el proposito es mejoirar la calidad de vida de las personas , especialemente el adulto mayor, en situaciòn de vulnerabilidad o condiciones crònicas de salud , fomentando asì habitos de vida saludable y facilitar la integraciòn social buscando equilibrar el enfoque en la "salud" , esta se enmarca dentro de las politicas publicas de salud y deporte en Colombia asegurando promover el bienestar fisico, mental y social de los ciudadanos .

Objetivo Específico.

CAPACIDADES FISICAS BASICAS

-Mantener y/o mejorar la movilidad articular y la elasticidad muscular

-Mejorar y desarrollar la velocidad de reacciòn

-Mejora mantenimiento y desarrollo de la fuerza- resistencia

CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

-Mantener y mejorar las capacidades perceptivo- motrices

-Coordinaciòn estatica general

-Coordinaciòn especifica: oculo manual y oculo pudica

-Equilibrio estatico

-esquema corporal

-Percepciòn espacio tiempo

-Agilidad

-Ritmo

SALUD E HIGIENE

-Valorar y conocer los efectos positivos del ejercicio

-Recordar la importancia del calentamiento para culaquier actividad fisica

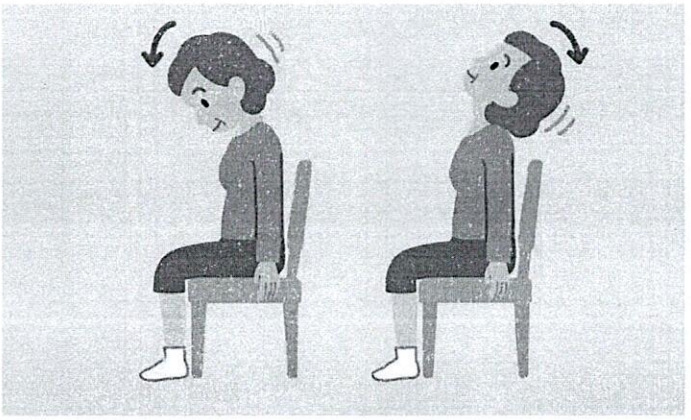
-Adquirir tecnicas de relajaciòn y respiraciòn

-Conocer las posturas adecuadas del ejercicio físico

Metodología

Calentamiento

Cuello



Inclinaciòn a la derecha

Rotaciòn a al derecha

Inclinaciòn a la izquierda

Rotaciòn a la izquierda

Tronco

Flexiòn

Extensiòn

Hiperextensiòn

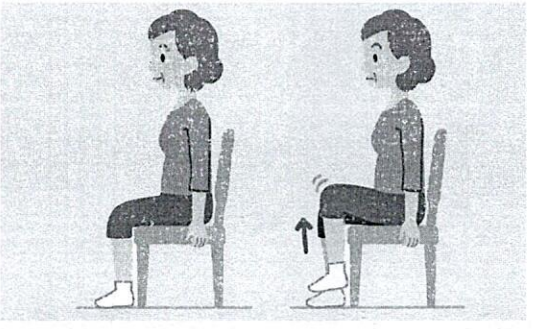
Inclinaciòn a la derecha

Inclinaciòn a la izquierda

Rotaciòn a la derecha

Rotaciòn a la izquierda

Rodillas



Inclinaciòn a la derecha

Rotaciòn a al derecha

Extensiòn

Inclinaciòn a la izquierda

Rotaciòn a la izquierda

Ejercicios y Secuencias

Fortalecimiento muscular:

Sentadillas:

De pie, con los pies a la altura de los hombros, bajar lentamente en sentadilla y volver a la posición inicial.

Flexiones de brazos:

De rodillas o de pie, apoyar las manos en el suelo y bajar el pecho, luego empujar para volver a la posición inicial.

Abdominales:

Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas y los brazos cruzados sobre el pecho, elevar el tronco hacia las rodillas.

Ejercicios de equilibrio:

Apoyo monopodal: De pie, apoyar todo el peso sobre una pierna, levantando la otra ligeramente del suelo. Mantener el equilibrio durante 30 segundos.

Marcha talón-punta:

Caminar colocando el talón de un pie delante de la punta del otro, manteniendo el equilibrio.

Estiramientos:

Flexión del tronco:

De pie, doblar lentamente el tronco hacia adelante, intentando tocar los dedos de los pies. Mantener la posición durante 20-30 segundos.

Estiramiento de cuádriceps:

De pie, tomar el tobillo con una mano y llevar el talón hacia atrás, sintiendo el estiramiento en la parte frontal del muslo.

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Las actividades recreativas son fundamentales para los adultos mayores por varias razones importantes:

Promueven la salud física: Las actividades físicas adecuadas ayudan a mantener la movilidad, la fuerza muscular, la flexibilidad y la salud cardiovascular, lo cual es crucial para prevenir enfermedades y mantener la independencia funcional.

Estimulan la salud mental: Participar en actividades recreativas estimula la mente, ayuda a mantener la agilidad cognitiva y reduce el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Estas actividades pueden incluir juegos mentales, rompecabezas, y otras actividades que desafíen y estimulen el cerebro.

Fomentan la socialización: Las actividades recreativas ofrecen oportunidades para interactuar y socializar con otros adultos mayores y miembros de la comunidad. Esto ayuda a combatir la soledad y el aislamiento social, promoviendo un sentido de pertenencia y bienestar emocional.

Mejoran la calidad de vida: Al proporcionar diversión, entretenimiento y satisfacción personal, las actividades recreativas contribuyen significativamente a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Esto les permite disfrutar de su tiempo libre de manera significativa y enriquecedora.

Ayudan a mantener la autonomía: Participar en actividades recreativas que promuevan la salud física y mental ayuda a los adultos mayores a mantener su independencia y autonomía funcional. Esto les permite realizar actividades diarias por más tiempo de manera independiente.

Los objetivos de las actividades recreativas para adultos mayores pueden variar, pero generalmente incluyen:

Bienestar físico: Promover la salud física mediante ejercicios adecuados para mantener la movilidad, la fuerza y la flexibilidad.

Bienestar emocional: Proporcionar oportunidades para socializar, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Estimulación cognitiva: Actividades que desafíen la mente, como juegos de memoria para mantener agilidad mental.

Sentido de comunidad: Fomentar el sentimiento de pertenencia y conexión con otros adultos mayores y la comunidad en general.

Diversión y entretenimiento: Proporcionar actividades placenteras y satisfactorias que contribuyan a una vida más feliz y satisfactoria.

Desarrollo personal: Permitir oportunidades para aprender nuevas habilidades o explorar intereses personales.

Promoción de la autonomía: Mantener la independencia funcional y la capacidad para realizar actividades diarias.

Estos objetivos ayudan a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores al mantenerlos activos física y mentalmente, así como al proporcionarles una red social y emocional de apoyo.

La metodología aplicada en actividades recreativas para adultos mayores debe ser diseñada cuidadosamente para adaptarse a las necesidades y capacidades específicas de este grupo demográfico. Aquí algunos enfoques comunes:

Adaptación y accesibilidad: Las actividades deben ser adecuadas físicamente y accesibles para los adultos mayores, teniendo en cuenta sus capacidades físicas y limitaciones.

Inclusión social: Fomentar la interacción social mediante actividades grupales que promuevan el compañerismo y la conexión entre los participantes.

Estimulación cognitiva: Incorporar actividades que desafíen la mente, como juegos de palabras o actividades educativas, para mantener la agilidad mental.

Seguridad: Garantizar un entorno seguro y supervisado, especialmente si las actividades involucran ejercicio físico o desafíos cognitivos.

Flexibilidad y ajuste: Adaptar las actividades según las preferencias y necesidades individuales de los participantes, asegurando que todos puedan participar de manera cómoda y segura.

Promoción del bienestar: Integrar componentes de bienestar emocional y físico, como estiramientos, técnicas de relajación o ejercicios de respiración, según sea apropiado.

Al aplicar esta metodología, se busca no solo mejorar la salud física y mental de los adultos mayores, sino también promover su bienestar emocional y social a través de actividades gratificantes y significativas.

En conclusion , las actividades recreativas no solo son beneficiosas para la salud física y mental de los adultos mayores, sino que también promueven la integración social y mejoran su calidad de vida general. Proporcionar oportunidades adecuadas y accesibles para participar en estas actividades es esencial para apoyar el envejecimiento activo y saludable.

FIRMAS

JHONN FELIPE AGUDELO RODRÍGUEZ
C.C 80735285 de Bogotá D.C
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación

CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ

C.c 1088335345

Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación

ANDERSON TELLO BORJA

C.C 1088.268829

HAROLD CAMPOS SALAZAR

10018419

CLAUDIA MILENA AMARILES DUQUE

42134339



Lic.Pr. CARLOS CHIRIVI

Cc: 94.498.668

Lic. Educación Física, Recreación y Deportes

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS

https://www.geriatricarea.com/2023/02/15/la-hidroterapia-contribuye-a-mejorar-diversas-patologias-de-las-personas-mayores/#:~:text=La%20hidroterapia%20es%20una%20t%C3%A9cnica,relacionados%20con%20la%20capacidad%20motora.

https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/hidroterapia

https://inensal.com/como-funciona-hidroterapia/

https://postgradomedicina.com/que-es-hidroterapia-beneficios-tipos/

https://www.topdoctors.com.co/diccionario-medico/hidroterapia/

https://alcance.com.uy/importancia-de-la-recreacion-en-adultos-mayores/

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=En%20los%20adultos%20y%20los,los%20incidentes%20de%20hipertensión

entromedicorespirar.com/2024/02/12/fortalecimiento-muscular-en-los-adultos-mayores/

https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/4605

https://es.scribd.com/document/474312132/alimentacion-en-el-deporte-by-rincon-del-vago-connotacion-lesion-deportiva.

https://servicios.aiudo.es/fisioterapia/beneficios-hidroterapia-vejez/

https://www.youtube.com/watch?v=MNTgu5K9SjM

https://www.noticias-medicas.com/gimnasia-mantenimiento-beneficios-salud/

https://centromedicorespirar.com/2024/02/12/fortalecimiento-muscular-en-los-adultos-mayores/

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 25 **MES:** SEPTIEMBRE **AÑO:** 2024 **Día:** 2, 9 Y 16 **MES:** OCTUBRE **AÑO:** 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES RECREATIVAS	**SESIONES N°5**

Objetivo:

Optimizar el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdica y recreativas, que invitan al adulto del centro vida, a disfrutar de cada instante de su vida, en medio de cada situación, reto o dificultad que se le plantea, sabiendo que el juego es la cosa "más seria" que podemos hacer en comunidad.

Temas desarrollados:

1. El juego: El elemento más serio de la vida
2. Importancia de la lúdica y las actividades recreativas
3. Juegos dinámicos generales y rondas
4. Juegos de mesa: Bingo, Parques, ajedrez y domino
5. Juego tradicional: Sapo o rana

La recreación es una actividad fundamental para el mantenimiento de la salud física y mental en el adulto mayor. A continuación, se destacan algunos beneficios que ofrece esta práctica:

1. Mejora física: Participar en actividades recreativas promueve la movilidad y estimula el funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo. Al realizar ejercicios físicos, se fortalecen los músculos, se mejora la resistencia cardiovascular y se aumenta la flexibilidad y la coordinación motora.

2. Prevención de enfermedades: La práctica regular de actividades recreativas contribuye a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. Además, fortalece el sistema inmunológico, lo que ayuda a prevenir infecciones y enfermedades propias de la edad.

3. Estimulación cognitiva: Participar en juegos de mesa, resolver crucigramas o realizar actividades creativas, como la pintura o la música, estimula el funcionamiento del cerebro y favorece el mantenimiento de la memoria, la atención y el razonamiento lógico. Esto contribuye a retrasar el deterioro cognitivo y reduce el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

4. Reducción del estrés y la ansiedad: La recreación proporciona un espacio de distracción y diversión, lo cual ayuda a liberar tensiones acumuladas y a disminuir los niveles de estrés y ansiedad. Participar en actividades recreativas en grupo también fomenta la socialización y el establecimiento de relaciones sociales positivas, lo que

contribuye a mejorar el bienestar emocional y mental.

5. Promoción del envejecimiento activo: La recreación en el adulto mayor fomenta un estilo de vida activo y saludable, promoviendo la independencia y la autonomía. Al mantenerse física y mentalmente activo, se prolonga la calidad de vida y se reducen los niveles de dependencia.

El mantenimiento de la salud física y mental es uno de los principales beneficios que ofrece la recreación en el adulto mayor. Participar en actividades recreativas con regularidad contribuye al fortalecimiento del cuerpo, a prevenir enfermedades, a estimular la mente, a reducir el estrés y la ansiedad, y a promover un envejecimiento activo y saludable.

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán siempre actividades tipo rompehielos para unir los grupos y generar expectativa sobre la actividad a realizar.

Siempre desde el humor, desde el buen ánimo y desde la picardía, invitaremos a nuestros beneficiarios a sonreír y a disfrutar lo que vayamos a realizar, sin importar que haya alguna limitación.

Fases Centrales

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. Recreación Masiva: Juegos de acción-reacción para motivar la atención y la concentración
2. Rondas: "Yo he visto un Sapo..." será nuestras rondas a abordar
3. Juegos de memorización
4. Juegos de mesa
5. Juegos tradicionales
6. Juegos Predeportivos: Voleybomba y demás actividades preparatorias para las olimpiadas de adulto mayor próximas a realizarse.
7. Expresión corporal: Actividades preparatorias para organización de danza y teatro – proceso lúdico
8. Bingo bailable (todos los sábados)

Fases Finales

Siempre trataremos de realizar retroalimentaciones, donde ellos puedan compartir su experiencia, sus recuerdos, su idiosincrasia, sus sueños anhelos presentes, y de alguna manera, sus sentimientos y emociones vividos

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Conclusión:

La recreación y la propuesta de aprovechamiento del tiempo libre es de vital importancia para nuestras personas mayores; seguiremos implementando cada vez más actividades, en especial las tradicionales que evocan recuerdos de niñez y de momentos importantes para la memoria.

En este espacio estamos adicionando e introduciendo

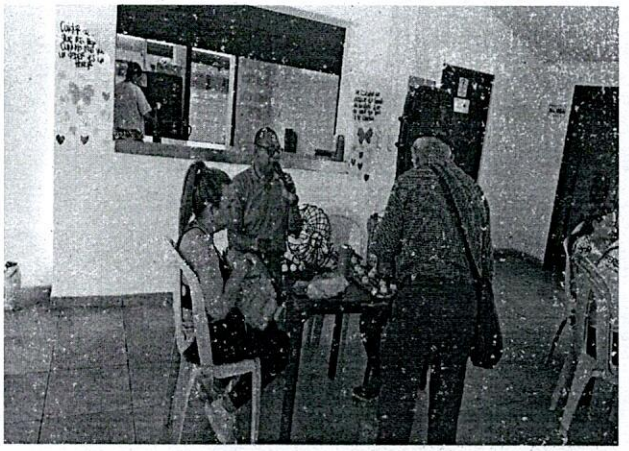
N° ASISTENTES: 90 grupo por jornada promedio.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 24 **MES:** SEPTIEMBRE **AÑO:** 2024 **Día:** 1,8 Y 15 **MES:** SEPTIEMBRE **AÑO:** 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	FORTALECIMIENTO MUSCULAR – FULL BODY	**NUMERO DE SESIONES: 4**

Objetivo:

Realizar acciones y actividades físicas que mejoren el tono muscular y la postura corporal, desarrollando un énfasis especial en los miembros superiores e inferiores y la musculación del tronco.

El fortalecimiento muscular es fundamental para mantener una buena salud y calidad de vida en todas las etapas de la vida, pero cobra especial relevancia en los adultos mayores. A medida que envejecemos, nuestros músculos tienden a debilitarse y perder masa muscular, lo que puede llevar a una disminución de la fuerza, la movilidad y la independencia.

El fortalecimiento muscular en adultos mayores tiene numerosos beneficios, como mejorar la capacidad funcional, prevenir caídas y lesiones, aumentar la densidad ósea, controlar el peso corporal, mejorar la postura y la estabilidad, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la osteoporosis, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Por lo tanto, es fundamental incluir ejercicios de fortalecimiento muscular en la rutina de ejercicio de los adultos mayores, para mantener su salud y bienestar a largo plazo.

Temas desarrollados:

1. Cuidados especiales en la postura física
2. La fuerza muscular: conceptos generales y su importancia
3. Fuerza muscular en miembros superiores
4. Articulaciones y sistema conectivo (ligamentos)
5. Fuerza muscular en miembros inferiores – NIVEL 2: Sostenimiento de intensidad media

Metodología:

FASES INICIALES

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

FASES CENTRALES

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. Movilidad y fortalecimiento del grupo de articulaciones (flexo-extensiones con y sin peso, resistencia natural)
2. Fortalecimiento de Músculos principales (hombro: Deltoides, Músculos axioapendiculares anteriores y posteriores – Pierna:
   - Músculos anteriores de la pierna (flexión dorsal), constituidos por los músculos tibial anterior, extensor largo de los dedos, tercer fibular y extensor largo del dedo gordo.
   - Músculos posteriores de la pierna (flexión plantar), constituidos por una capa superficial (compuesta por los músculos gemelos o gastrocnemio, plantar y sóleo) y por una capa profunda (compuesta por los músculos tibial posterior, flexor largo del dedo gordo, poplíteo y flexo largo de los dedos).
   - Músculos laterales de la pierna (fibular), constituidos por el músculo fibular largo y el músculo fibular corto.

Los ejercicios generales y/o rectores serán:

- **Sentadillas**:

Las sentadillas son un ejercicio excelente para fortalecer los músculos de las piernas, especialmente los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales. Para realizar una sentadilla, colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros, baje lentamente el cuerpo doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta, y luego vuelva a subir a la posición inicial. Puede utilizar una silla o una pared para mayor estabilidad si es necesario.

- **Levantamiento de pesas**:

El levantamiento de pesas es una excelente manera de fortalecer los músculos de todo el cuerpo. Puede utilizar pesas ligeras o incluso botellas de agua llenas como peso. Algunos ejercicios de levantamiento de pesas recomendados para adultos mayores incluyen el levantamiento de brazos, el levantamiento de piernas y el levantamiento de hombros. Es importante comenzar con pesos ligeros y aumentar gradualmente la resistencia a medida que se gana fuerza.

- **Flexiones de brazos:**

Las flexiones de brazos son un ejercicio efectivo para fortalecer los músculos del pecho, los hombros y los brazos. Para realizar una flexión de brazos, colóquese en posición de plancha con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, baje el cuerpo doblando los codos y manteniendo el cuerpo recto, y luego vuelva a subir a la posición inicial. Si es necesario, puede realizar las flexiones de brazos apoyando las rodillas en el suelo para reducir la intensidad.

- **Ejercicios de resistencia con bandas elásticas**

Las bandas elásticas son una excelente herramienta para realizar ejercicios de resistencia y fortalecimiento muscular. Pueden utilizarse para trabajar diferentes grupos musculares, como los brazos, las piernas, el pecho y la espalda. Algunos ejercicios recomendados con bandas elásticas incluyen el remo, el press de pecho, las extensiones de piernas y los ejercicios de hombros. Las bandas elásticas ofrecen resistencia ajustable y son fáciles de transportar y almacenar.

- **Estiramientos y ejercicios de equilibrio**

Además de los ejercicios de fortalecimiento muscular, también es importante incluir estiramientos y ejercicios de equilibrio en la rutina de ejercicio de los adultos mayores. Los estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez muscular, mientras que los ejercicios de equilibrio ayudan a mejorar la estabilidad y prevenir caídas. Algunos ejercicios recomendados incluyen el estiramiento de los músculos de las piernas, los brazos y la espalda, así como los ejercicios de equilibrio en un solo pie o con los ojos cerrados.

FASES FINALES

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Conclusión:

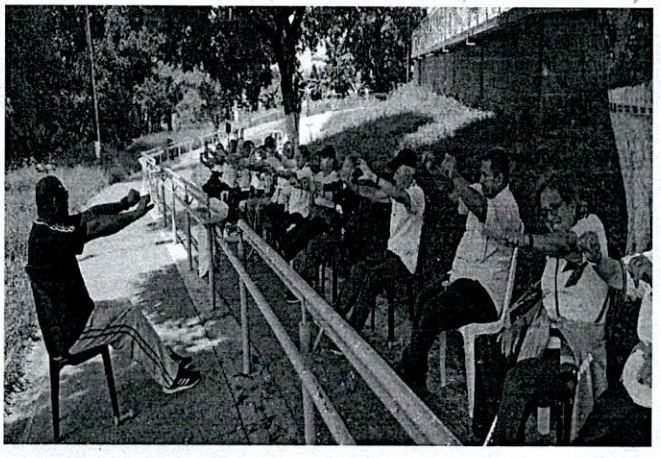
Se puede observar mejora en la resistencia física, en la resistencia de la fuerza, desarrollan desplazamientos de manera más eficiente.

Los beneficiarios reconocen la importancia del programa de fortalecimiento y participan activamente de las actividades. Aquellos que tienen recomendaciones medicas de movimiento reciben adaptaciones

Se nota un incremento importante este mes, en la capacidad y velocidad del esfuerzo durante las sesiones de fortalecimiento. (por ejemplo, en 30 segundos promediaban de 6 a 8 flexo – extensiones de brazo, ahora podemos promediar de 8 a 12 repeticiones).

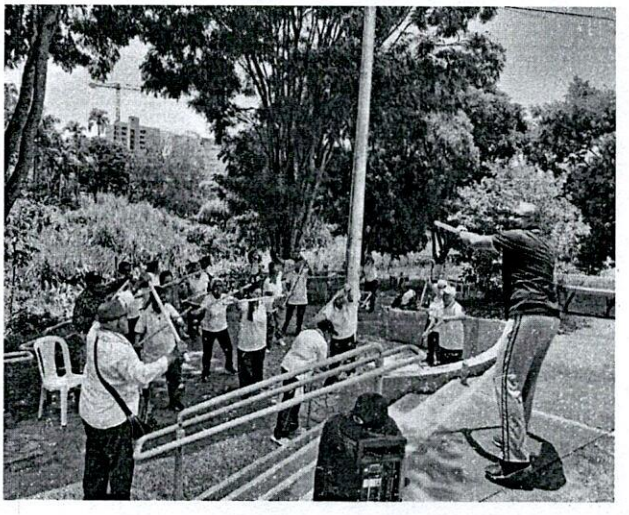
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

N° ASISTENTES: 25 – 30 promedio por clases









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 23 Y 30 **MES:** SEPTIEMBRE **AÑO:** 2024 **Día:** 7 Y 14 **MES:** OCTUBRE **AÑO:** 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO - MUSICALIZADO – CON Y SIN ELEMENTOS	**SESIONES N°4**

Objetivo:

Desarrollar ejercicios de gimnasia general que generen un mantenimiento ideal de la condición física de la persona mayor, propendiendo por el mejoramiento de dicha condición en las capacidades básicas y la resistencia aeróbica.

Temas desarrollados:

1. Cuidados especiales en la postura física
2. Coordinación Dinámica General y especifica.
3. Coordinación Rítmico - Musical
4. Mejoramiento de las implicaciones técnicas del movimiento
5. Lateralidad y Equilibrio

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

Adicional a esto, en la gimnasia se explora la conciencia del ritmo y la constante como base del movimiento rítmico; esta conciencia crea una conexión con el ritmo interno de movimiento y pone al equilibrio como base de sustentación al igual que la fuerza y la relajación.

Fases Centrales

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. **RUMBA TROPICAL FOLCLÓRICA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada que a nivel fisiológico estimula el sistema cardiopulmonar e involucra el trabajo rítmico, segmentación corporal y la memoria motriz a través de movimientos de diferentes géneros musicales. Donde se incluyen ritmos latinos, tropicales, folclor nacional e internacional y nuevas tendencias. Todo desarrollado por medio de una estructura de pasos propios que caracterizan cada uno de los géneros mencionados, impactando a su vez a la comunidad y despertando su agrado por la sesión y la práctica constante de actividad física, esto con el fin de aportar al mejoramiento de los hábitos de vida saludable y la interacción social la comunidad.

2. **GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada donde se realizan diversas secuencias coreográficas basadas en la métrica musical de manera continua y precisa, buscando trabajar la coordinación, memoria, lateralidad, ritmo y expresión corporal.

3. **GIMNASIA FUNCIONAL MUSICALIZADA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada el cual tiene diversos beneficios a la población participante involucrando principios del entrenamiento, métodos de entrenamiento, prescripción del ejercicio, planificación, biomecánica aplicada al ejercicio y diversidad de ejercicios no convencionales.

4.**GIMNASIA AERÓBICA DE MANTENIMIENTO:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada que pretende estimular el sistema cardiovascular

mediante la práctica de pasos básicos de la gimnasia aeróbica trabajando la coordinación, lateralidad, resistencia y ubicación espacio-tiempo de manera sencilla y divertida

Fases Finales

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Conclusión:

Los beneficiarios reconocen la importancia del programa de Gimnasia y participan activamente de las actividades.

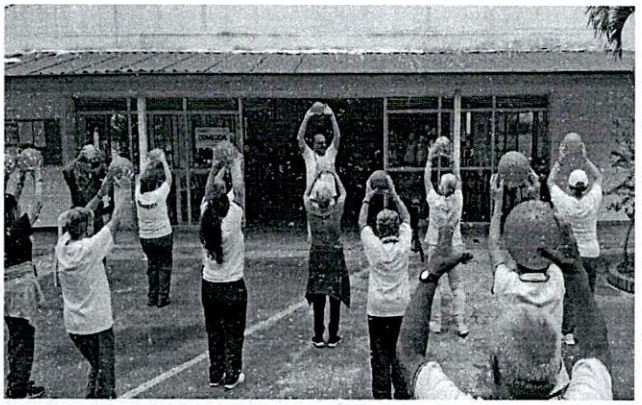
Se puede evaluar la mejora general en los adultos mayores en su nivel de resistencia cardio-pulmonar, de hecho, varios de ellos ha regulado el uso de inhaladores de supremil y sabultamol, manifestando mejor capacidad en la toma de aire. Esta es evidencia de que el programa va por buen camino.

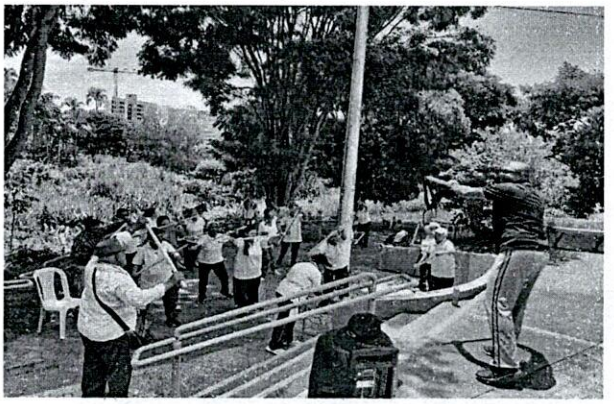
Se incluye en este periodo el uso de bandas elásticas para el fortalecimiento en los intervalos de gimnasia y ha sido acertado el uso de estas, disminuyendo las posibilidades de lesión por carga.

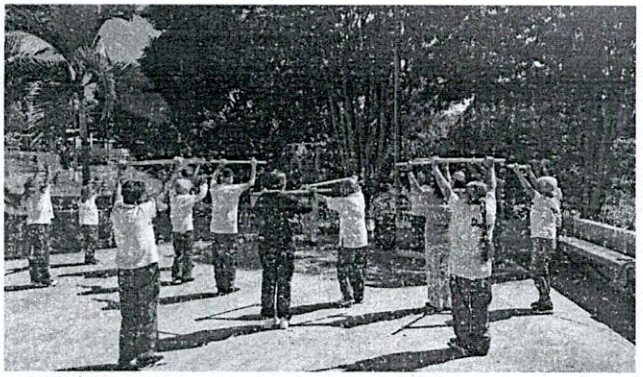
Igualmente, continuamos con el trabajo de mancuernas de 1 y 2 libras y con balón medicinal.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

N° ASISTENTES: 90 promedio por jornada









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 23,25,26,27 Y 30 **MES:** SEPTIEMBRE **AÑO:** 2024 **Día:** 1,2,3,4,7,9,10,11,14,16,17 Y 18 **MES:** OCTUBRE **AÑO:** 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	HIDROTERAPIA / ACUATERAPIA	**SESIONES N°17**

Objetivo:

Adquirir herramientas para el mejoramiento de la movilidad articular, el fortalecimiento estructural y la capacidad respiratoria, en el desarrollo de actividades de hidro – terapia, fomentando la confianza y el disfrute del medio acuático.

Temas desarrollados:

1. Flotación y respiración acuática
2. Movilidad y fortalecimiento
3. Dinámicas de desplazamiento en diferentes lateralidades.

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

Cambio y adaptación del traje de baño. En este punto tomamos todos los cuidados posibles para que la persona mayor pueda acceder con seguridad a la zona de cambio, baños y zonas húmedas para su preparación para la clase. Se solicita que el vestido de baño sea de una pieza compuesta, de lycra

preferiblemente al igual que su gorro (El uso de gafas es opcional, no lo recomendamos desde el programa, ya que la presión que ejerce en los ojos puede afectar a los ojos de un adulto que por su edad puede presentar dificultades visuales, de córnea y demás).

Fases Centrales

Los ejercicios acuáticos son una actividad de bajo impacto que disminuye la presión sobre los huesos, las articulaciones y los músculos. El agua también ofrece resistencia natural, lo que puede ayudar a fortalecer los músculos.

Los ejercicios acuáticos también pueden tener muchos beneficios para la salud, como mejorar la salud cardíaca, reducir el estrés y mejorar la resistencia y la fuerza muscular. Hacer ejercicio en el agua puede ser una gran forma de sumar la actividad física a tu vida. También puede ser una forma útil para que los adultos mayores hagan actividad física. Puedes hacer ejercicios acuáticos, aunque no sepas nadar. Los ejercicios acuáticos también pueden mejorar el uso de las articulaciones y disminuir el dolor si tienes osteoartritis.

Nuestras actividades centrales serán:

1. Burbujas: técnica de respiración estática y dinámica
2. Coordinación y lateralidad: Desplazamientos dirigidos con el acompañamiento de música rítmica, para mejorar el estado físico general.
3. Saltabilidad y Estabilidad vestibular. Se le estimulará al beneficiario a realizar movilizaciones que mejoren su equilibrio y percepción temporo-especial.
4. Desplazamientos: patada y optimización de los movimientos adquiridos – competencia. (olimpiadas)
5. Juegos en parejas y en grupo
6. Relajación y flotabilidad

Fases Finales

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

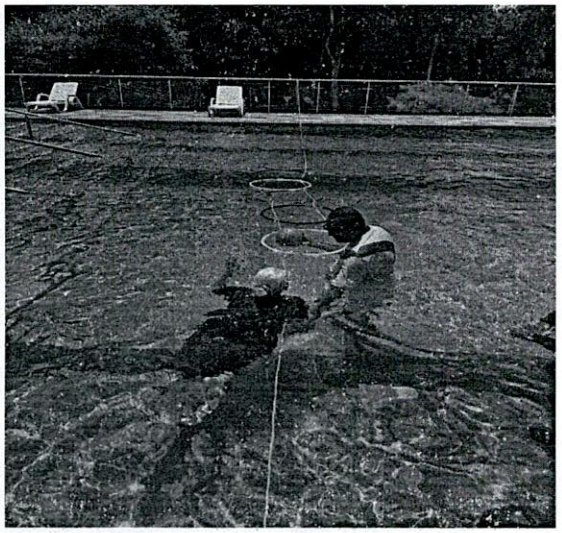
Conclusión:

La Hidroterapia muestra ser una herramienta estratégica para el programa, y cada vez se van fortaleciendo los grupos en su participación.

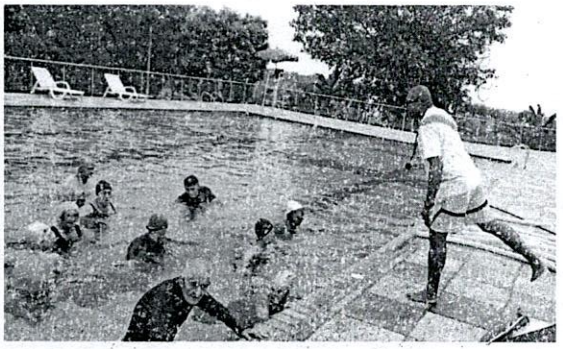
Algunas personas han manifestado su temor a entrar a la piscina, pero poco a poco se van animando a participar

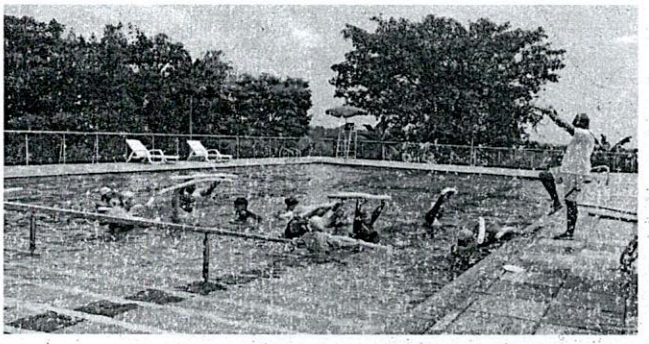
N° ASISTENTES: 30 promedio por jornada

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023









PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

CLAUDIA MILENA AMARILES DUQUE

DOCUMENTO SOPORTE DE PAGO DE NÓMINA ELECTRÓNICA

CONSORCIO VIDA PLENA
Nit 901826616
KM 10 VIA CERRITOS SEC VERACRUZ CA 6 VDA CERRITOS OF 03
Tel: 6063145955447
Pereira - Colombia
consorciovidaplena9@gmail.com

Periodo de Pago: **20241001 - 20241030**
Comprobante Número:**140**
Fecha y hora de generación: **31/10/2024 - 08:42 PM**
Fecha y hora de expedición: **31/10/2024 - 08:42 PM**

Empleado: **CLAUDIA MILENA AMARILES DUQUE**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **42134339**
Cargo: **Otros 58**
Salario básico: **$3.600.000**

INGRESOS

Concepto	Inicio	Fin	Porcentaje	Cantidad	Valor
Sueldo				30	$ 3.600.000
Provisión de Cesantías*				0	$ 299.880
Provisión de Intereses de cesantías*				0	$ 35.986
Provisión de Prima*				0	$ 299.880
Provisión de Vacaciones*				0	$ 150.120
			Total Ingresos		**$ 4.385.866**

*Las provisiones hacen parte del valor total a pagar al empleado.

DEDUCCIONES

Concepto	Porcentaje	Valor
Fondo de salud	4.00	$ 144.000
Fondo de pensión	4.00	$ 144.000
	Total Deducciones	**$ 288.000**

LICENCIAS NO REMUNERADAS

Concepto	Inicio	Fin	Cantidad

NETO A PAGAR (Total Ingresos - Total Deducciones)	**$ 4.097.866**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.097.866

Soporte de pago: DNE140
CUNE:
daa871cd796852b9c8b61bf442e4a08f1661c050008cf4ef89a63c60c648d72f77c129c90d6fc3ff46d0e96612223767

DOCUMENTO SOPORTE DE PAGO DE NÓMINA ELECTRÓNICA

CONSORCIO VIDA PLENA
Nit 901826616
KM 10 VIA CERRITOS SEC VERACRUZ CA 6 VDA CERRITOS OF 03
Tel: 6063145955447
Pereira - Colombia
consorciovidaplena9@gmail.com

Periodo de Pago: **20240901 - 20240930**
Comprobante Número:**117**
Fecha y hora de generación: **02/10/2024 - 09:35 AM**
Fecha y hora de expedición: **02/10/2024 - 09:37 AM**

Empleado: **CLAUDIA MILENA AMARILES DUQUE**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **42134339**
Cargo: **Otros 58**
Salario básico: **$3.600.000**

INGRESOS

Concepto	Inicio	Fin	Porcentaje	Cantidad	Valor
Sueldo				30	$ 3.600.000
Provisión de Cesantías*				0	$ 299.880
Provisión de Intereses de cesantías*				0	$ 35.986
Provisión de Prima*				0	$ 299.880
Provisión de Vacaciones*				0	$ 150.120
				Total Ingresos	**$ 4.385.866**

*Las provisiones hacen parte del valor total a pagar al empleado.

DEDUCCIONES

Concepto	Porcentaje	Valor
Fondo de salud	4.00	$ 144.000
Fondo de pensión	4.00	$ 144.000
	Total Deducciones	**$ 288.000**

LICENCIAS NO REMUNERADAS

Concepto	Inicio	Fin	Cantidad

NETO A PAGAR (Total Ingresos - Total Deducciones)	**$ 4.097.866**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.097.866

Soporte de pago: DNE117
CUNE:
fd775f8faf722dd33d759103652a3a364d23b0070ac73cceca59db2b756e875b5c4efad7aa638ac1787614a538d161fd

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que CLAUDIA MILENA AMARILES DUQUE identificado(a) con CC 42134339 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social:

CONSORCIO VIDA PLE NI 901826616

Periodo		Clave		Planilla		Novedades														
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2024-10	2024-11	1012827702	9476543345	E	2024-10-30																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PROTECCION	30	16%	$3,600,000	$576,000
ARL	ARL SURA	30	0.522%	$3,600,000	$18,800
CCF	COMFAMILIAR RISARALDA	30	4%	$3,600,000	$144,000
EPS	EPS SURA (ANTES SUSALUD)	30	12.5%	$3,600,000	$450,000
PARAFISCALES	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	30	3%	$3,600,000	$108,000
PARAFISCALES	SENA	30	2%	$3,600,000	$72,000

Periodo		Clave		Planilla		Novedades														
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2024-09	2024-10	941081277	9473997203	E	2024-09-27																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PROTECCION	30	16%	$3,600,000	$576,000
ARL	ARL SURA	30	0.522%	$3,600,000	$18,800
CCF	COMFAMILIAR RISARALDA	30	4%	$3,600,000	$144,000
EPS	EPS SURA (ANTES SUSALUD)	30	12.5%	$3,600,000	$450,000
PARAFISCALES	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	30	3%	$3,600,000	$108,000
PARAFISCALES	SENA	30	2%	$3,600,000	$72,000

Este certificado se expide el día 2024-11-04 a las 10:37.

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que CONSORCIO VIDA PLE identificado(a) con NI 901826616 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social para CLAUDIA MILENA AMARILES DUQUE identificado(a) con CC 42134339

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																IBC	Tarifa	Cotización
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip			
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	EPS	EPS010	EPS SURA (ANTES SUSALUD)	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-11	30																		$3,600,000	12.5%	$450,000
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	16%	$576,000
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230201	PROTECCION	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-10	30																		$3,600,000		$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230201	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-10	30																		$3,600,000		$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-10	30																		$0	0%	$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-10	30																		$0	0%	$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	0.522%	$18,800
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	4%	$144,000
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	2%	$72,000
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	3%	$108,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	EPS	EPS010	EPS SURA (ANTES SUSALUD)	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	12.5%	$450,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	16%	$576,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230201	PROTECCION	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-09	30																		$3,600,000		$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230201	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-09	30																		$3,600,000		$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-09	30																		$0	0%	$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-09	30																		$0	0%	$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	0.522%	$18,800
9473997203	941081277	E	2024-09-27	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	4%	$144,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	2%	$72,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	3%	$108,000

CONSORCIO
VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

Periodo comprendido 20 de septiembre/ 19 de octubre 2024

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**CLAUDIA MILENA AMARILES DUQUE**
Número del Contrato	***42134339***
Cargo:	**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**
Plazo:	**20 de mayo al 19 de noviembre del 2024**
Periodo:	**Del 20 de Septiembre al 19 de Octubre**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	Observaciones
1.En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	El área de Deportes del Centro Vida Cerritos nos reunimos el día 2 de octubre de 2024 con el fin de socializar el cronograma de actividades , además de consolidar y estructurar la metodología para las olimpiadas del Adulto Mayor .	-Registros fotográficos. -Acta de reunión	se determino para cada disciplina deportiva una reglamentación acorde a sus capacidades .

2.Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	Desde el primer periodo laborado, se ha venido estructurando un trabajo coordinado con el equipo de deportes y se ha venido trabajando sobre los 4 ejes; los cuales comprenden. Gimnasia musicalizada, hidroterapia, fortalecimiento y recreación y se ha evidenciado una mejoría notable en los usuarios del centro vida Cerritos en cuanto a su condición física. Adicionalmente se involucrarán nuevas estrategias a nivel cultural para el adulto mayor dentro del área de Deportes	-Registro fotográfico. -Formato ficha sesión.	Las actividades realizadas han sido aceptadas y ejecutadas con la mejor disposición de los usuarios.
3.Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	La aplicación de instrumentos establecidos en el manual de procedimientos se llevó a cabo en el primer periodo, para dar cumplimiento a este alcance se aportó en el primer informe.	Las evidencias reposan en el centro vida cerritos	Sin observaciones
4.Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	-Durante este periodo se han realizado pruebas de Valoración Física a los usuarios del Centro Vida Cerritos ,para dichas valoraciones se ha requerido de 3 profesionales por usuario dado que las valoraciones son un poco complejas para ejecutarlas un solo profesional.	-Registro fotográfico	-El archivo físico reposa en el centro vida cerritos.

5.De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	No se remitieron personas en el periodo actual ni se han presentado accidentes durante la actividad física, por lo tanto, no ha sido necesaria la remisión de los adultos del centro vida Cerritos a ningún hospital o clínica.	-Sin evidencias.	Sin observaciones.
6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros	El día 12 de Octubre se llevó a cabo la inauguración de las Olimpiadas del Centro Vida Cerritos cual conto con una una masiva participación tanto de los usuarios como de los profesionales del Centro Vida ,además de contar con 2 Deportistas de gran reconocimiento para la inauguración de dicho evento , el cual tuvo una duración de 1 semana en la cual todo el equipo de profesionales se integró para que cumpliese los estándares propuestos.	-Acta del día 12 de octubre -Registro Fotográfico -Formato ficha sesión	Las olimpiadas llevadas a cabo en el centro vida cerritos fueron una estrategia de fortalecimiento a los procesos que se vienen desarrollando en el área de deportes
7.Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	Se realizo un encuentro intergeneracional durante este periodo el día 21 de septiembre de 2024 el cual contó con el apoyo del grupo de bomberos de Pereira quienes realizaron diversas actividades de capacitación en cuanto al funcionamiento de dicha institución	-Registro fotográfico.	Se brindo apoyo a los requerimientos de Bomberos pereira para el desarrollo de la jornada.

8.Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	El día 19 de octubre de 2024 se llevo a cabo la clausura de las olimpiadas del Centro Vida Cerritos, la cual conto con la visita de la Doctora Dora llanos y Guillermina Maldonado de la secretaria de Desarrollo.	-Registro fotográfico.	Es importante destacar la importancia de las visitas por parte de la Alcaldía de Pereira ya que su acompañamiento además de motivar al adulto mayor, también es vital para nuestro proceso .
9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	Durante este periodo no se realizaron procesos de inducción ni capacitación en Centro Vida Cerritos.	-Sin evidencias	-Sin observaciones

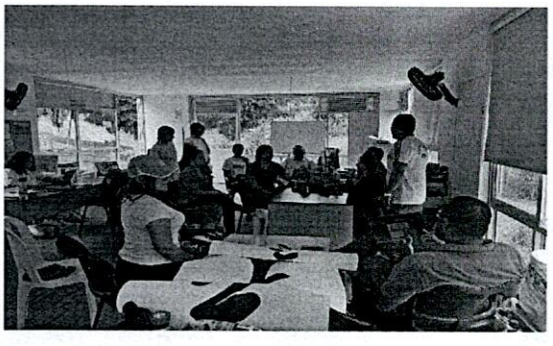
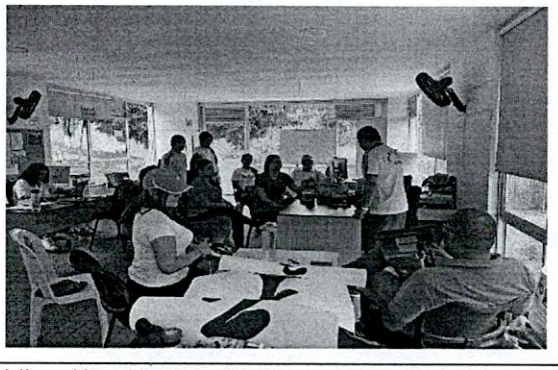
Firma
Nombre: CLAUDIA MILENA AMARILES DUQUE
CC. *42134339*

Elaborado por: Claudia Milena Amariles

ANEXOS

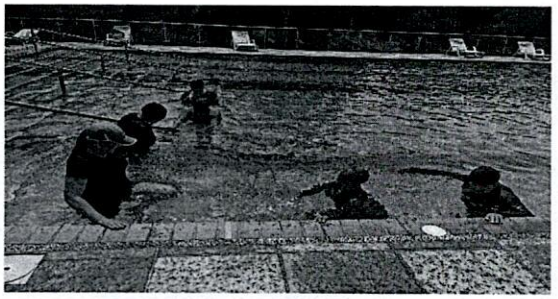
Elaborado por: Claudia Milena Amariles

VIDA Poesia Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 SEPTIEMBRE – 19 DE OCTUBRE DE 2024.**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance No 1. Nombre actividad: Reunión equipo de deportes. Fecha: 2 de Octubre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance No 1. Nombre actividad: Reunión equipo de deportes. Fecha: 2 de Octubre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance No 1. Nombre de la actividad: Reunión pre-olimpiadas Fecha: 11 de octubre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance No 1. Nombre de la actividad: Reunión pre- olimpiadas. Fecha: 11 de octubre Lugar: Centro vida cerritos

Elaborado por: Claudia Milena Amariles

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 SEPTIEMBRE – 19 DE OCTUBRE DE 2024.**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance No 2. Nombre actividad: Hidroterapia Fecha: 26 de septiembre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance No 2. Nombre actividad: Hidroterapia. Fecha: 26 de septiembre 2024. Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance No 2. Nombre actividad: fortalecimiento Fecha: 01 de Octubre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance No 2. Nombre actividad: fortalecimiento Fecha: 01 de Octubre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos.

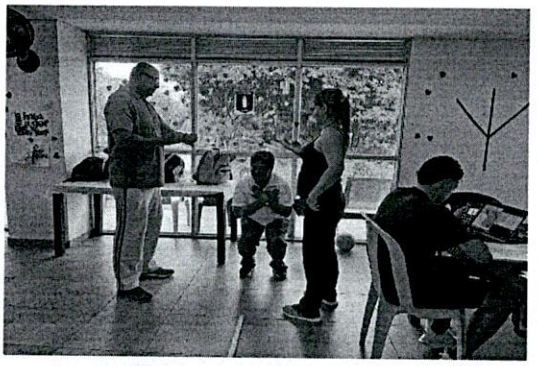
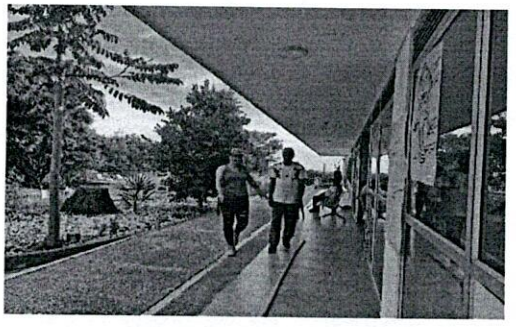
Elaborado por: Claudia Milena Amariles

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 SEPTIEMBRE – 19 DE OCTUBRE DE 2024.**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance No 2 Nombre actividad: Gimnasia musicalizada Fecha:07 de octubre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance No 2 Nombre actividad: Gimnasia musicalizada Fecha: 07 de octubre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance No 2 Nombre actividad: recreación Fecha: 10 de octubre de 2024 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance No 2 Nombre de la actividad: recreación Fecha: 10 de octubre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos.

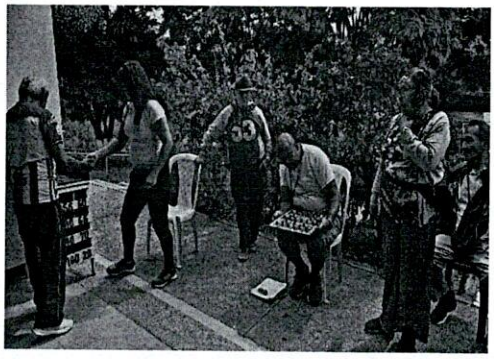
Elaborado por: Claudia Milena Amariles

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 SEPTIEMBRE – 19 DE OCTUBRE DE 2024.**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance No 4 Nombre actividad: valoraciones físicas Fecha: 02 de octubre 2024. Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance No 4 Nombre actividad: valoraciones físicas Fecha: 01 de octubre 2024. Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance No 4 Nombre de la actividad: valoración Fecha: 07de octubre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance No 4 Nombre de la actividad: valoraciones físicas Fecha: 02 de octubre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos.

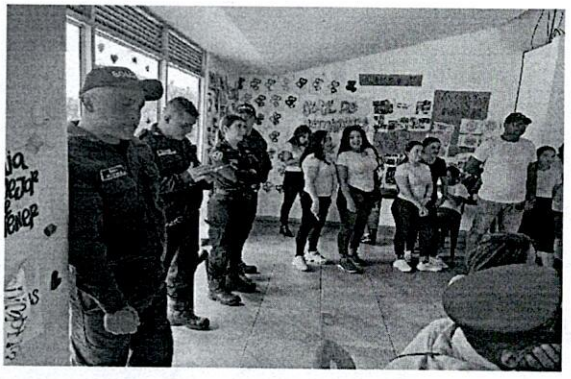
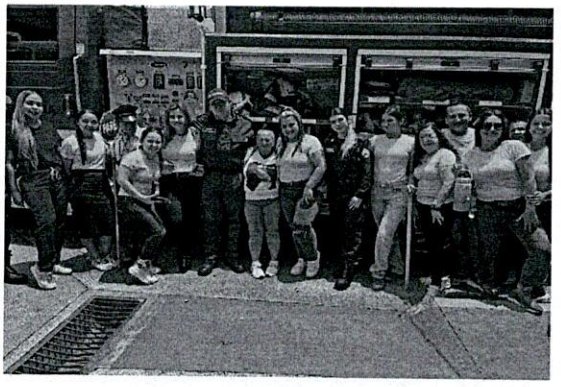
Elaborado por: Claudia Milena Amariles

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 SEPTIEMBRE – 19 DE OCTUBRE DE 2024.**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance No 6 Nombre actividad: olimpiadas Fecha: 14 de octubre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance No 6. Nombre actividad: olimpiadas Fecha: 19 de octubre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance No 6. Nombre de la actividad: Olimpiadas Fecha: 17 de octubre del 2024. Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance No 6. Nombre de la actividad: olimpiadas. Fecha: 19 de octubre del 2024. Lugar: Centro vida cerritos.

Elaborado por: Claudia Milena Amariles

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 SEPTIEMBRE – 19 DE OCTUBRE DE 2024.**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance No 7 Nombre actividad: Alcance intergeneracional Fecha: 21 de septiembre de 2024 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance No 7 Nombre actividad: Alcance intergeneracional Fecha: 21 de septiembre de 2024 Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance No 8 Nombre de la actividad: clausura olimpiada Fecha: 19 de octubre del 2024. Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance No 8 Nombre de la actividad: clausura de las olimpiadas Fecha: 19 de octubre de 2024. Lugar: Centro vida cerritos

Elaborado por: Claudia Milena Amariles

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**30 de septiembre ,2 de octubre ,7 octubre**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida Cerritos**	**JORNADA: Mañana y tarde**
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia de mantenimiento	**SESION N°**

Objetivo: Mejorar la condición física y la salud del adulto mayor a través de actividades que le permitan realizar ejercicios coordinativos y musicalizados para mantenerlo activo física y mentalmente.

Temas desarrollados:

- **Calentamiento articular con y sin implementos.**
- **Ejercicios con desplazamiento.**
- **Ejercicios coordinativos.**
- **Ejercicios de respiración.**
- **Ejercicios de equilibrio**

Metodología:

Fase inicial: en este periodo, se siguió utilizando la caminata como parte del calentamiento y posteriormente se realizó el calentamiento con y sin implementos y estiramientos dinámicos en su respectivo orden.

Fase central: Se han ejecutado actividades con aros ,bastones ,pelotas y demás , las cuales incluían ejercicios de tren inferior con desplazamientos que incluyen movimientos alternos de brazos y piernas laterales , frontales, posteriores flexo extensión de rodilla , además coordinados con tren superior los cuales incluían :movimiento de flexo extensión de codos ,rotación de hombro, aducción y abducción de brazos , movimientos laterales, superior y frontal de brazos , rotación y flexo extensión de muñecas todos estos movimientos se realizaron con implementos y fueron ejercicios dinámicos acompañados de música y ejercicios de respiración durante las actividades; ,adicionalmente se hizo énfasis en el equilibrio ;por lo tanto también se incluyeron ejercicios estáticos con implementos para el manejo del mismo ,adicional

Fase final: realizamos ejercicios de equilibrio y a su vez estiramientos de miembro inferior, acompañados de ejercicios respiratorios y vuelta a la calma.

Conclusión: Se pudo observar que los usuarios del Centro Vida Cerritos han mejorado sus cualidades motrices dado que se evidencia que algunos que se les dificultaba estar mucho rato de pie ya lo hacen casi toda la clase completa , adicional a esto , otros han dejado el uso de sus bastones , argumentando que ya no lo necesitan , que se sienten muy estables para caminar ,

N° ASISTENTES: Los listados reposan en las listas de asistencias del centro vida cerritos.



FIRMA DEL RESPONSABLE

Elaborado por: Claudia Milena Amariles

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 30 DE SEPTIEMBRE Y 7 DE OCTUBRE









Elaborado por: Claudia Milena Amariles

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	26 de septiembre	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida Cerritos**	**JORNADA: MAÑANA Y TARDE**
NOMBRE DE LA SESION	Hidroterapia	**SESION N°**

Objetivo: mejorar la relajación muscular a través de diversos ejercicios en el agua los cuales permiten mejorar el dolor muscular, el equilibrio y la amplitud del movimiento entre otros

Temas desarrollados:

- Ejercicios de respiración, dentro y fuera del agua.
- Ejercicios de movilidad articular.
- Ejercicios con desplazamiento dentro del agua.
- Ejercicios de equilibrio
- Ejercicios de relajación en el agua.

Metodología:

Fase inicial: calentamiento dentro y fuera del agua con o sin música donde se hace movilidad articular de más o menos 10 minutos.

Fase central: se realizaron ejercicios de desplazamiento lateral, frontal, de espaldas, y movimientos oblicuos con ida y vuelta en la piscina, ejercicios con punta de pie dichos ejercicios incluyen:

- Ejercicios para caminar con zancada amplia
- Ejercicios para caminar en flexión de rodillas.
- Ejercicios haciendo extensión de pierna lateral.
- Ejercicios alternando pierna adelante y atrás.
- Ejercicios en punta y talón.
- Ejercicios de inversión y eversión de pie.
- Ejercicios de extensión de pierna en posición de equilibrio estático y dinámico.
- Ejercicios con movimientos de pelvis adelante y atrás.
- Ejercicios con apoyo de flotador, donde se realizan flexo-extensiones de miembro superior a inferior con el apoyo de flotadores.
- Ejercicios con movimiento de brazos la mayoría de las veces coordinando con miembro inferior.

También se incluyen ejercicios de burbujas para el manejo de la respiración y movimientos de brazadas y patadas de estilo libre ,se incluyen ejercicios con flotadores en forma de caballitos para la realización de desplazamientos.

Fase Final: Se realizaron ejercicios de respiración con burbujas dentro del agua y ejercicios de equilibrio estático además de relajación con apoyo de los flotadores además de ejercicios de recreación como parte final de la hidroterapia.

Conclusión:

Durante este periodo no se pudo realizar casi sesiones de hidroterapia dada las condiciones climáticas y las preparatorias para las olimpiadas 2024

N° ASISTENTES: Los listados reposan en las listas de asistencias del centro vida cerritos.



Elaborado por: Claudia Milena Amariles

FIRMA DEL RESPONSABLE

HIDROTERAPIA 26 de septiembre





Elaborado por: Claudia Milena Amariles

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**20 de Septiembre ,1 de octubre,8 de octubre de 2024**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida Cerritos**	**JORNADA: MAÑANA**
NOMBRE DE LA SESION	FORTALECIMIENTO FULL-BODY	**SESION N°**

Objetivo:
Mejorar la capacidad funcional en los adultos mayores, para que sean personas que puedan realizar muchas actividades cotidianas de manera independiente fortaleciendo los diversos grupos musculares.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular.
- Fortalecimiento muscular.
- Ejercicios de flexibilidad
- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios de equilibrio

Metodología:
Fase inicial: las caminatas son parte del calentamiento y movilidad articular acompañada de ejercicios de respiración.

Fase central: se realizaron ejercicios con mancuernas y bandas elásticas algunas veces musicalizados, donde también se realizan ejercicios coordinativos con bandas y mancuernas los cuales incluyen,

- Pequeñas sentadillas con bandas.
- Flexión de rodillas con mancuernas al frente.
- Pierna en extensión y mancuerna lateral.
- Mancuernas laterales, frontales, anteriores y posteriores, bandas frontales en antebrazo en extensión lateral, bandas en muñecas con extensión lateral flexión de rodillas con banda en el pie, aducción y abducción de pierna en posición sentado con banda
- Ejercicios de equilibrio con mancuernas y bandas elásticas.
- Ejercicios respiratorios durante toda la práctica.

parte del proceso de fortalecimiento también se realiza en el gimnasio de Centro Vida Cerritos, los cuales están supervisados por Nosotros los Profesionales en Deportes y Recreación

Fase final: Se realizan estiramientos, caminatas suaves y se incluyen siempre los ejercicios respiratorios en el proceso de vuelta a la calma

Conclusión: las clases de fortalecimiento siempre resaltan la importancia de mantenerse fuerte y activo y el impacto que este mismo genera en su salud, resaltando la importancia que tiene en su vida cotidiana para la prevención de caídas.

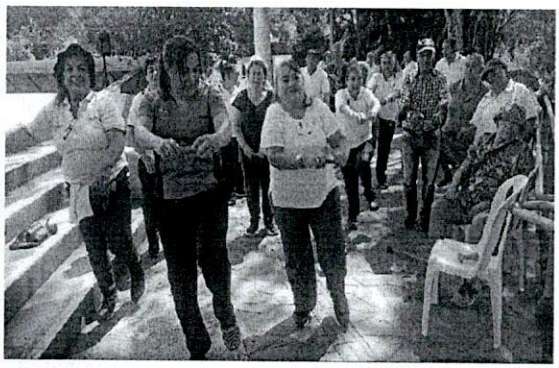
N° ASISTENTES: Los listados reposan en las listas de asistencias del centro vida cerritos.

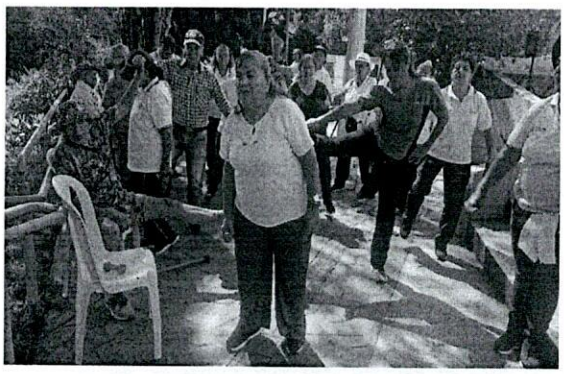


FIRMA DEL RESPONSABLE

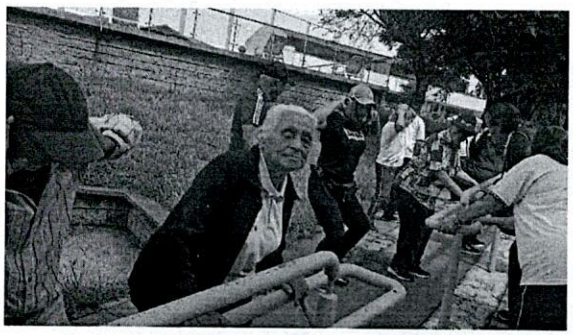
Elaborado por: Claudia Milena Amariles

FORTALECIMIENTO 1 DE OCTUBRE Y 8 DE OCTUBRE









Elaborado por: Claudia Milena Amariles

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**22 de septiembre ,10 de Octubre de 2024**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida Cerritos**	**JORNADA: MAÑANA Y TARDE**
NOMBRE DE LA SESIÓN	Recreación	**SESIÓN N°**

Objetivo:
Fomentar la interacción social a través de actividades que le permitan al Adulto Mayor cambiar la rutina e integrarse.

Temas desarrollados:

- Actividades de integración por grupo

Metodología:
Se realizaron actividades recreativas que incluían actividades coordinativas óculo manual , actividades de desplazamiento con objeto, actividades donde debían, desplazar un objeto con la boca sin utilizar las manos , pero a su vez incluían desplazamientos para avanzar donde se integraron por grupos para llegar al objetivo .

Conclusión:

La recreación favorece la integración por que en estos ejercicios se puede observar que las personas aunque no se relacionen mucho entre si , tienen que luchar por un objetivo que es llegar a la meta.

N° ASISTENTES: Los listados reposan en las listas de asistencias del centro vida cerritos.



FIRMA DEL RESPONSABLE

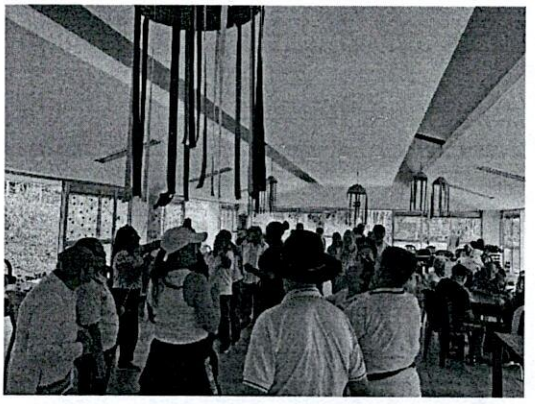
Elaborado por: Claudia Milena Amariles

RECREACION 10 DE OCTUBRE









Elaborado por: Claudia Milena Amariles

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

CLAUDIA MILENA AMRILES DUQUE – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 12,15,16,17,18 Y 19 **MES:** OCTUBRE **AÑO:** 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	JUEGOS OLIMPICOS	**SESIONES N°6**

Objetivo:

Implementar actividades deportivas y recreativas, enfocadas al logro de objetivos dinámicos y compensatorios, desde el compartir y competir por el desarrollo máximo de las potencialidades adquiridas durante el transcurso de los meses anteriores.

Temas desarrollados:

JUEGOS OLIMPICOS DEL ADULTO MAYOR CENTRO VIDA CERRITOS

Metodología:

Se desarrolla la planeación de seis (6) días de actividades deportivas con el modelo emulado de ejecución de los juegos olímpicos que se realizaron este año en Paris. Donde se realizaran los siguientes eventos:

1. **Desfile de delegaciones** (tres países y/o equipos por la mañana y tres por la tarde)
2. **Deporte 1: Millatón**: Se realizan dos vueltas caminando a intensidad media-alta, en dos categorías masculinas (una sin elementos y una con elementos de apoyo), y dos categorías femeninas (una sin elementos y una con elementos de apoyo), se premiarán los primeros 3 puestos de podio.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Deporte 2:Voleyball Bomba: Cada país (grupo) tendrá un equipo de 6 personas mixto, eliminatorias triangulares directos, finalistas por jornada.

Deporte 3: Sapo o Rana: Eliminatoria directa por parejas hasta llegar a finales por mayores puntuaciones, se enfrentan ganadores de cada jornada.

Deporte 4:Bolos Sentados: Lanzamiento de bolas de caucho hacia 20 pines puestos con antelación tipo bolos – mayores puntuaciones clasifican a finales y eliminación directa.

Deporte 5: Natación: Carreras de 25 metros en las modalidades Funcionales (A), con limitación de movilidad (B) y con desplazamiento limitado con y sin apoyo (C). Clasificación directa por menor tiempo.

Conclusión:

Se realizo satisfactoriamente cada una de las disciplinas propuestas con la participación masiva de los usuarios de Centro Vida Cerritos, alcanzando integración, unidad, esfuerzo y el desarrollo de valores propios de la competencia leal y amistosa.

N° ASISTENTES: 90 promedio por jornada

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023









CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ **Comité** ___ **Taller**___ **Sesión Grupal** ___ **Sesión Individual** __

FECHA: 02/10/2024.	**NUMERO DE ACTA:**
LUGAR: Centro Vida Cerritos	**HORA DE INICIO:** 11:00 A.M.
RESPONSABLE:	**HORA FINAL:** 11:30 A.M

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:
Planificar y Estructurar la Metodología a Desarrollar en la Actividad Denominada Juegos Olímpicos Centro Vida Cerritos 2024.

ORDEN DEL DIA:
1. Saludo
2. Objetivo de la Reunión.
3. Propuestas Metodológicas
4. Conclusiones
5. Cierre de Reunión.
6.

REVISIÓN DE COMPROMISOS

N.°	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO
Se Reune el Área de Deportes y la Coordinación del Programa, con el Propósito de Establecer la Metodología que se va a Desarrollar en la Actividad Masiva Denominada Juegos Olimpicos Centro Vida Cerritos 2024. Se Realizan Propuestas Por Parte De los Profesionales del Area con el fin de Establecer las Modalidades Deportivas Que Los Usuarios Podrán Disfrutar Durante la Semana en Que se Desarrollaran Dichos Juegos.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA:	TEMA:

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Anderson Tello	1088268829	Cerritos	Deportes	
2	Carlos Chirivi	94.448.668	Cerritos	Deportes	
3	Claudia Amarilos	42.134.339	Cerritos	Deportes	
4	Solanlly Avila	1072404394	Cerritos	Directora	
5	JHONN FELIPE AGUDELO	80735285	CERRITOS	DEPORTES	
6	Jacqueline Cuya	42148.631	Cerritos	Docente	
7	Harold Campos S	1001854 19	Cerritos	Deportes	
8	Manuela Galvis	1088335345	Cerritos	Deportes	Manuela G.
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ **Comité** ___ **Taller**___ **Sesión Grupal** ___ **Sesión Individual** __

FECHA: 12 de octubre del 2024	**NÙMERO DE ACTA:**
LUGAR: Centro vida cerritos	**HORA DE INICIO:** 12 / octubre
RESPONSABLE: Manuela Galvis	**HORA FINAL:** 19 / octubre

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:
actividad juegos olímpicos, Promocionar la competencia, el deporte como estilos y habitos de vida saludable en los adultos mayores del Centro vida cerritos.

ORDEN DEL DIA:
1. 12 de octubre inauguración y exhibición de deportistas
2. 15 de octubre Millatón Centro vida del adulto mayor
3. 16 de octubre Voley Bomba por equipos.
4. 17 de octubre natación y torneo de sapo
5. 18 de octubre bolos y torneo de domino
6. 19 de octubre clausura de los juegos olímpicos

REVISIÒN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

durante toda la semana se realizaron por días los diferentes deportes y modalidades de competencias.
los adultos mayores participaron en diferentes modalidades de acuerdo a sus preferencias y capacidades, aumentando la participación de los usuarios.

los profesionales colaboraron en todo el evento que estaba a cargo del area de deportes y supervisado y aprobado por la coordinadora del centro vida.
se realizó un podium. medallas a los competeores y diploma olímpico como reconocimiento de conveomiso, dedicación y esfuerzo a los participantes de los juegos olímpicos del centro vida 2024.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA:	TEMA:

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Manuela Galvis	1088335345	cerritos	Deportes	Manuela G
2	Solanlly Avila	1012404394	Cerritos	Director	Solanlly A.
3	Carlos Chirivi	94498.668	Cerritos	Deportes	
4	Claudia Amailes	42134.339	Cerritos	Deportes	
5	Nathalia Manrique	1037664138	Cerritos	Tallerista	
6	Angi Manrique	1017241810	Cerritos	Tallerista	
7	JHONN FELIPE AGUDELO	80735285	Cerritos	DEPORTES	
8	MARIBETH ALCARAZ M.	1077438616	cerritos	T. Social	MARIBETH A.M.
9	Raphaela Hernandez	1193517644	Cerritos.	Aux Admin.	Raphaela H.
10	Valentina Loaiza O.	1004733413	Cerritos.	Psicologa	Valentina L.
11	Sofia Grajales Moreno	1089096259	cerritos	Aux. Admin	Sofia Grajales
12	Santiago Salazar	1011084346	Cerritos	Salvavidas	
13	Yolanda Zapata Cardenas	1053812716	CERRITOS	psicologa	
14	Laura Tatiana G.L	1088034303	CERRITOS	Aux de emergencias	Laura Tatiana
15	Maria Teresa Hernandez	30383.187	Cerritos	T Social	

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
16	Harold Campos	100184719	Cerritos	Deportes	
17	Paloma Sierra A	1088274886	Cerritos	Emergencias	Paloma S.A
18	Shelcy Torres	1193134259	cerritos	Aux Enf	Shelcy T.
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

HAROLD CAMPOS SALAZAR

LICENCIADO EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

DOCUMENTO SOPORTE DE PAGO DE NÓMINA ELECTRÓNICA

CONSORCIO VIDA PLENA
Nit 901826616
KM 10 VIA CERRITOS SEC VERACRUZ CA 6 VDA CERRITOS OF 03
Tel: 6063145955447
Pereira - Colombia
consorciovidaplena9@gmail.com

Periodo de Pago: **20241001 - 20241030**
Comprobante Número:**121**
Fecha y hora de generación: **31/10/2024 - 08:42 PM**
Fecha y hora de expedición: **31/10/2024 - 08:42 PM**

Empleado: **HAROLD CAMPOS SALAZAR**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **10018419**
Cargo: **Otros 58**
Salario básico: **$3.600.000**

INGRESOS

Concepto	Inicio	Fin	Porcentaje	Cantidad	Valor
Sueldo				30	$ 3.600.000
Provisión de Cesantías*				0	$ 317.745
Provisión de Intereses de cesantías*				0	$ 38.129
Provisión de Prima*				0	$ 317.745
Provisión de Vacaciones*				0	$ 150.120
Hora extra recargo dominical o festivo				8	$ 214.468
			Total Ingresos		**$ 4.638.207**

*Las provisiones hacen parte del valor total a pagar al empleado.

DEDUCCIONES

Concepto	Porcentaje	Valor
Fondo de salud	4.00	$ 152.579
Fondo de pensión	4.00	$ 152.579
	Total Deducciones	**$ 305.158**

LICENCIAS NO REMUNERADAS

Concepto	Inicio	Fin	Cantidad

NETO A PAGAR (Total Ingresos - Total Deducciones)	**$ 4.333.049**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.333.049

Soporte de pago: DNE121
CUNE:
37f7f61fea83741ffce4d0b009f18377fa0e724ed21e8c9762d63a111ee3f5c2169d3c2565da9f32079d00e049dfcb35

DOCUMENTO SOPORTE DE PAGO DE NÓMINA ELECTRÓNICA

CONSORCIO VIDA PLENA
Nit 901826616
KM 10 VIA CERRITOS SEC VERACRUZ CA 6 VDA CERRITOS OF 03
Tel: 6063145955447
Pereira - Colombia
consorciovidaplena9@gmail.com

Periodo de Pago: **20240901 - 20240930**
Comprobante Número:**97**
Fecha y hora de generación: **02/10/2024 - 09:35 AM**
Fecha y hora de expedición: **02/10/2024 - 09:37 AM**

Empleado: **HAROLD CAMPOS SALAZAR**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **10018419**
Cargo: **Otros 58**
Salario básico: **$3.600.000**

INGRESOS

Concepto	Inicio	Fin	Porcentaje	Cantidad	Valor
Sueldo				30	$ 3.600.000
Provisión de Cesantías*				0	$ 299.880
Provisión de Intereses de cesantías*				0	$ 35.986
Provisión de Prima*				0	$ 299.880
Provisión de Vacaciones*				0	$ 150.120
			Total Ingresos		**$ 4.385.866**

*Las provisiones hacen parte del valor total a pagar al empleado.

DEDUCCIONES

Concepto	Porcentaje	Valor
Fondo de salud	4.00	$ 144.000
Fondo de pensión	4.00	$ 144.000
	Total Deducciones	**$ 288.000**

LICENCIAS NO REMUNERADAS

Concepto	Inicio	Fin	Cantidad

NETO A PAGAR (Total Ingresos - Total Deducciones)	**$ 4.097.866**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.097.866

Soporte de pago: DNE97
CUNE:
6fbe80bb38e62dd119469fba04f84c8e2098a5790676f3603ef94e92d7a37fdc5e65834cd68314af85bbd90c0440a8f9

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que HAROLD CAMPOS SALAZAR identificado(a) con CC 10018419 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social:

CONSORCIO VIDA PLE NI 901826616

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2024-10	2024-11	1012827702	9476543345	E	2024-10-30									X								

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PROTECCION	30	16%	$3,814,468	$610,400
ARL	ARL SURA	30	0.522%	$3,814,468	$20,000
CCF	COMFAMILIAR RISARALDA	30	4%	$3,814,468	$152,600
EPS	NUEVA E.P.S.	30	12.5%	$3,814,468	$476,900
PARAFISCALES	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	30	3%	$3,814,468	$114,500
PARAFISCALES	SENA	30	2%	$3,814,468	$76,300

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2024-09	2024-10	941081277	9473997203	E	2024-09-27																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PROTECCION	30	16%	$3,600,000	$576,000
ARL	ARL SURA	30	0.522%	$3,600,000	$18,800
CCF	COMFAMILIAR RISARALDA	30	4%	$3,600,000	$144,000
EPS	NUEVA E.P.S.	30	12.5%	$3,600,000	$450,000
PARAFISCALES	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	30	3%	$3,600,000	$108,000
PARAFISCALES	SENA	30	2%	$3,600,000	$72,000

Este certificado se expide el día 2024-11-04 a las 10:40.

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que CONSORCIO VIDA PLE identificado(a) con NI 901826616 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social para HAROLD CAMPOS SALAZAR identificado(a) con CC 10018419

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																IBC	Tarifa	Cotización
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip			
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-11	30									X									$3,814,468	12.5%	$476,900
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X									$3,814,468	16%	$610,400
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230201	PROTECCION	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-10	30									X									$3,814,468		$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230201	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-10	30									X									$3,814,468		$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-10	30									X									$0	0%	$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-10	30									X									$0	0%	$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X									$3,814,468	0.522%	$20,000
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X									$3,814,468	4%	$152,600
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X									$3,814,468	2%	$76,300
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X									$3,814,468	3%	$114,500
9473997203	941081277	E	2024-09-27	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	12.5%	$450,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230201	PROTECCION	COTIZAOIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	16%	$576,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230201	PROTECCION	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-09	30																		$3,600,000		$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230201	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-09	30																		$3,600,000		$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-09	30																		$0	0%	$0
	941081277	E	2024-09-27	AFP	230201	PROTECCION	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-09	30																		$0	0%	$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	0.522%	$18,800
9473997203	941081277	E	2024-09-27	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	4%	$144,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	2%	$72,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	3%	$108,000

CONSORCIO
VIDA PLENA
ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	Harold Campos Salazar
Número del Contrato	*10018419*
Cargo:	*Deporte y recreación*
Plazo	20 de mayo 19 de noviembre 2024
Periodo:	20 de Septiembre al 19 de octubre 2024
Proyecto	*PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS*

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
1. En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa Centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento Humano y vejez 2014-2024. La	✓ En la reunión llevada a cabo entre los días 20 de septiembre al 19 de octubre, el equipo de deportes nos reunimos para planificar las olimpiadas del adulto mayor. Durante la sesión , se abordaron los siguientes puntos clave: ✓ Definición de objetivos. ✓ Selección de actividades. ✓ Inauguración ✓ Millaton ✓ Vóley bomba ✓ Natación. ✓ Torneo de sapo. ✓ Fechas ✓ Horarios ✓ Ubicaciones	✓ Evidencias fotográficas. ✓ Ficha sesión.	El objetivo de las Olimpiadas para adultos mayores es promover la competencia y la participación activa en el deporte, fomentando un estilo de vida saludable y hábitos que mejoren la calidad de vida. A través de actividades deportivas adaptadas, buscamos: Fomentar la actividad física regular como un medio para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la salud cardiovascular. Estimular la socialización y el trabajo en equipo, lo cual es fundamental para el bienestar emocional y mental de los

Elaborado por: Harold Campos S

CONSORCIO VIDA PLENA ACTIVIDADES

	✓ Materiales ✓ Equipo ✓ Inscripciones La reunión finalizo con el compromiso de trabajar en equipo para asegurar el éxito de las olimpiadas de adulto mayor de centro vida cerritos, promoviendo un ambiente inclusivo y divertido para todos.		participantes. Incentivar el desarrollo de habilidades motoras y la coordinación, contribuyendo así a la prevención de caídas y lesiones. Promover la importancia de la medicina deportiva en la vida diaria, educando a los usuarios sobre cómo el ejercicio regular puede ser una herramienta clave para el envejecimiento activo y saludable.

Elaborado por: Harold Campos S

CONSORCIO
VIDA PLENA
ACTIVIDADES

ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).			
2. Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar Talento humano).	✓ Se han observado mejoras significativas en la evolución de los adultos mayores. La reducción en el uso de bastones y caminadores puede ser un claro indicador de que están mejorando su fuerza, equilibrio y movilidad. Este tipo de progresos no solo beneficia la salud física, sino que también puede tener un impacto positivo en la autoestima y la calidad de vida de los adultos mayores. ✓ Integrar estas actividades en la rutina de los adultos mayores no solo promueve su salud física, sino que también potencia su autoestima y calidad de vida. Fomentar un estilo de vida activo y socialmente interactivo es clave para un envejecimiento saludable y satisfactorio.	✓ Registro fotográfico ✓ Formato ficha sesión.	✓ El envejecimiento activo es un enfoque que busca promover una vida saludable y plena en la tercera edad, abarcando diferentes dimensiones que benefician tanto la salud física como el bienestar emocional. los cuatro ejes que contribuye al bienestar de los adultos mayores son: ✓ Hidroterapia ✓ Gimnasia musicalizada. ✓ Fortalecimiento. ✓ Actividades deportivas.

Elaborado por: Harold Campos S

CONSORCIO
VIDA PLENA
ACTIVIDADES

3. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de Procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	✓ Durante este periodo, se llevó a cabo una prueba de valoración física integral que permite evaluar diversos aspectos de la salud y la condición física de los adultos mayores como : 1. Simetría de Ejes Anatómicos 2. Curvaturas de la Columna 3. Acortamiento de Extremidad 4. Evaluación de Fuerza Muscular 5. Capacidad Articular	✓ Prueba de valoración física. ✓ Evidencias fotográfica. ✓ Las carpetas de la prueba de valoración física reposan en las instalaciones de centro vida cerritos.	✓ Esta valoración física es fundamental para identificar áreas que necesitan atención y para diseñar programas de intervención que mejoren la salud y el bienestar de los adultos mayores. La detección temprana de problemas musculo esqueléticos y posturales permite implementar estrategias adecuadas para fomentar un envejecimiento activo y saludable.
4. Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, Independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la Población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez	✓ Durante este periodo, se realizaron pruebas de valoración a diferentes usuarios del Centro Vida Cerritos con el objetivo de identificar áreas que requieren atención y diseñar programas de intervención que mejoren su salud y bienestar. ✓ **Programas de Intervención Propuestos** Terapia Postural Implementar sesiones de corrección postural y ejercicios específicos para mejorar la alineación de la columna y los hombros. ✓ **Hidroterapia** Introducir sesiones de hidroterapia para aliviar el dolor y mejorar la movilidad, especialmente en usuarios con problemas articulares. ✓ **Gimnasia Adaptada** Diseñar un programa de gimnasia musicalizada adaptado a las necesidades de los usuarios, enfocándose en el fortalecimiento del tren superior y la mejora	✓ Registro fotográfico. ✓ Las carpetas de la prueba de valoración física reposan en las instalaciones de centro vida cerritos.	✓ Las pruebas de valoración han permitido identificar áreas críticas que requieren atención. A través de programas de intervención personalizados y actividades adecuadas, se busca mejorar la salud y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro Vida Cerritos, fomentando un envejecimiento activo y saludable. ✓ El archivo reposa en centro vida cerritos.

Elaborado por: Harold Campos S

resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de	de la coordinación. ✓ **Ejercicios de Estiramiento y Flexibilidad** Implementar rutinas de estiramiento para aumentar la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones.		

atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.			
5.De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, Deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos Que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo Diligenciamiento de los Formatos establecidos.	✓ Durante el periodo comprendido entre el 20 de septiembre y el 19 de octubre, se ha observado un excelente desempeño en las actividades planteadas por el área de deportes del programa Centro Vida Cerritos. **Informe de Actividades** **Ausencia de Accidentes y Patologías** No se han reportado accidentes ni patologías entre los usuarios durante las actividades deportivas. Esta es una señal positiva de la adecuación y seguridad de las actividades propuestas. ✓ **Actividades Realizadas** Las actividades incluyeron sesiones de hidroterapia, gimnasia musicalizada, actividades recreativas y ejercicios de fortalecimiento, todas ellas diseñadas para promover un entorno seguro y saludable. **Efectividad de las Medidas de Seguridad** Se han implementado medidas de seguridad adecuadas, lo que ha contribuido a la prevención de lesiones y a garantizar el bienestar de todos los participantes. ✓ **Seguimiento y Evaluación Continua** El área de deportes ha mantenido una supervisión constante de las actividades, lo	✓ No aplican evidencias.	✓ La ausencia de accidentes y patologías en este periodo refleja el éxito de las estrategias implementadas en el programa. Esto ha permitido que no sea necesaria ninguna remisión externa, lo que destaca la efectividad del enfoque adoptado en el Centro Vida Cerritos. Se continuará monitoreando las actividades para asegurar la salud y el bienestar de los usuarios, fomentando un envejecimiento activo y seguro.

Elaborado por: Harold Campos S

	que ha permitido identificar y corregir cualquier situación potencial de riesgo de manera oportuna.		

Elaborado por: Harold Campos S

CONSORCIO
VIDA PLENA
ACTIVIDADES

6. En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de Hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros	El 20 de Julio se realizo acompañamiento al equipo pico-social del centro vida, el cual realizo una izada de banderas por motivo del Día de la independencia de Colombia. El 8 de Agosto, se brinda apoyo al área de taller con el fin de culminar el vestido para la reina del centro de vida Cerritos. El 12 de Agosto, se realizó una reunión con el área de enfermería y psicología para desarrollar el taller llamado beneficios de la actividad Física. El 15 de Agosto, se realizó un taller con el equipo de enfermería y psicología sobre los beneficios de la actividad física, donde se resalta la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar del adulto Mayor. El día 12 de septiembre de 2024 se realiza el taller sobre la importancia de la hidroterapia en los adultos mayores como estrategia para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable y como prevención para las ECNT, en articulación con el área de enfermería y el grupo de deportes.	✓ N/A	✓ Durante este periodo, el área de deportes se centró en la organización de las olimpiadas y en la realización de la prueba física. Sin embargo observo la pertinencia de la articulación con otras áreas como son enfermería, psicología, trabajo social y tallistas.

Elaborado por: Harold Campos S

CONSORCIO
VIDA PLENA
ACTIVIDADES

7. Apoyar la realización de los "Encuentros Intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E Implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano Adscrito al programa.	✓ El 21 de septiembre, de 2024 el Centro Vida Cerritos tuvo el honor de recibir al cuerpo de bomberos de Pereira, quienes compartieron un valioso momento con nuestros adultos mayores, Los bomberos ofrecieron una charla informativa donde se abordaron temas esenciales sobre la prevención de incendios. Se discutieron medidas de seguridad y consejos prácticos que los adultos mayores pueden implementar en sus hogares, Se presentó una variedad de implementos utilizados por los bomberos en su labor diaria. Esto permitió a los asistentes conocer mejor las herramientas que ayudan a mantener la seguridad en la comunidad, Se realizaron sesiones de fotos, permitiendo a los usuarios capturar momentos especiales con los bomberos, lo que también contribuyó a la creación de recuerdos significativos.	✓ Evidencias fotográficas.	✓ La visita del cuerpo de bomberos de Pereira fue un evento enriquecedor que combinó educación, diversión y camaradería. Se espera que este tipo de actividades continúen en el futuro, fortaleciendo la relación entre el Centro Vida Cerritos y los servicios comunitarios, así como promoviendo la seguridad y el bienestar de nuestros adultos mayores.
8. Participar en las visitas de evaluación y Seguimiento que llevan a cabo la secretaría de Salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y Desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y	✓ El 19 de octubre, el Centro Vida Cerritos tuvo el privilegio de recibir a la doctora Dora López, quien estuvo presente en la clausura de las olimpiadas. La doctora López participó en la culminación de las olimpiadas, un evento que promovió la actividad física, la competencia sana y la camaradería entre los adultos mayores, durante su intervención, la doctora López expresó sus más sinceras felicitaciones por el éxito de las olimpiadas. Reconoció el esfuerzo y la dedicación de todos los participantes, destacando la importancia de su presencia en el Centro Vida Cerritos.	✓ Registro fotográfico	✓ La visita de la doctora Dora López fue un cierre memorable para las olimpiadas, dejando un impacto positivo en los participantes. Se espera que eventos como este continúen fomentando la participación activa y el bienestar de los adultos mayores en el Centro Vida Cerritos.

Elaborado por: Harold Campos S

CONSORCIO
VIDA PLENA
ACTIVIDADES

Elaborado por: Harold Campos S

CONSORCIO
VIDA PLENA
ACTIVIDADES

Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.			
9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y re inducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la Humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido En (Resolución Min salud 055/2018 – Estándar alentó humano) – Criterio #11.	✓ Durante este periodo, no se han llevado a cabo reuniones técnicas ni capacitaciones en el Centro Vida Cerritos.	✓ No aplica para este periodo	✓ No aplica para este periodo

Elaborado por: Harold Campos S

CONSORCIO
VIDA PLENA
ACTIVIDADES



FIRMA

Elaborado por: Harold Campos S

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 19 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE OCTUBRE DE 2024

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día: 20 MES: DE SEPTIEMBRE AÑO: 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	CENTRO VIDA CERRITOS	JORNADA: TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES:FORTALECIMIENTO	SESION N° SESION 43

Objetivo:
Aumentar en los adultos mayores de centro vida cerritos la resistencia cardiopulmonar, resistencia musculo esquelética, fuerza, movilidad, coordinación, aumento en la velocidad de respuesta, mejorar la homeostasis y la adaptación a estímulos externos.

Temas desarrollado:

- ✓ Saludo
- ✓ Calentamiento.
- ✓ Fortalecimiento muscular.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Vuelta a la calma.
- ✓ Ejercicios de Estiramiento.
- ✓ Despedida.

Metodología:

- Saludo caluroso a todos los usuarios realizando diferentes preguntas sobre su salud, estado de ánimo etc.

- Calentamiento: El tren superior engloba el cuello, los hombros, la caja torácica y los brazos, mientras que el tren inferior incluye las caderas, las piernas y los pies. Importancia: Es importante prestar atención a estos trenes para mantener una buena salud.

Ejercicios de Calentamiento para rutina de piernas

- Elevaciones laterales.
- Elevaciones frontales a una pierna.
- Rotaciones hacia afuera.
- Elevaciones a una pierna sentada.
- Elevación de cadera

Trabajo de calentamiento, flexibilidad y coordinación

1) Flexión frontal del tronco y estiramiento con leve inclinación hacia atrás

2) Giros laterales (180°), acompañando con ambos brazos

3)Inclinaciones laterales del tronco elevando el brazo del lado contrario

4) Flexión de tronco con las piernas abiertas y buscando alternativamente con ambos brazos extendidos ambas piernas y una posición frontal

CALENTAMIENTO DE CABEZA Y CUELLO

- **EJERCICIO** 1 Incline la cabeza hacia atrás (mirando al techo) ,Después incline la cabeza hacia delante (mirando al suelo)
- **EJERCICIO 2** Incline la cabeza en dirección al hombro hacia un lado y el otro (como si intentara tocar con la oreja el hombro. Procure no levantar el hombro hacia la oreja)
- **EJERCICIO 3** Gire la cabeza hacia un lado y otro como si mirara por encima del hombro.

VUELTA A LA CALMA

- Estocada con giro de columna.
- Estiramiento en sentadilla.
- Estiramiento de cuádriceps de pie.
- Estiramiento de cuerpo cruzado con rodilla doblada.
- Estiramiento rodilla al pecho.
- Estiramiento del tronco.

ACTIVIDAD DE FORTALECIMIENTO CON BANDAS

1. **PARA LAS PIERNAS**

Ubicamos la banda elástica en nuestros muslos, un poco más arriba de la rodilla y abriremos nuestras piernas a la altura de la cadera con la intención de cada vez que bajemos a realizar una sentadilla, experimentemos una leve tensión. Después 10 repeticiones.

2. **¡ARRIBA EL GLÚTEO!**

Para trabajar la zona de la cadera necesitaremos ubicar la banda elástica a la misma altura que en nuestro

ejercicio anterior. La idea es que una vez te sientas cómodo, eleves tu pierna de manera lateral hasta sentir que la banda se tensión un poco. Puedes ayudarte apoyándote de una pared para no perder el equilibrio. Entre más arriba de tus rodillas tengas la banda, más sencillo será el movimiento.

3. PATADA DE GLÚTEO

Si el ejercicio anterior no es tan amigable con tus primeras rutinas de ejercicios con bandas elásticas, puedes probar la patada de glúteo, para la cual necesitarás ubicar la banda, ojalá sea una más pequeña y corta, en tus tobillos. Apoyándote de alguna superficie, vas a dar una patada lenta hacía atrás manteniendo tu glúteo apretado por unos segundos cuando la patada esté arriba. Repite este movimiento con ambas piernas.

4. BRAZOS FUERTES Y TONIFICADOS

Con este ejercicio lograremos estimular la zona de nuestros brazos y hombros. Necesitamos ubicarnos en una superficie plana en donde con ambos pies podamos pisar la banda elástica. Una vez hayamos logrado esta posición, tomaremos la banda con ambas manos para extender y flexionar los brazos una y otra vez hasta encontrar la tensión deseada. Un buen inicio para este ejercicio es empezar realizando 3 series de 12 repeticiones.

5. REMO PARA ESPALDA

Remo con banda. Ubica la banda alrededor de un objeto estable y asegúrate de que puedas sostener los extremos de la banda para llevarla, con ambas manos hacía tu pecho creando una tensión que puedas manejar.

DESPEDIDA: Agradeciendo por su asistencia y motivación en cada una de las actividades que se les proponen durante la estadía en centro vida.

CONCLUSIÓN:

- ✓ Es importante tener presente que cualquier ejercicio no es solo físico, sino también mental. Concentrarse en una parte especifica del cuerpo que estás trabajando para realizar movimientos mucho más conscientes.
- ✓ El trabajo con las bandas elásticas es más eficiente y seguro para la musculación, para mejorar su fuerza, su potencia y la masa muscular que un trabajo clásico con pesas o peso constante.

N° ASISTENTES: El listado reposa en las instalaciones de centro vida cerritos.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 19 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE OCTUBRE DE 2024

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día: 23 MES: DE SEPTIEMBRE AÑO: 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	CENTRO VIDA CERRITOS	JORNADA: TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDAD: PINTANDO BANDERAS PARA OLIMPIADAS.	SESION N° SESION 44

OBJETIVO:
Desarrollar en los adultos mayores de centro vida cerritos múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión. Beneficios en el cerebro. Con la pintura se estimulan ambos hemisferios del cerebro, se estimula el lado lógico y racional junto con el lado creativo y de las emociones.

.

TEMAS DESARROLLADO:

- ✓ Saludo caluroso
- ✓ Actividad lúdica liderada por compañero de deportes,
- ✓ Actividad de pintura de banderas para olimpiadas.

METODOLOGÍA:

- Saludo caluroso a todos los usuarios realizando diferentes preguntas sobre su salud, estado de ánimo.
- 15 mujeres pintaron las diferentes banderas de la jornada de la tarde que servirán para las olimpiadas.
- 3 países diferentes Rusia, Brasil y España.

DESPEDIDA: Agradeciendo por su asistencia y motivación en cada una de las actividades que se les proponen durante la estadía en centro vida.

CONCLUSIÓNES:

- ✓ Esta actividad tuvo magníficas experiencias como fueron el conocimiento de las banderas de estos países y la integración y destrezas de la pintura.}

✓ El conocer las banderas de diferentes países es de suma importancia ya que ellas representan el país, la cultura, sus gobernantes y otras cosas más que las hacen realmente significativas.
N° ASISTENTES: La lista reposa en las instalaciones de centro vida cerritos

FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 19 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE OCTUBRE DE 2024

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día: 27 MES: DE SEPTIEMBRE AÑO: 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	CENTRO VIDA CERRITOS	JORNADA: TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES: ACTIVIDAD DEPORTIVA	SESION N° SESION 45

Objetivo:
Mejorar por medio de caminatas la condición física, retrasar el envejecimiento y prevenir enfermedades. No sólo las físicas como las cardiovasculares, la osteoporosis o sobrepeso sino también trastornos mentales.

Temas desarrollado:

- ✓ Saludo
- ✓ Calentamiento.
- Caminata
- Hidratación.
- Vuelta a la calma.
- Ejercicios de Estiramiento.
- Bingo

Metodología:

- Saludo caluroso a todos los usuarios realizando diferentes preguntas sobre su salud, estado de ánimo etc.

- Calentamiento: El tren superior engloba el cuello, los hombros, la caja torácica y los brazos, mientras que el tren inferior incluye las caderas, las piernas y los pies. Importancia: Es importante prestar atención a estos trenes para mantener una buena salud.

Ejercicios de Calentamiento para rutina de piernas

- Elevaciones laterales.
- Elevaciones frontales a una pierna.
- Rotaciones hacia afuera.
- Elevaciones a una pierna sentada.
- Elevación de cadera

Trabajo de calentamiento, flexibilidad y coordinación

1) Flexión frontal del tronco y estiramiento con leve inclinación hacia atrás

2) Giros laterales (180°), acompañando con ambos brazos

3)Inclinaciones laterales del tronco elevando el brazo del lado contrario

4) Flexión de tronco con las piernas abiertas y buscando alternativamente con ambos brazos extendidos ambas piernas y una posición frontal

CALENTAMIENTO DE CABEZA Y CUELLO

- **EJERCICIO** 1 Incline la cabeza hacia atrás (mirando al techo) ,Después incline la cabeza hacia delante (mirando al suelo)
- **EJERCICIO 2** Incline la cabeza en dirección al hombro hacia un lado y el otro (como si intentara tocar con la oreja el hombro. Procure no levantar el hombro hacia la oreja)
- **EJERCICIO 3** Gire la cabeza hacia un lado y otro como si mirara por encima del hombro.

CAMINATA

- Al terminar la actividad física antes realizada los usuarios deberán salir a la caminata que se ejecuta con el acompañamiento del área de deportes, a los alrededores del centro vida cerritos, durante el paseo se hidrataran y realizaran pasos cortos, largos, estiramientos y manejo de la respiración.

VUELTA A LA CALMA

- Estocada con giro de columna.
- Estiramiento en sentadilla.
- Estiramiento de cuádriceps de pie.
- Estiramiento de cuerpo cruzado con rodilla doblada.
- Estiramiento rodilla al pecho.
- Estiramiento del tronco.

DESPEDIDA: Agradeciendo por su asistencia y motivación en cada una de las actividades que se les proponen durante la estadía en centro vida.

Conclusión:

- Se evidencia en los usuarios interés por las actividades deportivas, expresando lo mucho que les agrada dicha actividad ya que se divierten y mejoran su salud física y mental.
- Realizar caminatas "mejora la salud, tanto física como mental, y puede ayudar a retrasar la aparición de algunas dolencias crónicas de las personas mayores.

N° ASISTENTES: la carpeta reposa en las instalaciones de centro vida cerritos.

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

FECHA DE LA ACTIVIDAD Día: 30 MES: DE SEPTIEMBRE AÑO: 2024

LUGAR DE LA ACTIVIDAD CENTRO VIDA CERRITOS JORNADA: TARDE

NOMBRE DE LA SESION ACTIVIDAD: GIMNASIA MUSICALIZA SESION N° 46

OBJETIVO:

Desarrollar con los adultos mayores de centro vida cerritos ejercicios de coordinación, lateralidad, equilibrio, con desplazamiento, permitiendo no sólo mejorar la parte física, sino también mantener la función mental activa.

TEMAS DESARROLLADO:

- ✓ Saludo
- ✓ Calentamiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Vuelta a la calma.
- ✓ Gimnasia musicalizada.
- ✓ Ejercicio de estiramiento
- ✓ Despedida.

METODOLOGÍA:

- Saludo caluroso a todos los usuarios realizando diferentes preguntas sobre su salud, estado de ánimo etc.

- Calentamiento: El tren superior engloba el cuello, los hombros, la caja torácica y los brazos, mientras que el tren inferior incluye las caderas, las piernas y los pies. Importancia: Es importante prestar atención a estos trenes para mantener una buena salud.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO PARA RUTINA DE PIERNAS

- Elevaciones laterales.
- Elevaciones frontales a una pierna.
- Rotaciones hacia afuera.
- Elevaciones a una pierna sentada.
- Elevación de cadera

TRABAJO DE CALENTAMIENTO, FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN

1) Flexión frontal del tronco y estiramiento con leve inclinación hacia atrás

2) Giros laterales (180°), acompañando con ambos brazos

3)Inclinaciones laterales del tronco elevando el brazo del lado contrario

4) Flexión de tronco con las piernas abiertas y buscando alternativamente con ambos brazos extendidos ambas piernas y una posición frontal

CALENTAMIENTO DE CABEZA Y CUELLO

- **EJERCICIO** 1 Incline la cabeza hacia atrás (mirando al techo) ,Después incline la cabeza hacia delante (mirando al suelo)

- **EJERCICIO 2** Incline la cabeza en dirección al hombro hacia un lado y el otro (como si intentara tocar con la oreja el hombro. Procure no levantar el hombro hacia la oreja)

- **EJERCICIO 3** Gire la cabeza hacia un lado y otro como si mirara por encima del hombro.

EJERCICIOS DE GIMNASIA MUSICALIZADA CON BASTONES

- ✓ Sentados, inicialmente colocan el bastón entre los pies entre si y las manos en el otro extremo del bastón y se inclinan hacia delante , se mantienen 3 segundos en esa posición y vuelven en la posición inicial , este ejercicio ayuda a la movilidad lumbar y fortalecimiento de los músculos de la espada para empezar a movilizar toda esa región (10 repeticiones)

- ✓ Separo el pie izquierdo y en esta ocasión coloco el bastón al lado del pie derecho, coloco las manos en el otro extremo del bastón y llevamos el bastón hacia el lado contrario para estirar toda la tracción dorsal derecha (10 repeticiones)

- ✓ Separo el pie derecho y en esta ocasión coloco el bastón al lado del pie izquierdo, coloco las manos en el otro extremo del bastón y llevamos el bastón hacia el lado contrario para estirar toda la tracción dorsal izquierda (10 segundos en cada inclinación 5 repeticiones)

- ✓ Para esta actividad los adultos en posición sentados juntan las rodillas entre sí, estiran las manos con el bastón sobre las piernas van bajando el bastón de forma muy suave entre las piernas hasta donde su cuerpo lo permita, sin redondear la espalda(este ejercicio moviliza toda la parte lumbar) los codos se mantiene fijos en posición erguida (5 repeticiones)

- ✓ Coloco el bastón al lado izquierdo y con el codo en posición de 90°de flexión se realiza movimiento combinado de latero flexión y de abducción de hombros en el que se intenta llevar la mano derecha por encima hasta tocar el bastón (dentro de las capacidades)(10 repeticiones)

- ✓ Coloco el bastón al lado derecho y con el codo en posición de 90°de flexión se realiza movimiento combinado de latero flexión y de abducción de hombros en el que se intenta llevar la mano derecha por encima hasta tocar el bastón (dentro de las capacidades) (10 repeticiones)

- ✓ En la siguiente actividad se trabaja la latero flexión de la columna a nivel de los hombros llevando el codo derecho hacia la cintura teniendo siempre el bastón pegado a los hombros. (10 repeticiones)

- ✓ En la siguiente actividad se trabaja la latero flexión de la columna a nivel de hombros llevando el codo izquierdo hacia la cintura teniendo siempre el bastón pegado a los hombros. (10 repeticiones)

- ✓ ~~A continuación se realizan actividades de rotación de columna, se ubica el bastón sobre los hombros, intentando girar hacia atrás (izquierdo) lo más posible(5 repeticiones)~~

- ✓ A continuación se realizan actividades de rotación de columna, se ubica el bastón sobre los hombros, intentando girar hacia atrás (derecho) lo más posible (5 repeticiones)

- ✓ Se trabajara con este ejercicio el nivel dorsal sentados ubicados de lado colocan el bastón entre los omoplatos, con las muñecas hacia delante llevando el bastón hacia delante y la cabeza hacia atrás mirando hacia arriba (5 segundos , 5 repeticiones)

- ✓ Ahora ubican el bastón a zona dorsal media de la espalda con los codos flexionados y con la cabeza sostenida por 10 segundos hacia arriba (5 repeticiones)

- ✓ Para trabajar los hombros se inicia con u ejercicio que consiste en posición sentados brazos rectos, bastón sobre las rodillas y elevan el bastón a la altura de los hombros. (10 repeticiones)

- ✓ Con el bastón ubicado en la parte trasera de la cabeza elevamos los brazos lo más arriba que puedas hasta extender los codos si hay molestia en los codos se propone el mismo ejercicio hacia delante según las posibilidades del adulto mayor aquí se trabaja la zona gleno humeral.(10 repeticiones)

- ✓ Abducción de hombro actividad con el bastón ayuda a recuperar la movilidad completa del hombro, brazo completamente estirado, palma de la mano en contacto con l bastón, la mano derecha coge fuertemente el bastón empujando hacia afuera de forma horizontal a 90°. (10 repeticiones) se repite la misma actividad con la mano contraria.

- ✓ Abducción horizontal realizando el mismo movimiento pero en este caso llevamos el brazo derecho lo más atrás posible(5 repeticiones)y se realiza con la mano contraria,

VUELTA A LA CALMA

1. Estocada con giro de columna.
2. Estiramiento en sentadilla.
3. Estiramiento de cuádriceps de pie.
4. Estiramiento de cuerpo cruzado con rodilla doblada.
5. Estiramiento rodilla al pecho.
6. Estiramiento del tronco.

DESPEDIDA: Agradeciendo por su asistencia y motivación en cada una de las actividades que se les proponen durante la estadía en centro vida.

CONCLUSIÓNES:

- ✓ Las personas mayores de 60 años pueden ejercitarse al mismo nivel que una persona de 20 años, aunque no lo creamos. No es la edad sino el estado de forma el que dictamina cómo de intenso puede entrenar una persona y qué ejercicios puede utilizar.

- ✓ Además de las piernas, los bastones hacen que ejercites también los brazos y los hombros, algo que no ocurre con la forma de andar habitual. Con ellos moverás el 90% de los músculos del cuerpo, frente al 60% de la marcha normal.

N° ASISTENTES: La lista reposa en las instalaciones de centro vida cerritos

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día:4 MES: DE OCTUBRE AÑO: 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	CENTRO VIDA CERRITOS	JORNADA: TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES:FORTALECIMIENTO	SESION N° SESION 47

Objetivo:
Aumentar en los adultos mayores de centro vida cerritos la resistencia cardiopulmonar, resistencia musculo esquelética, fuerza, movilidad, coordinación, aumento en la velocidad de respuesta, mejorar la homeostasis y la adaptación a estímulos externos.

Temas desarrollado:

- ✓ Saludo
- ✓ Calentamiento.
- ✓ Fortalecimiento muscular.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Vuelta a la calma.
- ✓ Ejercicios de Estiramiento.
- ✓ Despedida.

Metodología:

- Saludo caluroso a todos los usuarios realizando diferentes preguntas sobre su salud, estado de ánimo etc.

- Calentamiento: El tren superior engloba el cuello, los hombros, la caja torácica y los brazos, mientras que el tren inferior incluye las caderas, las piernas y los pies. Importancia: Es importante prestar atención a estos trenes para mantener una buena salud.

Ejercicios de Calentamiento para rutina de piernas

- Elevaciones laterales.
- Elevaciones frontales a una pierna.
- Rotaciones hacia afuera.
- Elevaciones a una pierna sentada.
- Elevación de cadera

Trabajo de calentamiento, flexibilidad y coordinación

1) Flexión frontal del tronco y estiramiento con leve inclinación hacia atrás

2) Giros laterales (180°), acompañando con ambos brazos

3)Inclinaciones laterales del tronco elevando el brazo del lado contrario

4) Flexión de tronco con las piernas abiertas y buscando alternativamente con ambos brazos extendidos ambas piernas y una posición frontal

CALENTAMIENTO DE CABEZA Y CUELLO

- **EJERCICIO** 1 Incline la cabeza hacia atrás (mirando al techo) ,Después incline la cabeza hacia delante (mirando al suelo)
- **EJERCICIO 2** Incline la cabeza en dirección al hombro hacia un lado y el otro (como si intentara tocar con la oreja el hombro. Procure no levantar el hombro hacia la oreja)
- **EJERCICIO 3** Gire la cabeza hacia un lado y otro como si mirara por encima del hombro.

VUELTA A LA CALMA

- Estocada con giro de columna.
- Estiramiento en sentadilla.
- Estiramiento de cuádriceps de pie.
- Estiramiento de cuerpo cruzado con rodilla doblada.
- Estiramiento rodilla al pecho.
- Estiramiento del tronco.

ACTIVIDAD DE FORTALECIMIENTO CON BANDAS

2. PARA LAS PIERNAS

Ubicamos la banda elástica en nuestros muslos, un poco más arriba de la rodilla y abriremos nuestras piernas a la altura de la cadera con la intención de cada vez que bajemos a realizar una sentadilla, experimentemos una leve tensión. Después 10 repeticiones.

2. ¡ARRIBA EL GLÚTEO!

Para trabajar la zona de la cadera necesitaremos ubicar la banda elástica a la misma altura que en nuestro ejercicio anterior. La idea es que una vez te sientas cómodo, eleves tu pierna de manera lateral hasta sentir que la banda se tensión un poco. Puedes ayudarte apoyándote de una pared para no perder el equilibrio. Entre más arriba de tus rodillas tengas la banda, más sencillo será el movimiento.

3. PATADA DE GLÚTEO

Si el ejercicio anterior no es tan amigable con tus primeras rutinas de ejercicios con bandas elásticas, puedes probar la patada de glúteo, para la cual necesitarás ubicar la banda, ojalá sea una más pequeña y corta, en tus

tobillos. Apoyándote de alguna superficie, vas a dar una patada lenta hacía atrás manteniendo tu glúteo apretado por unos segundos cuando la patada esté arriba. Repite este movimiento con ambas piernas.

4. BRAZOS FUERTES Y TONIFICADOS

Con este ejercicio lograremos estimular la zona de nuestros brazos y hombros. Necesitamos ubicarnos en una superficie plana en donde con ambos pies podamos pisar la banda elástica. Una vez hayamos logrado esta posición, tomaremos la banda con ambas manos para extender y flexionar los brazos una y otra vez hasta encontrar la tensión deseada. Un buen inicio para este ejercicio es empezar realizando 3 series de 12 repeticiones.

5. REMO PARA ESPALDA

Remo con banda. Ubica la banda alrededor de un objeto estable y asegúrate de que puedas sostener los extremos de la banda para llevarla, con ambas manos hacía tu pecho creando una tensión que puedas manejar.

DESPEDIDA: Agradeciendo por su asistencia y motivación en cada una de las actividades que se les proponen durante la estadía en centro vida.

CONCLUSIÓN:

- ✓ Es importante tener presente que cualquier ejercicio no es solo físico, sino también mental. Concentrarse en una parte especifica del cuerpo que estás trabajando para realizar movimientos mucho más conscientes.
- ✓ El trabajo con las bandas elásticas es más eficiente y seguro para la musculación, para mejorar su fuerza, su potencia y la masa muscular que un trabajo clásico con pesas o peso constante.

N° ASISTENTES: El listado reposa en las instalaciones de centro vida cerritos.

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día: 7 MES: DE SEPTIEMBRE AÑO: 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	CENTRO VIDA CERRITOS	JORNADA: TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDAD:GIMNASIA MUSICALIZADA CON BASTONES	SESION N° SESION 48

OBJETIVO:

Prevenir, estimular y recuperar las capacidades y cualidades físicas básicas de los adultos de centro vida cerritos, permitiendo la ejecución de ejercicios apropiados como alternativa para adoptar hábitos saludables, generando así un bienestar a la población en general.

TEMAS DESARROLLADO:

- ✓ Saludo
- ✓ Calentamiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Gimnasia musicalizada.
- ✓ Ejercicio de estiramiento
- ✓ Despedida.

CALENTAMIENTO INICIAL

Flexión lateral

- ✓ Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
- ✓ Levanta tu mano derecha por encima de tu cabeza y flexiona tu cuerpo hacia el lado izquierdo, con la parte inferior y los músculos abdominales controlando el movimiento.
- ✓ Alterna entre el lado derecho e izquierdo hasta que hagas 15 repeticiones en cada dirección.

Balanceo de piernas

- ✓ Párate con los pies separados a la altura de los hombros y junto a una silla o pared para mantener el equilibrio.
- ✓ Con una mano apoyada en la silla/pared, balancea una pierna hacia delante y hacia atrás.
- ✓ Trata de mantener la parte superior del cuerpo viendo hacia adelante, moviendo solamente la cadera.
- ✓ Haz 20 repeticiones hacia cada lado.

cruce de brazos

- ✓ Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
- ✓ Levanta los brazos hacia los lados de modo que se alineen con tus hombros y queden paralelos al suelo.
- ✓ Balancea los brazos hacia el centro del pecho y deja que se crucen entre sí, como si quisieras darte palmadas en la espalda.
- ✓ Balancéalos hacia afuera, expandiendo el pecho conforme tus brazos se extienden detrás de ti.
- ✓ Repite cruzando el brazo opuesto en la parte superior.
- ✓ Repite durante 20 o 30 segundos.

Zancadas con estiramiento de isquiotibiales

- ✓ Comienza de pie con tus pies juntos.
- ✓ Da un paso hacia adelante y dobla ambas rodillas a 90 grados, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies.
- ✓ Endereza la pierna frontal, cambiando el peso hacia atrás poco a poco para estirar los isquiotibiales.
- ✓ Ponte de pie nuevamente y repite el estiramiento con la pierna opuesta.
- ✓ Alterna de 10 a 12 repeticiones en cada pierna.

Círculos con los brazos

- ✓ Párate con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos a los lados.
- ✓ Mantén los brazos rectos y muévelos en grandes círculos desde la cadera hasta por encima de la cabeza y de vuelta.
- ✓ Después de hacer 15 o 20 repeticiones, cambia de dirección.

HIDRATACION

Durante las actividades los adultos mayores deberán hidratarse y realizar ejercicios de respiración

GIMNASIA FUNCIONAL MUSICALIZADA:

Sesión de actividad física dirigida musicalizada que pretende estimular el sistema cardiovascular mediante la práctica de pasos básicos de la gimnasia aeróbica trabajando la coordinación, lateralidad, resistencia y ubicación espacio-tiempo de manera sencilla y divertida.

Marcha (4 repeticiones).

- ✓ Caminar al frente cuatro pasos, realizando 2 tijeras con los brazos, llevarlos arriba y abajo (3 repeticiones).
- ✓ Paso de cha cha cha.
- ✓ Combinar (1, 2 y 3).
- ✓ Piernas separadas, torción de tronco un brazo a la cintura el otro al frente.
- ✓ Paso de baile conga. (4 repeticiones).
- ✓ Combinar (1, 2, 3, 5 y 6) (3 repeticiones).
- ✓ Realizar 3 repeticiones de la coreografía y disminuir el ritmo con el paso de toque y la marcha para realizar los ejercicios respiratorios.

ESTIRAMIENTO

1. CUELLO

-Coloca tu mano encima de la cabeza.

-Poco a poco, empuja tu cabeza hacia el lado derecho e izquierdo hasta casi tocar la oreja con el hombro.

-Mantener la tensión durante 30 segundos a 1 minuto.

2. HOMBROS

-Pon los brazos detrás de la espalda

-Entrelaza los dedos de las manos

-Estira los hombros y elevarlos hacia atrás

-Mantén la tensión durante 30 segundos a 1 minuto.

3. ESPALDA

-Extiende los brazos en una silla

-Ubica la cabeza entre tu hombros

-Mantener la tensión durante 30 segundos a 1 minuto

4.MUÑECAS

-Coloca tus manos juntas, presionando una palma de la mano contra la otra, manteniendo los codos abajo.

-Eleva lentamente los codos hacia afuera, hasta que los antebrazos queden paralelos al suelo.

-Permanece con las manos juntas, presionando una contra la otra.

-Mantener la tensión durante 30 segundos a 1 minuto.

5. PARTE POSTERIOR DE PIERNAS

-Sentarse de lado en un banco o cualquier otra superficie sin respaldo.

-Estira una pierna en el banco con el pie recto y con los dedos mirando hacia arriba. Importante permanecer con la espalda y hombros rectos (NOTA: La otra pierna debe mantenerla afuera de banco y con el pie apoyado en el suelo)

-Comienza a inclinar el cuerpo hacia adelante, hasta que sientas un estiramiento en la pierna

-Mantener la posición durante 30 segundos a 1 minuto

-Realiza el ejercicio con la otra pierna.

DESPEDIDA

Se dan los agradecimientos a todos los usuarios por su participación en las intervenciones de deportes.

CONCLUSIONES

- ✓ Se ha demostrado, que el ejercicio físico en los adultos es eficaz para prevenir ciertos tipos de cáncer, incrementar la densidad mineral ósea, reducir el riesgo de caídas, mejorar la función cognitiva y combatir el aislamiento social y la depresión.

✓ Hacer ejercicio regularmente puede ayudar a prevenir el aumento de peso, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta. El ejercicio para fortalecer los huesos, como saltar, correr o levantar pesas, puede ayudar a mantener los huesos fuertes.
N° ASISTENTES: La lista reposa en las instalaciones de centro vida cerritos

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día:11 MES: DE SEPTIEMBRE AÑO: 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	CENTRO VIDA CERRITOS	JORNADA: TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDAD: FORTALECIMIENTO CON BANDAS	SESION N° SESION 49

OBJETIVO:

El ejercicio con bandas elásticas puede prevenir estados de fragilidad y mejorar la fuerza de prensión (femenino/masculino), la velocidad de la marcha y la actividad física en ancianos pre frágil.

TEMAS DESARROLLADO:

- ✓ Saludo
- ✓ Calentamiento.
- ✓ Fortalecimiento con bandas.
- ✓ Ejercicio de estiramiento
- ✓ Despedida.

SALUDO

Saludo caluroso a todos los usuarios dando agradecimiento y bienvenida a centro vida cerritos

CALENTAMIENTO INICIAL

Flexión lateral

- ✓ Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
- ✓ Levanta tu mano derecha por encima de tu cabeza y flexiona tu cuerpo hacia el lado izquierdo, con la parte inferior y los músculos abdominales controlando el movimiento.
- ✓ Alterna entre el lado derecho e izquierdo hasta que hagas 15 repeticiones en cada dirección.

Balanceo de piernas

- ✓ Párate con los pies separados a la altura de los hombros y junto a una silla o pared para mantener el equilibrio.
- ✓ Con una mano apoyada en la silla/pared, balancea una pierna hacia delante y hacia atrás.
- ✓ Trata de mantener la parte superior del cuerpo viendo hacia adelante, moviendo solamente la cadera.
- ✓ Haz 20 repeticiones hacia cada lado.
- ✓

Flexión lateral

Párate con los pies separados a la altura de los hombros.

Levanta tu mano derecha por encima de tu cabeza y flexiona tu cuerpo hacia el lado izquierdo, con la parte inferior y los músculos abdominales controlando el movimiento.

Alterna entre el lado derecho e izquierdo hasta que hagas 15 repeticiones en cada dirección.

Músculos que se utilizan: oblicuos externos e internos

Cruce de brazos

- ✓ Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
- ✓ Levanta los brazos hacia los lados de modo que se alineen con tus hombros y queden paralelos al suelo.
- ✓ Balancea los brazos hacia el centro del pecho y deja que se crucen entre sí, como si quisieras darte palmadas en la espalda.
- ✓ Balancéalos hacia afuera, expandiendo el pecho conforme tus brazos se extienden detrás de ti.
- ✓ Repite cruzando el brazo opuesto en la parte superior.
- ✓ Repite durante 20 o 30 segundos.

Zancadas con estiramiento de isquiotibiales

- ✓ Comienza de pie con tus pies juntos.
- ✓ Da un paso hacia adelante y dobla ambas rodillas a 90 grados, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies.
- ✓ Endereza la pierna frontal, cambiando el peso hacia atrás poco a poco para estirar los isquiotibiales.
- ✓ Ponte de pie nuevamente y repite el estiramiento con la pierna opuesta.
- ✓ Alterna de 10 a 12 repeticiones en cada pierna.

Círculos con los brazos

- ✓ Párate con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos a los lados.
- ✓ Mantén los brazos rectos y muévelos en grandes círculos desde la cadera hasta por encima de la cabeza y de vuelta.
- ✓ Después de hacer 15 o 20 repeticiones, cambia de dirección.

FORTALECIMIENTO CON BANDAS

FLEXIÓN DE PIERNAS CON BANDA DE RESISTENCIA

- ✓ Siéntate en una colchoneta con una pierna extendida en el suelo y la otra elevada.
- ✓ Seguidamente, coloca la banda elástica en la suela del zapato de la extremidad que tengas en el aire, asegurándote de que esta esté flexionada.
- ✓ Para realizar el ejercicio de resistencia, extiende la pierna en su totalidad mientras coges los extremos de la banda con las manos y luego, suavemente, haz volver la pierna a su posición inicial.

SENTADILLAS CON BANDAS ELÁSTICAS

- ✓ Sitúa la banda elástica alrededor de tus rodillas de forma circular.

- ✓ Separa ligeramente las piernas para que la banda no caiga en ningún momento.
- ✓ Baja lentamente, como si hicieras una sentadilla normal. Es importante que sientas la presión de la banda de resistencia alrededor de tus piernas

PATADA DE BURRO CON BANDA ELÁSTICA

- ✓ Engancha la banda de resistencia en el pie por el que quieras empezar.
- ✓ Ponte a cuatro patas, sujetando los extremos de la banda elástica con ambas manos.
- ✓ A continuación, realiza las patadas de glúteo normales pero poco a poco, hasta donde te permita llegar la banda elástica.
- ✓ Debes intentar que la pierna permanezca recta en todo momento y aguantar la posición con la banda estirada

PATADA DE GLÚTEOS CON BANDA ELÁSTICA

- ✓ Estando de pie, coloca la banda de resistencia alrededor de tus rodillas.
- ✓ Separa ligeramente las piernas y flexiónalas un poco, como si fueras a hacer una sentadilla.
- ✓ Mantén las manos delante de tu pecho para aguantar el equilibrio.
- ✓ Empieza elevando una de tus piernas y haz movimientos arriba y abajo hasta donde te permita la goma. No dejes que el pie toque el suelo en ningún momento.
- ✓ Pasados 30 segundos, descansa y repite el procedimiento con la otra pierna.

FLEXIONES DE BÍCEPS CON BANDAS ELÁSTICAS

- ✓ Lo primero que debes hacer es sujetar la banda de resistencia con la planta de tu pie.
- ✓ Luego, toma las asas (o los extremos) de la banda con tus manos, dejando los brazos extendidos.
- ✓ Para ejercitar los bíceps, solo tendrás que tirar de las agarraderas y dirigir tus manos hacia tus hombros.
- ✓ Devuelve tus manos a la posición inicial y hazlo lentamente.

EXTENSIONES DE TRÍCEPS

- ✓ Lo primero que debes hacer es fijar la banda de resistencia en un lugar elevado frente a ti, asegurándote de que las asas estén al alcance, más o menos por la zona abdominal.
- ✓ Después, sujeta las bandas con las dos manos y procede a extender los codos hacia abajo para realizar el ejercicio de resistencia.
- ✓ Vuelve a la posición inicial con suavidad, tensando siempre los tríceps para trabajar esa zona.

EJERCICIO DE BÍCEPS Y HOMBROS

- ✓ Pisa la banda elástica con las suelas de tus zapatos.
- ✓ Baja ligeramente tu cuerpo, haciendo que tu espalda quede en línea diagonal y que tu trasero esté ligeramente echado hacia afuera.
- ✓ Flexiona levemente tus piernas y haz fuerza con el abdomen para aguantar bien la postura.
- ✓ Con cada extremo de la cuerda en una mano diferente, empieza a flexionar los codos hacia arriba, tirando de la banda hacia ti y después vuelve a la posición inicial.
- ✓ Ahora estira los brazos hacia los lados, haciendo que la cinta quede bien tensa. Vuelve a la posición inicial.

ESTIRAMIENTO

1. CUELLO

-Coloca tu mano encima de la cabeza.

-Poco a poco, empuja tu cabeza hacia el lado derecho e izquierdo hasta casi tocar la oreja con el hombro.

-Mantener la tensión durante 30 segundos a 1 minuto.

2. HOMBROS

-Pon los brazos detrás de la espalda

-Entrelaza los dedos de las manos

-Estira los hombros y elevarlos hacia atrás

-Mantén la tensión durante 30 segundos a 1 minuto.

3. ESPALDA

-Extiende los brazos en una silla

-Ubica la cabeza entre tu hombros

-Mantener la tensión durante 30 segundos a 1 minuto

4.MUÑECAS

-Coloca tus manos juntas, presionando una palma de la mano contra la otra, manteniendo los codos abajo.

-Eleva lentamente los codos hacia afuera, hasta que los antebrazos queden paralelos al suelo.

-Permanece con las manos juntas, presionando una contra la otra.

-Mantener la tensión durante 30 segundos a 1 minuto.

5. PARTE POSTERIOR DE PIERNAS

-Sentarse de lado en un banco o cualquier otra superficie sin respaldo.

-Estira una pierna en el banco con el pie recto y con los dedos mirando hacia arriba. Importante permanecer con la espalda y hombros rectos (NOTA: La otra pierna debe mantenerla afuera de banco y con el pie apoyado en el suelo)

-Comienza a inclinar el cuerpo hacia adelante, hasta que sientas un estiramiento en la pierna

-Mantener la posición durante 30 segundos a 1 minuto

-Realiza el ejercicio con la otra pierna.

DESPEDIDA

Se dan los agradecimientos a todos los usuarios por su participación en las intervenciones de deportes.