INFORME DE CUMPLIMIENTO ACTIVIDADES CONTRATADAS
RESPONSABLE: ANGELICA MARIA CHAVARRO VARGAS **CARGO:** PROFESIONAL PEDAGOGICO
PERIODO INFORMADO: del 06 de noviembre de 2025 al 19 de diciembre de 2025
DESTINATARIO: KAROL SOFIA SIERRA GAVIRIA **CARGO:** COORDINADORA
OBJETIVO: Prestar el servicio de apoyo a la gestión como Profesional pedagógico en el marco de la prestación del servicio de atención integral e intervención, dirigido a los adultos mayores residentes en el municipio de Tarqui centro poblado Maito Huila a través del centro día.

DESARROLLO

A continuación, relaciono las actividades realizadas en el periodo del 06 de noviembre al 19 de diciembre de 2025

VIERNES 7 DE NOVIEMBRE
ITEM 1: BIENVENIDA: ACOGIDA **El EQUIPO PEDAGÓGICO** recibió a los adultos mayores ofreciendo un caluroso saludo de bienvenida; estableciendo un dialogo cordial y agradeciéndoles por la participación. **MOMENTO DE ORACIÓN:** Se invito a los adultos a realizar una oración en acción de gracias, apoyados de la canción: como no creer en Dios. **CANCIÒN DE ALABANZA: “La Cumbia del dedo gordo”** **https://www.google.com/search?sca_esv=2369d6cd51414d5b&sxsrf=** **CANCION DE BIENVENIDA: Estatuas del carnaval:** **https://youtu.be/dAvtuwlPnyw?feature=shared** **ACTIVIDAD 1: ROMPE HIELO Y PRESENTACIÓN** La actividad consistió en hacer 2 grupos, se fue pasando un globo para que cada uno se presentara y digiera algo que le gustaba hacer en el tiempo libre. Esta actividad ayudo a Fomentar el conocimiento y la integración entre los adultos mayores mediante una actividad de presentación que permitió compartir información personal relevante y generar un ambiente de confianza.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA









SABADO 8 DE NOVIEMBRE

ACTIVIDAD 1:

GLOBOS AL AIRE EN GRUPO.

Se organizaron grupos de 6 personas, ellos armaron un círculo y luego se les paso un globo, la idea era que no dejaran caer el globo, a medida que paso el tiempo se les pasaron más globos para que el juego se pusiera más divertido, esta actividad ayudo a favorecer la integración, el trabajo en equipo, estimulo la capacidad física y cognitiva en los adultos mayores de Maito.

ACTIVIDAD 2: BAILO TERAPIA

Iniciamos con un calentamiento de 10 minutos, movimientos suaves de cabeza, hombros, brazos y piernas, estiramientos acompañados de música tranquila.

Luego seguimos con Merengue lento, cumbia suave, carranga, colocamos canciones como :

La vida es un carnaval - Celia Cruz
https://youtu.be/0nBFWzpWXuM?si=WKdUKTAtxx5mUC6t
El baile del gorila – Melody (versión lenta y divertida)
https://youtu.be/90avMgG5NAM?feature=shared
El baile del perrito – Wilfrido Vargas
https://youtu.be/fs1Fg07CsQs?si=VSBFZFzPV6w-HA9l

Esta actividad de baile ayudo a mejorar la condición física a través del movimiento rítmico y ejercicios de bajo impacto, estimulo la coordinación y el equilibrio, favoreciendo la motricidad global. Ayudo a reducir el estrés y la tensión emocional, promoviendo la liberación de endorfinas.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA






JUEVES 13 DE NOVIEMBRE

ACTIVIDAD 1: MOVIMIENTO DIRIGIDO
Se realizo una actividad lúdica con la canción el baile del cuerpo.

https://youtu.be/z6DoPp-LkTA?feature=shared
Esta actividad ayudo a promover la actividad física suave, contribuyendo al mantenimiento de la movilidad y autonomía, fortalecer las relaciones sociales, fomentando la comunicación y el sentido de pertenencia al grupo. También Incrementar la motivación y el estado de ánimo, mediante actividades recreativas agradables, que ayuden al adulto mayor a salir de su rutina diaria.

ACTIVIDAD 2: ARTE TERAPIA
Se llevaron figuras impresas y lana de colores, la idea era que los adultos rellenaran la imagen, pegando pedazos la lana con toda su creatividad.



Esta actividad ayudo a fortalecer la salud emocional expresar emociones, especialmente aquellas difíciles de verbalizar, reduce ansiedad, estrés y tristeza. Favoreció un estado de ánimo más positivo. Estimulo las capacidades cognitivas, mejoro memoria, atención, planificación y concentración. Facilito la conexión con recuerdos significativos. Contribuye a mantener la mente activa y retrasar el deterioro cognitivo. Promueve la socialización, facilita la interacción con otros adultos mayores. Reduce sentimientos de soledad y aislamiento. Favorece la creación de vínculos y el sentido de comunidad.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









VIERNES 14 DE NOVIEMBRE

ACTIVIDAD 1: PASA EL GLOBO CON LA FRENTE.

Se organizaron en parejas y pasaron diferentes globos sosteniéndolos con la frente; estos los depositaron en el lugar que se les indico.
Cuando ya tuvieron suficientes globos debieron pegárselos en el cuerpo a una sola persona, tratando de formarle un vestido.

Esta actividad Fomenta la cooperación y el trabajo en equipo, los participantes deben coordinarse, comunicarse y apoyarse mutuamente para lograr el objetivo sin dejar caer el globo, Mejora el equilibrio y la coordinación requiere mantener el control del cuerpo, postura estable y movimientos sincronizados, lo cual refuerza: Coordinación motriz, Equilibrio y Control postural. También estimula la motricidad y la movilidad suave al realizar movimientos controlados y precisos, se ejercita la movilidad general sin ser una actividad de alto impacto.

ACTIVIDAD 2: CONCÉNTRATE MUY BIEN.
Se organizaron las mesas, se acomodaron a los adultos mayores uno en frente del otro y se colocó en la mesa un corazón de papel iris. La profe fue diciendo partes del cuerpo como: cabeza, rodilla, ojos, etc. cuando dijo papel el que esté atento lo cogió y fue ganando puntos y así sucesivamente para ver cual grupo gana. Esta actividad ayudo a la concentración y agilidad al momento de coger el corazón.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA






SABAD0 15 DE NOVIEMBRE

ACTIVIDAD 1: EL ÁRBOL DEL BUEN TRATO

Se llevo un tronco dibujado en un pliego de papel Kraft, luego se le pinto la mano a cada uno de los adultos ellos pasaron a colocar su huella en el tronco, y dijeron una palabra que los identifica sobre el buen trato.

Promueve la reflexión sobre el buen trato ayuda a que los adultos mayores identifiquen qué conductas representan respeto, cariño y cuidado dentro de su familia, comunidad o instituciones. previene y visibiliza el maltrato permite hablar de situaciones difíciles como negligencia, violencia verbal, física, económica o emocional, desde una manera simbólica y segura.

El adulto mayor puede reconocer señales de maltrato sin sentirse expuesto.

Fortalece la autoestima y el valor personal

al reflexionar sobre lo que merecen (respeto, paciencia, escucha), se refuerza: Autoestima, autonomía, derechos personales.

ACTIVIDAD 2: CONCEJO DE BUEN TRATO

Se les paso a cada adulto mayor una hoja en blanco y colores para que ellos escriban una carta con un concejo que le dan a las futuras generaciones sobre el buen trato.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA






VIERNES 21 DE NOVIEMBRE

ACTIVIDAD DE BIENVENIDA:

Todos los Adultos mayores formaron un círculo tomado de la mano. Se indico que se dará unos aplausos a la derecha, luego atrás. Se dio un paso a delante y luego hacia atrás, mientras suena la canción: MIS MANOS SI, MIS MANOS NO https://www.youtube.com/watch?v=S3wNkQKFmro&list=RDS3wNkQKFmro&start_radio=1

Seguidamente se sigue las directrices de la canción, en cada estrofa

ACTIVIDAD 2: LA PESCA MILAGROSA

Se dispuso de unos ula ula que simularon los lagos, en ellos se colocó una gran cantidad de pimpones de colores simulando los peces. Con anterioridad

se creó unas cañas de pescar con vasos desechables y cinta transparente.

Se hizo la introducción interrogando a los adultos mayores sobre:
1. ¿Quiénes han tenido la experiencia de pescar?
2. ¿Qué recuerdan de esa experiencia?
3. ¿Qué otras actividades del pasado quisieran volver a vivir?
4. ¿En este momento que les gustaría pescar?

Posteriormente se organizó dos parejas para que compitieran en cada “lago” y saber quién pesca más peces.
Al escuchar la música, podrán iniciar la actividad de la pesca milagrosa. Mientras los adultos mayores que no están participando, hacen la barra animando a su compañero favorito.
Al terminarse todos los pimpones dispuestos, se procede al conteo y saber quién es el ganador.

Seguidamente se escogieron otras dos parejas para realizar el mismo ejercicio.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA








VIERNES 22 DE NOVIEMBRE

ACTIVIDAD 1: AROS MUSICALES

Se organizaron 10 ula ula en el suelo en forma de circulo se invitó a los adultos mayores a hacerse uno en cada aro. Se les colocara música y ellos deben bailar en circulo dando vueltas alrededor de los aros, cuando la música pare deberán entrar al aro, los aros se irán quitando para que el juego se ponga mas divertido y así vayan saliendo los participantes. Esta actividad ayuda a favorecer el estado de salud de los adultos mayores, fortalece sus movimientos y ritmo.

ACTIVIDAD 2: ATRAPA EL NUMERO

Se organizaron 2 mesas ahí van a estar los números de 1 al 10 impreso, se llamaron a 4 adultos mayores. La profe fue diciendo números al azar lo que debían hacer era coger el número indicado. El que tuviera más números al final de la actividad ganaba. Esta actividad ayudo a mejor la concentración, agilidad y precisión. sirvió para desarrollar habilidades cognitivas, motrices y sociales de manera lúdica.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA








VIERNES 27 DE NOVIEMBRE

ACTIVIDAD 1: LA BOLITA LA BOLITA
Se pidió a todos los presentes formar un círculo, se enseñó la siguiente canción:
La bolita, la bolita, la bolita donde está
La bolita, la bolita, la bolita donde está

Una vez aprendida, se pide dar un paso adelante, y a medida se entona se va avanzando hacia la derecha
Una vez terminada de entonar la canción se indica colocar una mano colocar la mano derecha en alguna parte del cuerpo de la persona que tenemos al lado derecho y la izquierda en otra parte del cuerpo según se indique

- Cabeza
- Hombro
- Cintura
- Codo
- Oreja
- Nariz
- Etcétera

ACTIVIDAD 2: MIS MANOS SI, MIS MANO NO

Se continuo en círculo y se pidió a todos escuchar en el reproductor de audio la canción MIS MANOS SI, MIS MANOS NO, una vez escuchada, se enseña, estrofa a estrofa, y se enseña los movimientos según corresponda la letra, se inicia avanzando a la derecha, luego a la izquierda, un paso adelante y un paso atrás.

Se realiza varias veces, tanto como sea necesaria para que en su gran mayoría realicen los movimientos, logrando que todos se sincronicen y canten la canción, generando alegría y concentración

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









VIERNES 28 DE NOVIEMBRE

ACTIVIDAD 1: LO QUE RECUERDO DE MI INFANCIA
Se inicio hablando lo bonito de la infancia y de la importancia de cuidar a nuestros niños y niñas y brindar amor, más aún en esta época de navidad
Se pasa el micrófono los que los adultos mayores que deseen compartir lo que recuerdan de su infancia y de cómo Vivian esta hermosa época de navidad

ACTIVIDAD 2: EJERCICIO FISICOS EN 20 TIEMPOS

Se formo grandes hileras de sillas donde se sentaron todos los adultos mayores, se dirigió unos ejercicios donde todos siguieron las secuencias y que una vez los presentes se socialicen con ellos se contó hasta 20, generando coordinación, concentración, movimiento, y escucha

- Brazos abiertos para volar a donde deseamos
- Brazos cerrados dándonos un abrazo
- Brazos arriba agarrando el cielo
- Brazos abajo tocando el suelo
- Brazos adelante marchando
- Brazos atrás como palomas

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









VIERNES 29 DE NOVIEMBRE

ACTIVIDAD 1:

LAS MANITAS
Todos los presentes colocaron sus manos escondidas detrás de su espalda, las cuales fueron sacando una a una según la letra de la canción: saco mi manita la pongo a bailar, el cierro la abro y la vuelvo a guardar
Saco mi otra mano la pongo a bailar, la abro, la cierro y la vuelvo a guardar.
Saco mis 2 manos las pongo a bailar, las abro el cierro y las vuelvo a guardar

NOTA: La canción y los movimientos se realizan varias veces hasta que los adultos mayores logren aprender y coordinar lo mejor posible, se hacen en varios tonos y en diferentes ritmos

ACTIVIDAD 2:

PASANDO EL GLOBO POR LOS AROS
A varios adultos se les facilito un ula ula, el cual debía estar en posición horizontal formando un túnel, a otro grupo de adultos se les facilito un globo inflado, el cual al sonar la música debían pasar el túnel formado por los ula ula sin dejar caer el globo.
Una vez pasado el ultimo ula ula, debían pasar el globo a un compañero que estuviera sentado, relevando a los que tenían el ula ula formando el arco
De esta manera hasta que todos los adultos mayores hayan pasado el globo por el túnel

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









VIERNES 5 DE DICIEMBRE

ACTIVIDAD 1: SOPLANDO EL PIMPON
Realizamos 4 grupos de 10 personas, se sacaron 2 mesas en cada una de ellas había 16 vasos en dos filas, cada vaso estaba lleno de agua, el primer vaso con un pimpón, la idea era que los adultos mayores debían soplar el pimpón y pasarlo por cada uno de los vasos y así sucesivamente pasar todos los integrantes del equipo. Con esta actividad fortalecimos la fuerza de los pulmones en adultos mayores de Maito.

ACTIVIDAD 2: ARTE NAVIDEÑO
Se llevaron imágenes navideñas impresas y colores, la idea era que los adultos realizaran una bella manualidad, decorando las esferas con toda su creatividad, esta actividad ayudo a fortalecer la salud emocional expresar emociones, especialmente aquellas difíciles de verbalizar, reduce ansiedad, estrés y tristeza. Favorece un estado de ánimo más positivo. Estimula las capacidades cognitivas, mejora memoria, atención, planificación y concentración. Facilita la conexión con recuerdos significativos. Contribuye a mantener la mente activa y retrasar el deterioro cognitivo. Promueve la socialización, facilita la interacción con otros adultos mayores. Reduce sentimientos de soledad y aislamiento. Favorece la creación de vínculos y el sentido de comunidad. Ayuda a que recuerden en que época del año estamos y que se celebra.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA






SABADO 6 DE DICIEMBRE

ACTIVIDAD 1: AERÓBICOS
Se realizaron aeróbicos adaptados con el objetivo de mejorar la salud integral, la autonomía funcional y que favorezcan la capacidad cardiovascular, la movilidad, el equilibrio y el bienestar emocional de los adultos mayores de Maito. https://www.facebook.com/share/v/18BzdJsvpB/

Los ejercicios aeróbicos en el adulto mayor ayudan a mantener y mejorar la salud física, mental y emocional, favoreciendo una mejor calidad de vida, mejoran la salud cardiovascular (corazón y pulmones). Aumentan la resistencia y energía, también ayuda a controlar la presión arterial, el colesterol y la glucosa, contribuyen al control del peso Mejoran la circulación sanguínea manteniendo la movilidad y flexibilidad. Reducen el riesgo de caídas al mejorar equilibrio y coordinación.

ACTIVIDAD 2: TIRO AL BLANCO
Se organizaron 2 grupos de adultos mayores de 10 personas, se realizaron dos filas y a cada uno se le paso un pimpón para que lo tirara a un aro que tenía cinta, la idea era que todos los integrantes del grupo debían tirar los pimpones

y pegarlos en la cinta. En esta actividad se trabajó puntería, fuerza y concentración. Esta actividad ayudo a mejorar la atención, concentración, estimula la memoria, refuerza la toma de decisiones y el cálculo de distancia. Favorece la coordinación ojo–mano mantiene la movilidad articular de brazos y hombros mejora el control postural y el equilibrio ayuda a conservar la fuerza fina y gruesa.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









JUEVES 11 DE DICIEMBRE

ACTIVIDAD DE BIENVENIDA: A la indicación del número y la palabra “mosquito”, todos deben de batir palmas según el numero indicado, ejemplo: 3 mosquitos, 5 mosquitos, 1 mosquito…
Si se pronuncia la palabra de un insecto diferente al mosquito, se para y se vuelve a iniciar.
Esta acción se repita las veces que sean necesarias para sincronizar y lograr la

atención de todos.

ACTIVIDAD 2: EJERCICIO MENTALES

Se Pidio a todos los presentes, colocar su mano derecha sobre su respectiva frente, y la mano izquierda sobre su ombligo, a la voz del profe que dirige cambiaron las manos de posición, la derecha en el ombligo y la izquierda en la frente, se hará por varias veces.

Una vez los adultos mayores estén ejercitados se hará el conteo en voz alta hasta vez, donde en cada número cambiarán las manos de posición

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









VIERNES12 DE DICIEMBRE

ACTIVIDAD DE BIENVENIDA:

Se invito a los adultos a realizar un círculo tomados de la mano, se ofrece agradecimiento al buen Dios por el nuevo amanecer, la salud, el encuentro y demás cosas bonitas que se tiene.

Se entona la canción ALABARÉ, ALABARÉ, ALABARÉ A MI SEÑOR

ACTIVIDAD 2:
CREACIÓN DE PULSERAS

Todos los adultos mayores se organizaron en diferentes mesas, se les facilitó el material para la realización de pulseras, donde cada uno la diseñaba a su gusto y se las colocara adornando su mano.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA






Observaciones: Anexo los siguientes soportes:

1. Planeación
2. Planilla de seguridad social
3. Certificado tributario
4. Cuenta de cobro

Firma:

Angélica Mª Chávarro V.

Nombre: ANGELICA MARIA CHAVARRO VARGAS
Cedula:1081733255