PROGRAMA CENTRO VIDA ORIENTE

JOAN SEBASTIAN ACEVEDO LONDOÑO

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

PERIODO:
14 DE MAYO AL 13 DE JUNIO DE 2024

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	Joan Sebastian Acevedo Londoño
Número del Contrato	1088006164
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.	Se realizan valoraciones antropométricas, test de fuerza en tren superior e inferior, test de marcha y cuestionario PAR Q: 30/05/24: Valoraciones – CVO – 11 usuarios 31/05/24: Valoraciones – CVO – 13 usuarios 05/06/24: Valoraciones – CVO – 14 usuarios 06/06/24: Valoraciones – CVO – 7 usuarios 07/06/24: Valoraciones – CVO – 8 usuarios 13/06/24: Valoraciones – CVO – 5 usuarios	✓ Registro fotográfico ✓ SPP – reposan en archivo CVO ✓ Formato de valoración	Se realizaron las pruebas de habilidades físicas y antropométricas en adultos mayores, ya que, estas proporcionan información valiosa sobre su estado de salud física y facilita la detección temprana de problemas, permitiéndonos establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo, motivando así el cambio de comportamiento y personaliza las intervenciones para mejorar su calidad de vida.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
2. Realizar seguimiento documentado de los beneficiarios de C.V.	Para este periodo no se genera reporte o se recibe notificación de otras áreas para intervención especifica de algún usuario del centro vida.	NA	
3. Identificar las habilidades y capacidades motrices, de la población adulta mayor, para proyectar así, el desarrollo de procesos formativos.	Se realizan diferentes valoraciones y test para identificar habilidades y capacidades motrices: 30/05/24: Valoraciones – CVO – 11 usuarios 31/05/24: Valoraciones – CVO – 13 usuarios 05/06/24: Valoraciones – CVO – 14 usuarios 06/06/24: Valoraciones – CVO – 7 usuarios 07/06/24: Valoraciones – CVO – 8 usuarios 13/06/24: Valoraciones – CVO – 5 usuarios	✓ Registro fotográfico ✓ SPP – reposan en archivo CVO ✓ Formato de valoración	Proporcionar una base objetiva para decisiones informadas y efectivas en relación con la actividad física y el bienestar.
4. Planear, ejecutar y evaluar actividades de educación física, deporte y actividad física para la salud en diferentes niveles.	Durante este periodo se planean y ejecutan actividades de actividad física para la salud, al finalizar cada actividad se realiza retroalimentación positiva para motivar a los participantes a seguir asistiendo y esforzándose: 15/05/24: act. Física – CVO – 24 usuarios 16/05/24: act. Física – CVO – 27 usuarios 17/05/24: act. Física – CVO – 22 usuarios 20/05/24: gimnasio – CVO – 20 usuarios 21/05/24: gimnasio – CVO – 18 usuarios 22/05/24: gimnasio – CVO – 19 usuarios 24/05/24: gimnasio – CVO – 30 usuarios 25/05/24: act. Física – CVO – 24 usuarios 27/05/24: gimnasio – CVO – 20 usuarios	✓ Registro fotográfico ✓ SPP – reposan en archivo CVO ✓ Planes clase	Se logra participación activa de los usuarios. Se promueven estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida en general.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
	29/05/24: act. Física – CVO – 15 usuarios 01/06/24 act. Física – CVO – 13 usuarios 04/06/24 gimnasio – CVO – 15 usuarios 11/06/24 gimnasio – CVO – 22 usuarios 13/06/24 gimnasio – CVO – 24 usuarios		
5. Planear, ejecutar y evaluar actividades de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.	Para este periodo se busca identificar los gustos de los participantes para la planeación y ejecución de actividades recreativas y aprovechamiento del tiempo libre: 14/05/24: inauguración - CVO 15/05/24: recreación – CVO – 23 usuarios 16/05/24: recreación – CVO – 26 usuarios 18/05/24: recreación – CVO – 28 usuarios 20/05/24: apoyo recreación – CVO 21/05/24: recreación – CVO – 20 usuarios 22/05/24: apoyo recreación – CVO 28/05/24: apoyo recreación – CVO 29/05/24: recreación – CVO – 18 usuarios 30/05/24: recreación – CVO – 22 usuarios 31/05/24: recreación – CVO – 17 usuarios 04/06/24: recreación – CVO – 15 usuarios 06/06/24: recreación – CVO – 21 usuarios 08/06/24: recreación – CVO – 13 usuarios 11/06/24: apoyo recreación – CVO 12/06/24: recreación – CVO – 25 usuarios	✓ Registro fotográfico ✓ SPP – reposan en archivo CVO ✓ Planes clase	Se logra la participación activa de los usuarios en actividades recreativas para mejorar la salud emocional, fomentar la socialización y promover la salud física y así proporcionar un envejecimiento activo y saludable.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
6. Planear, ejecutar y evaluar actividades de cultura, teniendo en cuenta los intereses de los beneficiarios	Para este periodo se realiza la planeación de temas culturas para iniciar las actividades teniendo en cuenta los gustos y saberes de los participantes. Además, se realiza también actividades de juegos tradicionales: 23/05/24: juegos tradicionales – CVO – 30 usuarios 31/05/24: juegos tradicionales – CVO – 15 usuarios 05/06/24: juegos tradicionales – CVO – 18 usuarios	✓ Registro fotográfico ✓ SPP – reposan en archivo CVO ✓ Planes clase	Se logra establecer grupos para desarrollar actividades culturales, así promover la cultura como medio para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.
7. Apoyar la planeación, organización y ejecución de encuentros intergeneracionales.	12/05/24: encuentro intergeneracional (actividades recreativas) - CVO	✓ Registro fotográfico	Se logra establecer programas donde los adultos mayores compartan actividades recreativas con jóvenes de la comunidad, promoviendo el intercambio cultural y la amistad.
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 logró establecer y realizar el protocolo en el contexto de hábitos y estilos de vida saludable para el adulto mayor, ya que es esencial para proporcionar estabilidad física y mental, motivación, prevención de riesgos, y empoderamiento. Al seguir el protocolo diseñado específicamente para sus

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
			necesidades y circunstancias, los adultos mayores logran mejorar significativamente su calidad de vida y bienestar general.
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, memoria, 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, recreación y cultura elaboro y entrego al coordinador oportunamente los diarios de campo con relación al cronograma general establecido para la población de adulto mayor.	✓ Planes clase, reposan en base de datos de coordinación	Se elaboró y entregó oportunamente.
11. Elaborar y entregar oportunamente a la coordinación cronograma mensual de actividades	El equipo de profesionales en deportes, recreación y cultura elaboro y entrego al coordinador oportunamente el cronograma mensual de actividades, asegurando una planificación efectiva y un funcionamiento organizado del equipo.	✓ Cronograma, entregado al coordinar por medio electrónico	Se elaboró y entregó oportunamente.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
12. Apoyar actividades de las demás áreas cuando sea requerido.	20/05/24: apoyo fisioterapia (riesgo de caídas) – CVO 24/05/24: apoyo fisioterapia (glúteo medio y CORE) – CVO 27/05/24: apoyo fisioterapia (equilibrio y coordinación) – CVO 06/06/24: apoyo fisioterapia (funciones mentales superiores) – CVO 12/06/24: apoyo fisioterapia (promoción salud cardiovascular) – CVO Se realiza apoyo al servicio de alimentación de lunes a viernes en la jornada de la tarde Se realizo apoyo en la caracterización de usuarios. Se realizo apoyo a las rutas.	✓ Registro fotográfico	Se logra realizar trabajo interdisciplinario con las diferentes áreas del centro vida.
13. Realizar acompañamiento constante en los diferentes espacios del C.V donde se encuentren los beneficiarios, especialmente en la zona del comedor.	Se realiza acompañamiento en el ingreso y salida de usuarios.	✓ 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.

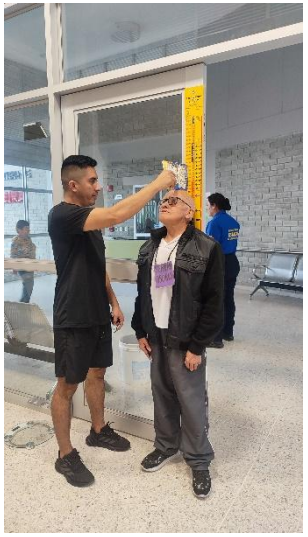
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
14. Llevar los registros establecidos para el manejo de la información y el control de la misma.	Se diligencian los diferentes registros establecidos para el control de la información	✓ Base de datos ✓ Carpetas de caracterización, reposan en el archivo del CVO	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 el informe y se entrega oportunamente a la coordinación con sus debidas evidencias	✓ Informe 1 (físico y digital)	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.	Se asiste a las reuniones realizadas durante el periodo: 16/05/24: reunión informativa (base de datos) – CVO 23/05/24: reunión (visita coordinación CV) - CVO 11/06/24: reunión (visita coordinación CV) - CVO 12/06/24: capacitación en seguridad y salud en el trabajo -CVO	✓ 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.

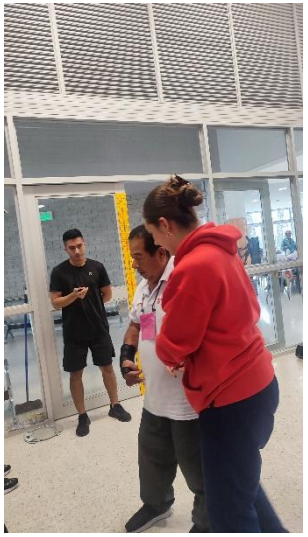
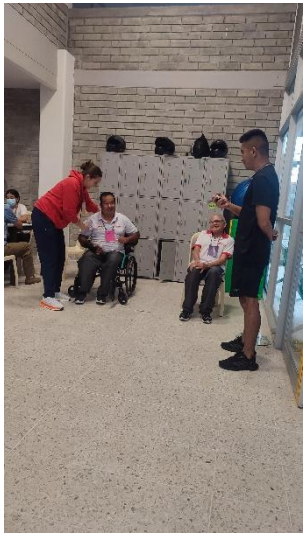


Joan Sebastian Acevedo Londoño
CC. 1088006164

ANEXOS

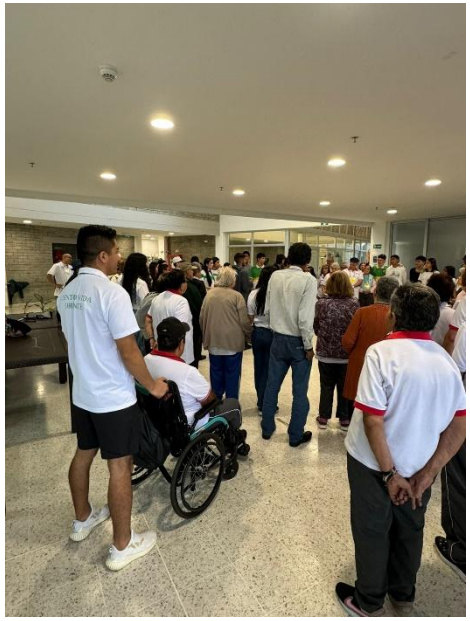
1. REGISTRO FOTOGRÁFICO

Alcances / obligaciones	Evidencia fotográfica	
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.		

Alcances / obligaciones	Evidencia fotográfica	
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, deporte y actividad física para la salud en diferentes niveles.		

Alcances / obligaciones	Evidencia fotográfica	
5. Planear, ejecutar y evaluar actividades de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.		

Alcances / obligaciones	Evidencia fotográfica	
6. Planear, ejecutar y evaluar actividades de cultura, teniendo en cuenta los intereses de los beneficiarios		

Alcances / obligaciones	Evidencia fotográfica	
7. Apoyar la planeación, organización y ejecución de encuentros intergeneracionales.		

MULTISER **INFORME DE ACTIVIDADES**

Alcances / obligaciones	Evidencia fotográfica	
8. Implementar talleres guía con temas de suma importancia en el área de la prevención y promoción en salud.		
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.		

MULTISER **INFORME DE ACTIVIDADES**

Alcances / obligaciones	Evidencia fotográfica	
12. Apoyar actividades de las demás áreas cuando sea requerido.		

MULTISER **INFORME DE ACTIVIDADES**

Alcances / obligaciones	Evidencia fotográfica	
13. Realizar acompañamiento constante en los diferentes espacios del C.V donde se encuentren los beneficiarios, especialmente en la zona del comedor.		
16. Asistir a las reuniones y actividades de apoyo a las que sea convocado y otras actividades que se concreten.		

Profesional Deportes
Joan Sebastián Acevedo

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

2. FORMATO DE PLAN CLASE

CENTRO VIDA ORIENTE

PLAN CLASE		
No. 001	**FECHA: 20/05/2024**	**JORNADA: Tarde**
TEMA: Estimulación muscular general	**AREA: Deportes, actividad física, recreación y cultura**	

OBJETIVO: Identificar las capacidades físicas y motrices de los usuarios.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGIA	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.	
FASE CENTRAL: 2 grupos, grupo 1: ejercicios de estimulación muscular a nivel general; grupo 2: ejercicios de resistencia cardio respiratoria (caminadora, elíptica y bicicleta estática)	20min		
FASE FINAL: ejercicios de estiramiento general	10min		

MATERIALES: caminadora, elíptica, bicicleta estática, sillas, colchonetas, bandas elásticas y pesas.

RESPONSABLE: SEBASTIAN ACEVEDO

3. FORMATO VALORACIÓN

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

FECHA		GENERO	MASCULINO
INFORMACIÓN BASICA Y ANTROPOMETRICA			
NOMBRE Y APELLIDO	Jose Pablo saldarriaga Sanchez	EDAD	82
PERÍMETRO DE CINTURA	62	PESO	41.2
PERÍMETRO DE CADERA	80	TALLA	1.57
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD	Hipertension - Demencia	I.M.C	16,7

BATERÍA DE REGISTRO

VALORACIÓN	1° INTENTO	2° INTENTO	OBSERVACIÓN
1. Test marcha y equilibrio (levantarse, caminar y volver a sentarse, 3 mts)			
2. Test de velocidad en la marcha (se toma el tiempo de recorrido de 30 mts)			
3. Test de flexibilidad miembro superior			
4. Test de flexibilidad miembro inferior			
5. Test de fuerza miembro superior			
6. Test de fuerza miembro inferior (levantarse y sentarse)			
7. Test de Resistencia Aeróbica (6 minutos continuos de caminata)			

CUESTIONARIO PARQ

SI	No	
	X	¿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?
	X	¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?
	X	En el último mes, ¿ha tenido dolor en el pecho cuando no hacía actividad física?
	X	¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez?
X		¿Tiene problemas en huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si aumenta la actividad física?
X		¿Le receta su médico algún medicamento para la tensión arterial o un problema cardíaco?
	X	¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física?

https://plataforma.cibersam.es/intranet/Ficheros/GetFichero.aspx?FileName=449_fa797e01-21d5-4751-a29f-7996a9183187.pdf
https://documenta.unizar.es/share/proxy/alfresco-noauth/api/internal/shared/node/EiUQXrFVQrKcyY2DiPVvag/content/?c=force&a=false