar emocional y social, y proporciona estructura y vigilancia esencial. Además, fortalece las relaciones personales y comunitarias, beneficiando tanto a los adultos mayores como a quienes participan en esta labor.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
14. Llevar los registros establecidos para el manejo de la información y el control de esta.	Se diligencia los diferentes registros establecidos para el control de la información.	Evidencias reposan en la BASE datos y documentación física del Centro Vida Oriente.	Se cumple con la entrega de registros en el plazo de tiempo establecido, con el propósito de facilitar la supervisión y el control eficiente de mi labor.
15. Entregar oportunamente informe de actividades debidamente diligenciado y con sus respectivas evidencias (formatos, listados, registro fotográfico, entre otras)	Se realiza y entrega en las fechas establecidas por la coordinación el informe con cada uno de sus alcances.	Evidencia es este informe y demás documentación reposa en la Base Datos y de manera física en el Centro Vida Oriente.	Se presenta de manera puntual y precisa el informe, con el propósito de que se pueda operar de manera más eficiente, adaptarse mejor a los cambios y mantener una alta calidad en los procesos y resultados que le compete al área de deportes, recreación y cultura.
16. Asistir a las reuniones y actividades de apoyo a las que sea convocado y otras actividades que se concreten.	**17/05/2024** Reunión de grupo CVO **21/05/2024** Reunión de grupo CVO **23/05/2024** Reunión de grupo CVO Se asistió en el transcurso del mes a las reuniones por parte de la dirección, para recibir retroalimentación constructiva en torno a los requerimientos profesionales del área y equipo interdisciplinar en beneficio del Centro Vida Oriente.	• Registro fotográfico.	La asistencia a reuniones desde coordinación junto con las otras áreas ha sido esencial para la comunicación efectiva, la toma de decisiones, la planificación y organización dentro del Centro Vida Oriente Pereira.

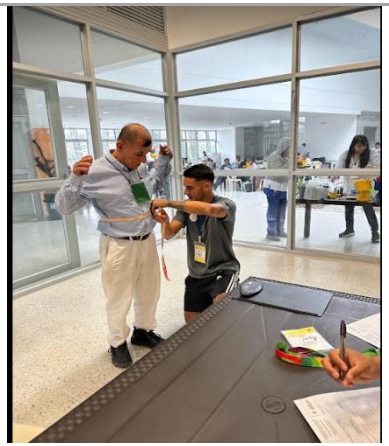


_____

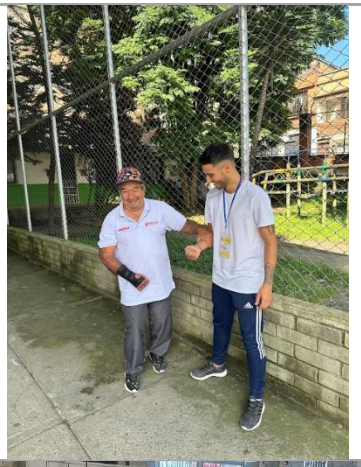
Nombre: Juan Pablo Gallego Marín
CC. *1004739262*

ANEXOS

- **REGISTRO FOTOGRÁFICO**

ALCANCE #	EVIDENCIA 1	EVIDENCIA 2	EVIDENCIA 3
1 Realizar evaluación física inicial por medio del formato suministrado por Multiser a cada uno de los beneficiarios del programa y con base en esta, realizar plan de intervención individual.			

MULTISER **INFORME DE ACTIVIDADES**

ALCANCE #	EVIDENCIA 1	EVIDENCIA 2	EVIDENCIA 3
3 Identificar las habilidades y capacidades motrices, de la población adulta mayor, para proyectar así, el desarrollo de procesos formativos			
4 Planear, ejecutar y evaluar actividades de educación física, recreación, deporte y actividad física para la salud en diferentes niveles.			

Profesional Deportes
Juan Pablo Gallego Marín

Carrera 11 #1E-06 BRR POPULAR MODELO TEL. 3206889146

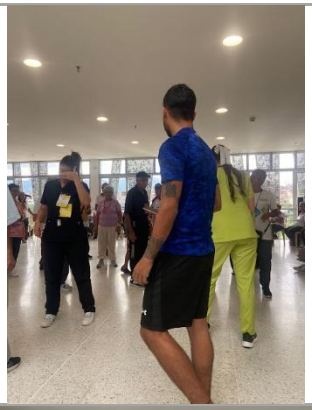
MULTISER **INFORME DE ACTIVIDADES**

ALCANCE #	EVIDENCIA 1	EVIDENCIA 2	EVIDENCIA 3
5 Planear, ejecutar y evaluar actividades de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.			
6 Planear, ejecutar y evaluar actividades de cultura, teniendo en cuenta los intereses de los beneficiarios			

Profesional Deportes
Juan Pablo Gallego Marín

Carrera 11 #1E-06 BRR POPULAR MODELO TEL. 3206889146

ALCANCE #	EVIDENCIA 1	EVIDENCIA 2	EVIDENCIA 3
7 Apoyar la planeación, organización y ejecución de encuentros intergeneracionales			
8 -9 Implementar talleres guía con temas de suma importancia en el área de la prevención y promoción en salud			

ALCANCE #	EVIDENCIA 1	EVIDENCIA 2	EVIDENCIA 3
12 Apoyar actividades de las demás áreas cuando sea requerido.			
13 Realizar acompañamiento constante en los diferentes espacios del C.V donde se encuentren los beneficiarios, especialmente en la zona del comedor.			

ALCANCE #	EVIDENCIA 1	EVIDENCIA 2	EVIDENCIA 3
16 Asistir a las reuniones y actividades de apoyo a las que sea convocado y otras actividades que se concreten.			

Profesional Deportes
Juan Pablo Gallego Marín

Carrera 11 #1E-06 BRR POPULAR MODELO TEL. 3206889146

FORMATO TEST VALORACIÓN APLICADOS PARQ

23

MULTISER C.T.A.	PROGRAMA ADULTO MAYOR COOPERATIVA MULTISER CENTRO VIDA ORIENTE FICHA DE VALORACIÓN CAPACIDAD FÍSICA	Alcaldía de PEREIRA
Versión: 0		Vigencia: 05-2017

FECHA		GENERO	F
INFORMACIÓN BASICA Y ANTROPOMETRICA			
NOMBRE Y APELLIDO	Maria Emer Suarez	EDAD	85
PERÍMETRO DE CINTURA	92	PESO	63.4
PERÍMETRO DE CADERA	109	TALLA	147
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD	Hipertension	I.M.C	29,3

BATERÍA DE REGISTRO

VALORACIÓN	1° INTENTO	2° INTENTO	OBSERVACIÓN
Test marcha y equilibrio (levantarse, minar y volver a sentarse, 3 mts)			
Test de velocidad en la marcha (se toma el mpo de recorrido de 30 mts)			
Test de flexibilidad miembro superior			
Test de flexibilidad miembro inferior			
Test de fuerza miembro superior			
Test de fuerza miembro inferior vantarse y sentarse)			
Test de Resistencia Aeróbica (6 minutos ntinuos de caminata)			

CUESTIONARIO PARQ

SI	No	
✓		¿Le ha dicho su médico alguna vez que padece una enfermedad cardiaca y que sólo debe hacer aquella actividad física que le aconseje un médico?
	✓	¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?
	✓	En el último mes, ¿ha tenido dolor en el pecho cuando no hacía actividad física?
✓		¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez?
	✓	¿Tiene problemas en huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si aumenta la actividad física?
✓		¿Le receta su médico algún medicamento para la tensión arterial o un problema cardiaco?
	✓	¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física?

https://hsedmin.gibersam.co/instance/fichero/GetFichero.aspx?fileName=449_fa797e01-21d5-4751-a29f-7296a9183187.pdf
https://documenta.unizar.es/share/proxy/alfresco-noauth/api/internal/shared/node/EiUQKKFvQrKcyYZDiPVvag/content/?c=force&a=false

- **REGISTRO PLAN CLASE**
  (Formato utilizado para cada plan clase)

PLAN CLASE		
No. 002	FECHA: 29/05/2024	JORNADA: Mañana
TEMA: Estimulación muscular y resistencia cardio respiratoria	AREA: Deportes, actividad física, recreación y cultura	

OBJETIVO: Estimular la fuerza en el tren inferior para mejorar los patrones de marcha.			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGÍA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL: ejercicios de movilidad articular y coordinación	10min	El entrenamiento es un proceso pedagógico con el cual se pretende conseguir un desarrollo armónico del potencial motriz que posee cada individuo y que para ello se requiere una preparación técnica, psicológica, biológica y teórica. Para el adulto mayor es importante desarrollar clases con la intención de mejorar su calidad de vida.	La actividad se lleva a cabo de manera correcta.
FASE CENTRAL: 2 grupos, grupo 1: ejercicios de estimulación muscular en tren inferior; grupo 2: ejercicios de resistencia cardio respiratoria (caminadora, elíptica y bicicleta estática)	20min		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento específico en tren inferior	10min		
MATERIALES: caminadora, elíptica, bicicleta estática, sillas, colchonetas, bandas elásticas y pesas.			
RESPONSABLE: Juan Gallego			