PROGRAMA CENTRO VIDA ORIENTE

VALENTINA GALEANO GARCÍA

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

PERIODO:
14 DE MAYO AL 13 DE JUNIO DE 2024

Profesional Deportes
Valentina Galeano García

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

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**Valentina Galeano García**
Número del Contrato	**1088350314**
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.	31/05/24: Valoraciones – CVO – 10 usuarios 07/06/24: Valoraciones – CVO – 8 usuarios 13/06/24: Valoraciones – CVO – 12 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

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
			comportamiento y personaliza las intervenciones para mejorar su calidad de vida.
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 específica 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.	31/05/24: Valoraciones – CVO – 10 usuarios 07/06/24: Valoraciones – CVO – 8 usuarios 13/06/24: Valoraciones – CVO – 12 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.	15/05/24: act. Física – CVO – 24 usuarios 16/05/24: act. Física – CVO – 27 usuarios 20/05/24: piscina – CVO – 10 usuarios 21/05/24: piscina – CVO – 8 usuarios 21/05/24: gimnasio – CVO – 8 usuarios 22/05/24: piscina – CVO – 10 usuarios	✓ Registro fotográfico ✓ SPP – reposan en archivo CVO ✓ Planes clase	Se logra participación 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
	24/05/24: gimnasio apoyo – CVO – 30 usuarios 24/05/24: piscina – CVO – 10 usuarios 25/05/24: act. Física – CVO – 24 usuarios 27/05/24: gimnasio apoyo – CVO – 20 usuarios 27/05/24: piscina – CVO – 10 usuarios 28/05/24: piscina – CVO – 10 usuarios 29/05/24: gimnasio – CVO – 20 usuarios 30/05/24: piscina – CVO – 10 usuarios 01/06/24 act. Física – CVO – 12 usuarios 04/06/24 act. Física – CVO – 24 usuarios 05/06/24 act. Física – CVO – 25 usuarios 06/06/24 act. Física – CVO – 26 usuarios 07/06/24 act. Física – CVO – 27 usuarios 11/06/24 piscina – CVO – 9 usuarios 12/06/24 piscina – CVO – 8 usuarios		

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
5. Planear, ejecutar y evaluar actividades de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.	14/05/24: inauguración - CVO 15/05/24: recreación – CVO – 24 usuarios 16/05/24: recreación – CVO – 27 usuarios 17/05/24: recreación – CVO – 28 usuarios 18/05/24: recreación – CVO – 27 usuarios 20/05/24: apoyo recreación CVO– 20 22/05/24: recreación – CVO-25 usuarios 23/05/24: recreación – CVO-25 usuarios 25/05/24: recreación – CVO-27 usuarios 28/05/24: recreación – CVO-25 usuarios 29/05/24: recreación – CVO – 18 usuarios 30/05/24: recreación – CVO – 28 usuarios 06/06/24: recreación – CVO – 23 usuarios 08/06/24: recreación – CVO – 13 usuarios 10/06/24: 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 mejora 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	23/05/24: juegos tradicionales – CVO – 30 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.	El encuentro intergeneracional se llevó a cabo el 12 de junio de 2024, donde se realizaron actividades recreativas para fomentar la relación entre los jóvenes y los adultos mayores.	NA	
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 necesidades y circunstancias, los

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
			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 en relación con el cronograma general establecido para la población de adulto mayor.	✓ Planes clase, reposan en base de datos de 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, 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.
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. Durante el mes	✓ Registro fotográfico	

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
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. Además, fortalece las relaciones personales y comunitarias, beneficiando tanto a los adultos mayores como a quienes participan en esta labor.
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.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
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.	16/05/24: reunión informativa base de datos - CVO 23/05/24: reunión visita coordinación centros vida – CVO 11/06/24: reunión visita coordinación centros vida – CVO	✓ Registro fotográfico ✓ Actas de reunión	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.

Valentina66

Nombre: VALENTINA GALEANO GARCIA
CC. 1088350314

ANEXOS

Profesional Deportes
Valentina Galeano García

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

REGISTRO FOTOGRÁFICO			
ALCANCE	**FOTO**	**FOTO**	**FOTO**
1 Evaluación física inicial			

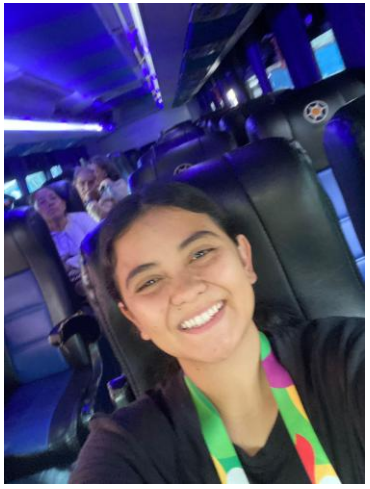
REGISTRO FOTOGRÁFICO			
ALCANCE	**FOTO**	**FOTO**	**FOTO**
2 seguimiento documentado de los beneficiarios			

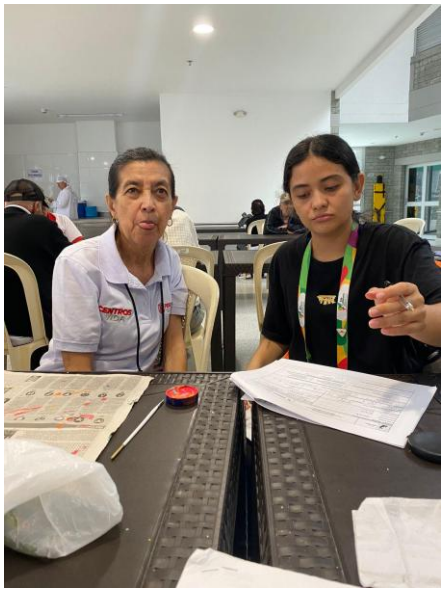
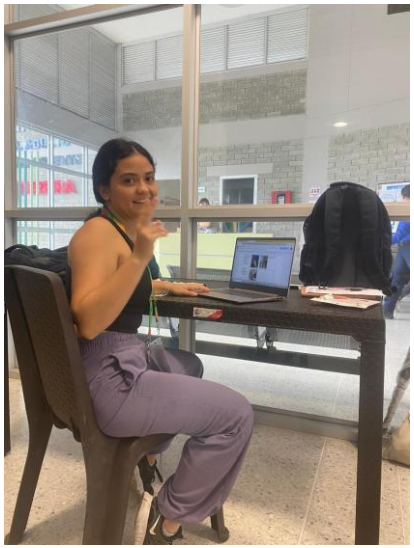
REGISTRO FOTOGRÁFICO			
ALCANCE	**FOTO**	**FOTO**	**FOTO**
3 identificar las habilidades y capacidades motrices			

REGISTRO FOTOGRÁFICO			
ALCANCE	**FOTO**	**FOTO**	**FOTO**
4 planear, ejecutar y evaluar actividades de educación física			

REGISTRO FOTOGRÁFICO			
ALCANCE	**FOTO**	**FOTO**	**FOTO**
6 planear, ejecutar y evaluar actividades de recreación			

REGISTRO FOTOGRÁFICO			
ALCANCE	**FOTO**	**FOTO**	**FOTO**
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			

REGISTRO FOTOGRÁFICO			
ALCANCE	**FOTO**	**FOTO**	**FOTO**
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			

REGISTRO FOTOGRÁFICO			
ALCANCE	**FOTO**	**FOTO**	**FOTO**
14 llevar los registros establecidos para el manejo de la información			

REGISTRO FOTOGRÁFICO			
ALCANCE	**FOTO**	**FOTO**	**FOTO**
16 asistir a las reuniones y actividades de apoyo a las que sea convocado			

Se anexa formato de plan clase

PLAN CLASE		
No. 02	FECHA: 20/05/24	JORNADA: tarde
TEMA: rehabilitación y readaptación	ÁREA: deportes	

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	METODOLOGÍA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL: ejercicios de movilidad general y estabilidad fuera del agua.	10 minutos	La rehabilitación y readaptación acuática es un enfoque terapéutico que utiliza el medio acuático para ayudar en la recuperación física y funcional de personas que han sufrido lesiones, enfermedades o cirugías. Se basa en los principios de la hidrodinámica y la resistencia del agua para proporcionar un ambiente seguro y de bajo impacto donde se pueden realizar ejercicios de rehabilitación. Este tipo de terapia puede beneficiar a individuos con una variedad de condiciones, incluyendo lesiones musculoesqueléticas, artritis, discapacidades físicas y trastornos neurológicos. El agua ofrece soporte y ayuda a reducir el dolor, mientras que los ejercicios en el agua pueden mejorar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.	Los adultos manifiestan mejoría en dolores y facilidad para realizar los ejercicios en el agua.
FASE CENTRAL: Ejercicios de respiración en el agua, fuerza , equilibrio y coordinación.	20 min		
FASE FINAL: movilidad en el agua, estiramientos y respiración.	10 min		
MATERIALES: churros, pull boy, pelotas.			
RESPONSABLE: Valentina Galeano			

Se anexa formato de valoración de capacidad física

43

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	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://hadjnyo.ciberseam.es/intranet/fichero/GestFichero.aspx?Fichero=419_fe797e01-21d5-4751-a29f-7096a9183182.pdf
https://documenta.unilar.es/share/proxy/alfresco-noauth/api/internal/shared/node/EiUQkKFvQrKcyY2DiPVvag/content/?c=force&a=false