

ANEXO 21

PRIMER INFORME



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

9737

PRIMER INFORME EDUCADOR FISICO DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

Dirección: Calle 36 # 33 - 27 Oficina 201 Barzal Bajo
Correo: corporaciondelupia@gmail.com Cel. 313 323 4046
Villavicencio - Meta

	<p align="center">CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p align="center">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p align="center">UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
--	--	---

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	14/11/2025
PERIODO INFORME	27 DE OCTUBRE AL 14 DE NOVIEMBRE DE 2025
CENTRO VIDA	SAN JOSÉ
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ
CARGO	EDUCADOR FÍSICO

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad del Centro Vida SAN JOSÉ del municipio de Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	Se ejecutó la valoración física inicial de cada adulto mayor mediante la aplicación del formato oficial establecido por el programa. La actividad incluyó la evaluación individual de equilibrio, agilidad, coordinación, flexibilidad, fuerza muscular y resistencia aeróbica, siguiendo los protocolos y tiempos definidos. Durante el proceso se observó el desempeño funcional de cada beneficiario, se identificó limitaciones, se registró los resultados en la escala correspondiente (E, B, A, R, D) y se consignó las observaciones pertinentes que permitió determinar su condición física real. Esta valoración constituyó un insumo fundamental para orientar la planeación, el seguimiento y las intervenciones específicas que se desarrollarán posteriormente en el Centro Vida San José. VER ANEXOS ADJUNTOS. VER ACTIVIDAD 4.1.
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros	Se identificó adultos mayores con baja estabilidad, movilidad reducida y limitaciones en la ejecución de movimientos funcionales, ocasionadas en gran parte por la falta de estimulación física y cognitiva sostenida. Estas condiciones,



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
 NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.)	<p>en algunos casos, también están asociadas a factores de salud como el sobrepeso y la presencia de patologías crónicas. Las observaciones fueron comunicadas de forma verbal al equipo de apoyo presente en los Centros Vida, especialmente a la auxiliar de enfermería que ya contaba con el conocimiento de ello, esto el fin de tomar precauciones y ajustar las actividades físicas según el nivel de riesgo individual de los adultos mayores.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.2.</p>
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar	<p>Se brindó acompañamiento constante para garantizar que los adultos mayores pudieran participar con comodidad y seguridad, promoviendo su autonomía sin comprometer su bienestar. Se ofreció explicaciones y charlas claras al inicio y durante cada actividad y apoyo físico en casos puntuales, especialmente a quienes presentaban limitaciones en la movilidad o requerían guía adicional. Todas las actividades se desarrollaron en un ambiente de respeto, dignidad y empatía, promoviendo siempre la participación activa y voluntaria sin imponer exigencias por encima de sus capacidades.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.3, 4.5.</p>
Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	<p>Se estructuró rutinas grupales e individuales adaptadas a las condiciones físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores, considerando su edad, estado de salud y nivel funcional. Aunque las sesiones fueron grupales, se realizó ajustes individuales dentro de la misma jornada para garantizar una participación segura y efectiva, brindando opciones con o sin implementos, o con apoyo según necesidad.</p> <p>Las temáticas trabajadas por semana fueron:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Semana 1: Flexibilidad ✓ Semana 2: Memoria Fuerza ✓ Semana 3: Coordinación. <p>Esta planificación permitió una intervención progresiva, segura y significativa, estimulando distintas áreas funcionales y fomentando la participación activa de los adultos mayores.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.3, 4.4, 4.5 Y 4.6).</p>
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	<p>Durante el periodo de intervención se incorporó de forma progresiva y adaptada los componentes clave de la actividad física funcional en adultos mayores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La fuerza se trabajó mediante ejercicios para extremidades superiores e inferiores, usando pesas artesanales (botellas con agua o arena) y el peso corporal, como en sentadillas asistidas y elevación de brazos. • La resistencia se abordó a través de ejercicios con repeticiones controladas y actividades dinámicas como desplazamientos durante juegos. • La flexibilidad se estimuló mediante estiramientos articulares y musculares, realizados al inicio y final de cada sesión, enfocados en cuello, tronco, brazos y piernas. • El equilibrio se trabajó con ejercicios de apoyo en un solo pie, utilizando sillas como soporte cuando fue necesario. • La coordinación se desarrolló mediante una variedad de ejercicios lúdicos y funcionales. Entre ellos, el juego "tingo tango con globos" donde los adultos mayores debían manejar dos globos en direcciones opuestas, ejercicios de coordinación cuerpo-voz, actividades rítmicas como aplausos y percusión sobre la mesa al ritmo de canciones, y la dinámica "palma-palma con vasos", que requería coordinación visual, auditiva y motriz. Estas actividades reforzó la conexión entre estímulo y respuesta, atención, y memoria a corto plazo. <p>VER ACTIVIDAD (4.3, 4.5 Y 4.6).</p>



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
 NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

<p>Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.</p>	<p>En cumplimiento de esta obligación, se orientó actividades enfocadas principalmente en el fortalecimiento del tren inferior, considerando que este componente es fundamental para favorecer progresivamente el equilibrio y la estabilidad postural en el adulto mayor. Aunque no se desarrolló rutinas específicas de equilibrio, se ejecutó ejercicios básicos de fuerza funcional —como levantarse y sentarse de la silla, desplazamientos controlados y actividades propias de la valoración física que contribuyen de manera indirecta a mejorar la estabilidad y el control corporal. Estas acciones permitió establecer una base física necesaria para, en etapas posteriores, incorporar ejercicios más focalizados en equilibrio, asegurando así una intervención gradual, segura y adecuada para las condiciones de cada beneficiario.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.5 Y 4.1).</p>
<p>Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.</p>	<p>Durante las sesiones, se brindó indicaciones verbales constantes sobre el cuidado de la postura y la ejecución segura de los movimientos. Se reforzó la importancia de mantener la espalda recta al sentarse o levantarse, apoyar completamente los pies durante ejercicios en silla, y evitar movimientos bruscos o forzados.</p> <p>En las actividades con peso (pesas artesanales), se enseñó cómo levantar los brazos sin generar tensión en el cuello o los hombros, fomentando una ejecución controlada y consciente.</p> <p>Estas recomendaciones fueron entregadas de manera clara, repetitiva y adaptada al nivel de comprensión del grupo, con el objetivo de prevenir lesiones, fortalecer la conciencia corporal y promover una práctica segura y autónoma de la actividad física.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.7.</p>
<p>Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.</p>	<p>Durante todas las actividades se promovió la autonomía del adulto mayor, incentivando la realización de los ejercicios por sí mismos, a su propio ritmo y con apoyo solo cuando era estrictamente necesario. Se evitó la sobreasistencia, brindando indicaciones claras para que pudieran ejecutar los movimientos de forma guiada pero independiente.</p> <p>Las rutinas estuvieron orientadas al fortalecimiento de habilidades funcionales como sentarse, levantarse, caminar con seguridad y mantener el equilibrio en movimiento. También se fomentó la toma de decisiones dentro de los juegos y actividades lúdicas, lo que reforzó la autoconfianza, la independencia y el reconocimiento de sus propias capacidades físicas y cognitivas.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.3, 4.4, 4.5 Y 4.6).</p>
<p>Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.</p>	<p>Se diseñó e implemento actividades físicas recreativas que combinaron movimiento, juego y participación grupal, favoreciendo la interacción social y el bienestar emocional de los adultos mayores.</p> <p>Se llevó a cabo dinámicas como juegos y ejercicios rítmicos con coordinación corporal (palmas, mesa, vasos). Estas actividades no solo estimulo la movilidad, sino que también generaron momentos de risa, conversación, reconocimiento mutuo y motivación para asistir a las jornadas.</p> <p>La participación fue activa y constante, y se observó una mejora en la disposición emocional y en el vínculo entre compañeros, lo cual contribuyó a un ambiente cálido, respetuoso y estimulante en el grupo.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.6.</p>
<p>Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.</p>	<p>Durante las sesiones se llevó a cabo un seguimiento observacional del desempeño físico y funcional de los adultos mayores, evaluando aspectos como movilidad, coordinación, equilibrio, respuesta motriz y disposición para participar. Adicional se registró en un formato de valoración física, la condición inicial y poder así llevar un seguimiento periódico de los avances individuales de los adultos mayores. Estas apreciaciones personales sirvieron como base</p>



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
 NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

	<p>para ajustar la intensidad, el ritmo y la metodología de las actividades semanales.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.1.</p>
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	<p>Durante el desarrollo de las sesiones se realizó ajustes constantes en la intensidad, duración y forma de ejecución de los ejercicios, teniendo en cuenta las respuestas individuales de los adultos mayores.</p> <p>Por ejemplo, se ofreció opciones sin peso para quienes presentaban fatiga o limitación en miembros superiores, y se permitió el uso continuo de sillas como apoyo en actividades que requirieron de equilibrio. Asimismo, se redujo el número de repeticiones en ciertos casos y se adaptó los tiempos de ejecución según el ritmo del grupo. Estos ajustes fueron clave para mantener la participación segura, prevenir sobrecarga y garantizar que todos los adultos mayores pudieran integrarse activamente según sus condiciones.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.5.</p>
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	<p>Durante el proceso se realizó reportes verbales a la auxiliar de enfermería del Centro Vida San José sobre situaciones puntuales observadas en algunos adultos mayores. Estas incluían dificultades para mantener el equilibrio, señales de fatiga temprana, desorientación leve o baja comprensión de instrucciones.</p>
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	<p>Durante cada jornada se reforzó mensajes sobre la importancia de adoptar hábitos saludables en la vida cotidiana. Se ofreció orientaciones verbales, claras y adaptadas al nivel de comprensión del grupo sobre cómo mantener una postura corporal adecuada, hidratarse adecuadamente y mantener una rutina de movimiento constante, incluso fuera de las sesiones.</p> <p>Adicionalmente, se promovió la conciencia sobre otros hábitos fundamentales como una alimentación equilibrada, el buen descanso y la conexión con la naturaleza. Se hizo énfasis en el trabajo integral del cuerpo y la mente, considerando que la salud no es solo física, sino también mental y emocional. A través de ejercicios lúdicos y recreativos, actividades de coordinación y espacios de diálogo, se buscó fortalecer tanto la condición física como la motivación, autoestima y bienestar psicológico de los adultos mayores.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.3.</p>
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	<p>Se promovió la conciencia sobre los beneficios del movimiento regular como estrategia de prevención de enfermedades crónicas. Para ello, se tuvo en cuenta la orientación de orientación suministrado por la auxiliar de enfermería y de cada uno de los adultos mayores del Centro Vida San José, el cual proporcionó lineamientos clave sobre temas de salud y autocuidado.</p> <p>Se abordó verbalmente temas como la importancia de moverse a diario para mejorar la circulación, controlar los niveles de azúcar, reducir el estrés, prevenir el sobrepeso y evitar el deterioro físico asociado al sedentarismo. Estas orientaciones fueron integradas en el contexto de cada sesión de las actividades, aprovechando los momentos de interacción para entregar mensajes claros, breves y adaptados al grupo.</p> <p>El objetivo fue no solo promover la participación en la jornada, sino motivar a los a los adultos mayores a incorporar el movimiento como parte de sus rutinas cotidianas, reforzando así el autocuidado desde un enfoque preventivo.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.5.</p>
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas	<p>Se tomó evidencia fotográfica de las actividades realizadas como soporte visual del trabajo ejecutado. Estos registros sirvieron como respaldo del cumplimiento de las obligaciones asignadas y permitieron documentar la ejecución semanal del componente de actividad física.</p>
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales	<p>Se participó y dirigió activamente en el desarrollo de charlas educativas y dinámicas grupales con enfoque preventivo, orientadas a fortalecer la movilidad funcional, la memoria, la coordinación motriz y el bienestar emocional de los adultos mayores.</p>



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores	<p>Las actividades programadas cumplieron una función pedagógica y preventiva, ya que estuvieron orientadas a prevenir el deterioro físico, disminuir el riesgo de caídas, estimular funciones cognitivas y promover la interacción social. Aunque no se participó en jornadas clínicas, las sesiones desarrolladas aportaron significativamente a la promoción de hábitos saludables y a la mejora de la calidad de vida de cada uno de los adultos mayores.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.3, 4.5 Y 47).</p>
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa	<p>Durante el desarrollo de las actividades no se presentó alteraciones relevantes o signos de alerta que comprometieran el estado de salud de los adultos mayores. Sin embargo, se mantuvo una observación constante durante cada sesión, con atención a posibles señales de fatiga, desorientación o dificultades físicas.</p> <p>Ante cualquier manifestación fuera de lo habitual, se tuvo previsto informar oportunamente al personal de salud del Centro Vida San José, garantizando la articulación para una atención segura y oportuna.</p>
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios	<p>Se mantuvo comunicación directa con la auxiliar de enfermería del Centro Vida San José, quien fue la profesional del equipo interdisciplinario presente de forma constante en las jornadas. Esta articulación permitió coordinar aspectos clave sobre el estado de salud de los adultos mayores y adaptar las actividades físicas según sus condiciones individuales.</p> <p>Asimismo, se colaboró de manera respetuosa y cordial con la manipuladora de alimentos y el personal de aseo, especialmente en la organización del espacio y la logística antes y después de las sesiones. Aunque no se tuvo contacto directo con otros profesionales como psicóloga, se respetaron los lineamientos del centro, aportando al funcionamiento general del equipo y al bienestar integral de los adultos mayores.</p>
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados	<p>Se cumplió con el horario y cronograma asignado por la empresa encargada, asistiendo a los Centros Vida únicamente en los días establecidos para la ejecución de actividades del componente de educación física. Las jornadas se desarrollaron en el horario comprendido entre las 9:00 a.m. a 12:00 pm de lunes a sábados, según lo indicado en el cronograma institucional.</p> <p>Se garantizó la puntualidad y el cumplimiento de las obligaciones asignadas dentro del tiempo programado, manteniendo una organización adecuada para el desarrollo de cada sesión.</p>
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos	<p>Se manejó en toda la ejecución del proceso estricta confidencialidad sobre la información personal, médica y social de los adultos mayores. No se divulgó ningún dato fuera del entorno institucional, y se respetó en todo momento la privacidad de los beneficiarios, tanto durante las sesiones como en los espacios informales de interacción.</p> <p>Se tuvo especial cuidado en el manejo de los formatos de valoración inicial y en la toma de evidencias fotográficas, asegurando que su uso fuera únicamente con fines de reporte y documentación oficial.</p>
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios	<p>Se garantizó un trato ético, empático y profesional en cada jornada, promoviendo siempre un ambiente de respeto, confianza y dignidad para los adultos mayores. El espacio fue diseñado para que los adultos mayores se sintieran cómodos, escuchados y valorados, respetando sus tiempos, ritmos y formas de expresión.</p> <p>La interacción se basó en la escucha activa, el lenguaje claro y cercano, y la construcción de vínculos positivos que fortalecieran su autoestima y motivación. En todo momento se evitó cualquier forma de trato invasivo, asegurando un acompañamiento humano y respetuoso.</p>
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado	<p>Se presentó informe correspondiente a la ejecución de las actividades realizadas en los Centros Vida San José. Donde se detalló las temáticas abordadas, la metodología aplicada, las adaptaciones realizadas y las</p>

	observaciones funcionales registradas durante cada jornada, entre otras. Donde se incluyó evidencia fotográfica como soporte visual de las actividades desarrolladas, en cumplimiento de la obligación de documentar y sustentar el trabajo realizado de forma periódica ante la entidad correspondiente.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se colaboró con actividades complementarias que facilitó el desarrollo de las sesiones, tales como la organización del espacio físico antes y después de las dinámicas, entrega de materiales, acompañamiento a los adultos mayores para ubicarse adecuadamente, y apoyo logístico menor cuando fue necesario. Estas acciones se realizó con disposición y compromiso, contribuyendo al cumplimiento integral de los objetivos del programa.

SOPORTE DE ACTIVIDADES

Nota; Se anexa al presente informe; archivo fotográfico de las actividades desarrolladas. Previo consentimiento informado a nivel verbal y aprobado por parte de los y las usuarios

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.1

TEMA	VALORACIÓN INICIAL FÍSICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	APLICACIÓN Y CONOCIMIENTO DE HABILIDADES FÍSICAS DEL ADULTO MAYOR
FECHA DE REALIZACIÓN	27/10/2025
OBJETIVO	Evaluar de manera individual el estado físico y la funcionalidad de las habilidades motoras, equilibrio, fuerza, resistencia y coordinación de cada adulto mayor, como base para identificar necesidades y planear intervenciones dentro del programa.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> Formato impreso de valoración física Cronómetro Pelota pequeña Silla firme Espacio adecuado para caminar y moverse Lápiz/esfero
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<p>Se realizó la valoración física inicial de manera individual a cada adulto mayor. El formato incluyó la medición de las siguientes áreas:</p> <p>Equilibrio estático: Levantar el pie izquierdo durante 30 segundos. Levantar el pie derecho durante 30 segundos.</p> <p>Agilidad: Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver y sentarse (30 segundos).</p> <p>Coordinación óculo-manual: Lanzar y atrapar una pelota por 30 segundos.</p> <p>Coordinación óculo-pédica: Parar y patear una pelota hacia un punto fijo durante 30 segundos.</p> <p>Flexibilidad tren inferior: Sentado, alcanzar el pie con la rodilla estirada (3 repeticiones).</p> <p>Flexibilidad tren superior: Alcanzar con las manos por detrás de la espalda (3 repeticiones).</p> <p>Fuerza tren inferior y superior: Sentarse y pararse de una silla en 30 segundos.</p> <p>Fuerza-resistencia aeróbica:</p>

	<p align="center">CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p align="center">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
--	---	--

	<p align="center">Caminar durante 6 minutos.</p> <p>Ubicación temporoespacial: Responder instrucciones sobre derecha–izquierda, arriba–abajo, adelante–atrás.</p> <p>Cada ítem fue calificado según el formato: E = Excelente B = Buena A = Aceptable R = Regular D = Deficiente.</p> <p>Se registraron observaciones específicas según el desempeño de cada adulto mayor.</p>
METODOLOGÍA	<p>La valoración se realizó mediante una metodología participativa, individual y flexible, permitiendo que cada adulto mayor realizara las pruebas a su propio ritmo.</p> <p>Se brindó apoyo verbal, demostración previa, acompañamiento físico cuando fue necesario y un ambiente seguro para evitar riesgos.</p> <p>Se respetaron los límites físicos de cada beneficiario.</p>
CONCLUSIONES	<p>La valoración inicial permitió identificar el nivel de condición física de cada adulto mayor, reconociendo fortalezas en equilibrio, movilidad, coordinación y resistencia, así como posibles limitaciones en flexibilidad o fuerza. Esta información será fundamental para diseñar actividades ajustadas a sus capacidades y promover su bienestar físico, movilidad funcional y seguridad durante las actividades del Centro Vida San José.</p>

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.3

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ROTACIONES SUAVES DE MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES.
FECHA DE REALIZACIÓN	30-10-2025
OBJETIVO	Mejorar la flexibilidad articular y muscular en los adultos mayores, favoreciendo la movilidad funcional, la prevención de lesiones y el mantenimiento de una buena calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas de apoyo
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se inició la actividad con una charla sobre la importancia de incluir hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal. Siguiendo ya a realizar con el primer ejercicio que consistió ponerse de pie, con los pies al ancho de los hombros y las manos apoyadas en las caderas, los adultos mayores giran lentamente el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda, buscando aumentar el rango de movimiento de la columna vertebral sin provocar molestias. También frente a una pared hacen estiramientos asistidos de tren superior



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

	y tren inferior.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La implementación de actividades de flexibilidad en adultos mayores resultó altamente beneficiosa para mejorar la movilidad, prevenir rigideces articulares y mantener la funcionalidad en las actividades cotidianas. A través de ejercicios simples, seguros y adaptados a sus capacidades, los adultos mayores lograron aumentar su rango de movimiento, reducir tensiones musculares y desarrollar una mayor conciencia corporal.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.2

TEMA	IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS EN COMPAÑÍA DE LA PROFESIONAL DE SALUD.
FECHA DE REALIZACIÓN	03-11-2025
OBJETIVO	Coordinar con el profesional de la salud la detección observacional de riesgos y necesidades específicas de los adultos mayores, para ajustar las actividades físicas de forma segura y personalizada, favoreciendo su bienestar integral.
RECURSOS UTILIZADOS	Hojas, lapiceros, libreta de notas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Durante la sesión, se realizó una observación atenta del desempeño de cada adulto mayor en las actividades físicas. En compañía de la auxiliar de enfermería, se conversó individualmente con algunos adultos mayores para identificar limitaciones, dificultades de movilidad, baja estabilidad o condiciones de salud relevantes. Con esta información, se acordaron ajustes inmediatos en los ejercicios, adaptándolos a la capacidad y condición física de cada uno.
METODOLOGÍA	Metodología participativa y adaptativa, basada en la observación directa y la retroalimentación en tiempo real. Esto permitió involucrar a los adultos mayores en el proceso, fomentando la confianza y la seguridad durante la ejecución de los ejercicios.
CONCLUSIONES	El trabajo conjunto con la auxiliar de enfermería permitió identificar oportunamente riesgos y necesidades, lo que hizo posible ajustar la actividad de manera personalizada. Esta dinámica fortaleció la prevención de incidentes y mejoró la participación de los adultos mayores al sentirse escuchados y cuidados.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



ACTIVIDAD 4.4

TEMA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA – MEMORIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	"SOPA DE LETRAS PARA EJERCITAR LA MEMORIA"
FECHA DE REALIZACIÓN	06-11-2025
OBJETIVO	Fortalecer la memoria, la concentración y la agilidad mental de los adultos mayores mediante una actividad lúdica de identificación de palabras en una sopa de letras.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas impresas con sopa de letras • Lápices o esferos • Mesas y sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se entregó a cada adulto mayor una sopa de letras diseñada para trabajar memoria y atención. Se les explicó la dinámica y se les invitó a identificar las palabras relacionadas con temas de la vida cotidiana. Luego se acompañó el proceso, resolviendo dudas y motivando la participación. Al finalizar, se revisaron las sopas de letras junto con ellos, reforzando las palabras encontradas.
METODOLOGÍA	La actividad se realizó con metodología participativa, en la que cada adulto mayor trabajó de forma individual, pero con acompañamiento permanente. La dinámica fue flexible, permitió que cada adulto mayor avanzara a su propio ritmo mientras se fomentaba la interacción, el diálogo y la motivación. Se utilizó estrategias lúdicas para mantener el interés y estimular la memoria de manera agradable.
CONCLUSIONES	La actividad permitió observar buena participación, interés y disposición por parte de los adultos mayores. La búsqueda de palabras facilitó la concentración y el ejercicio de la memoria a corto plazo. Además, se promovió la socialización y el fortalecimiento de la autoestima al lograr completar la tarea. Se cumplió el objetivo previsto y se evidenció que estas actividades estimulan positivamente las funciones cognitivas.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

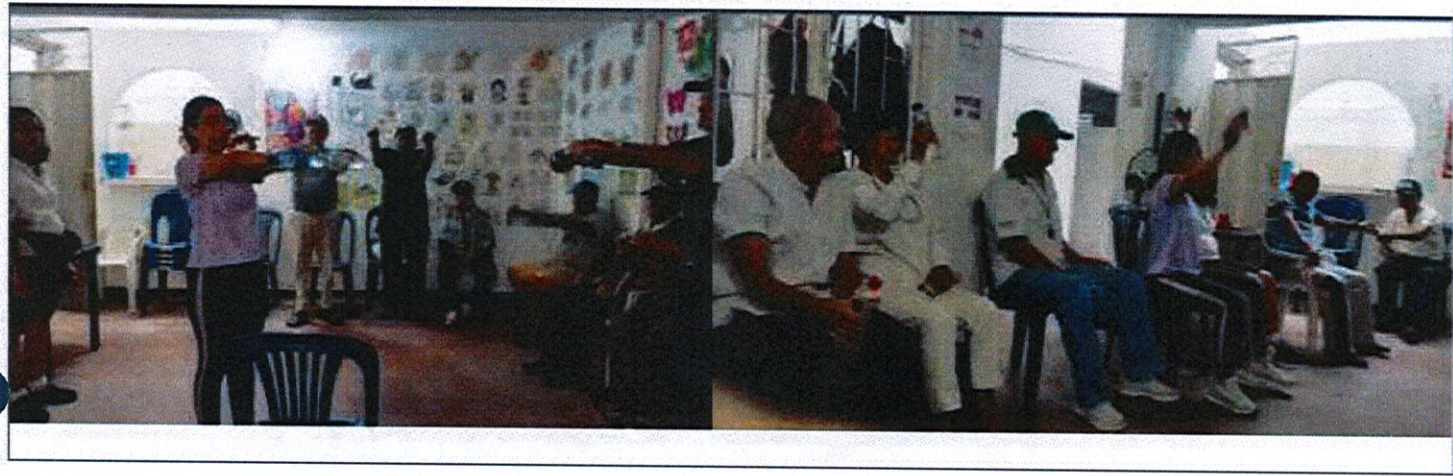


INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



ACTIVIDAD 4.5

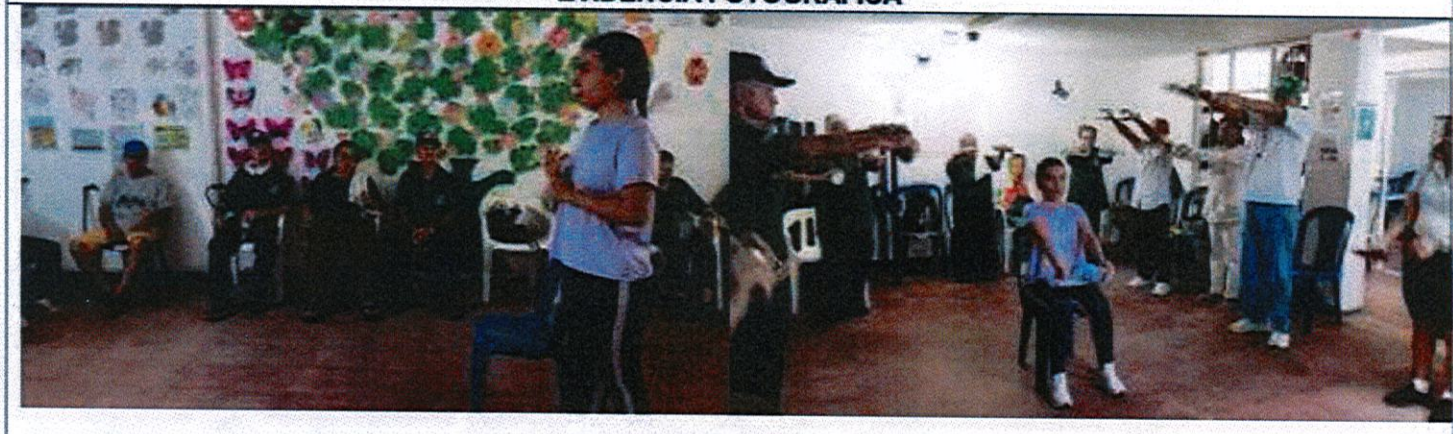
TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS DE FUERZA ADAPTADA TREN SUPERIOR E INFERIOR
FECHA DE REALIZACIÓN	10-11-2025
OBJETIVO	Fortalecer los principales grupos musculares mediante ejercicios funcionales, adaptados a las capacidades físicas de los adultos mayores, con el fin de preservar su autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria.
RECURSOS UTILIZADOS	Pesas artesanales (botellas plásticas con agua o arena) opcional, y sillas plásticas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<ul style="list-style-type: none">-Se brindó charla para generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.-Se realizó rutinas de fuerza para extremidades superiores e inferiores.-Los ejercicios incluyeron flexión y extensión de brazos, levantamiento de peso con botellas, sentadillas con apoyo, y ejercicios isométricos.-Se ofreció alternativa sin pesas para quienes no podían levantar peso.-Se finalizó con una rutina de relajación y estiramientos guiados.
METODOLOGÍA	Metodología participativa, dinámica y adaptada. La rutina fue diseñada para que los adultos mayores pudieran realizarlas a su ritmo, con correcciones posturales y acompañamiento permanente. Se promovió el uso de implementos caseros como herramienta de inclusión y fácil acceso.
CONCLUSIONES	<ul style="list-style-type: none">-La sesión permitió introducir el tema del fortalecimiento muscular de forma básica y adaptada.-Algunos adultos mayores presentaron dificultad con el uso de peso, por lo que se ofrecieron alternativas sin implementos.-Hubo buena disposición y curiosidad por parte del grupo, aunque algunos adultos mayores manifestaron fatiga temprana.-Al tratarse de una única sesión, se logró un primer acercamiento positivo, que deberá reforzarse con mayor continuidad para obtener beneficios funcionales reales.-Los adultos mayores mostraron motivación y entusiasmo al usar pesas artesanales.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



ACTIVIDAD 4.7

TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONCIENCIA CORPORAL
FECHA DE REALIZACIÓN	10-11-2025
OBJETIVO	Promover el conocimiento y la práctica de posturas corporales adecuadas en adultos mayores, con el fin de prevenir dolores musculoesqueléticos, mejorar la alineación corporal y favorecer la realización de actividades cotidianas con mayor seguridad y eficiencia.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, botellas con agua o arena, (opcional).
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se llevó a cabo sesiones teórico-prácticas centradas en la educación postural. En primer lugar, se realizó una charla educativa donde se explicó los principios básicos de una postura correcta al estar sentado, de pie y al caminar.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La realización de actividades teórico-prácticas sobre posturas adecuadas en adultos mayores permitió generar conciencia sobre la importancia de mantener una buena alineación corporal durante las actividades cotidianas y en la realización de los ejercicios.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

ACTIVIDAD 4.6

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	JUEGOS RÍTMICOS Y EJERCICIOS DE SINCRONIZACIÓN CORPORAL
FECHA DE REALIZACIÓN	13-11-2025
OBJETIVO	Fortalecer la coordinación motriz fina y gruesa, la integración cuerpo-mente y la sincronización interhemisférica, mediante dinámicas lúdicas y ejercicios secuenciales adaptados al grupo.
RECURSOS UTILIZADOS	Globos, vasos plásticos, música, mesas, sillas, tableros.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<p>Se inició la actividad con una charla sobre la importancia que tiene esta habilidad y como se puede estimular. Luego se desarrollaron múltiples ejercicios orientados a estimular la coordinación desde diferentes enfoques: dibujaron en una hoja sus manos y cortaron con tijeras cada uno para luego realizar el ejercicio rítmico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego "tingo tango" con globos: los adultos mayores debían lanzar y controlar dos globos al mismo tiempo en direcciones contrarias, estimulando la coordinación óculo-manual y la atención dividida. • Dinámica "palma-palma" con vasos: secuencias rítmicas usando palmas, golpes sobre la mesa y manipulación de vasos, promoviendo coordinación bimanual, ritmo y concentración. • Ejercicio cuerpo-voz con conteo guiado: se asignó un número para cada parte del cuerpo (cabeza, hombros, cadera, rodillas) y los adultos mayores debían tocarse esa parte mientras contaban en voz alta según la indicación (ej. si se decía "2", debían tocar la parte del cuerpo dos veces diciendo "1, 2" al ritmo). • Ejercicios rítmicos: a través de música, se combinó palmadas, golpes sobre la mesa, reforzando la memoria corporal y el ritmo interno.
METODOLOGÍA	Lúdica, progresiva y multi sensorial. Se utilizó estímulos visuales, auditivos y táctiles para facilitar la comprensión y ejecución. Las instrucciones se presentaron con demostración y se adaptó al nivel de respuesta del grupo, fomentando un ambiente de participación activa, retadora pero accesible.
CONCLUSIONES	La dinámica promovió una participación muy activa, combinando diversión con estimulación motora y cognitiva. Se observó mejoras en la ejecución de movimientos secuenciales, mayor fluidez en la respuesta corporal, y entusiasmo por los retos propuestos.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



9750

	<p align="center"> CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0 </p> <p align="center">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p align="center"> UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 </p>
--	--	---

5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 27-10-2025 30-10-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
2 03-11-2025 06-11-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
3 10-11-2025 13-11-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		



Cronograma de Trabajo Centro Vida SAN JOSÉ

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio Mañana					
9:00AM-12:00PM	EDUCADOR FÍSICO	INSTRUCTOR MANUALIDADES	PSICÓLOGA	EDUCADOR FÍSICO	INSTRUCTOR MANUALIDADES	PSICÓLOGA
12:00PM-1:00PM	Descanso para el Almuerzo					
1:00PM-3:00PM	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA
3:00PM-4:00PM	Refrigerio Tarde					
4:00PM	SALIDA					

Nota: La Auxiliar de Enfermería hace su prestación del servicio desde el primer adulto mayor en llegar, hasta el último adulto mayor en irse...



6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA



Acompañamiento grupal e individual en ejercicio de memoria.



Implementación de actividades recreativas combinadas con movimiento, juegos de coordinación, favoreciendo la interacción social y el bienestar emocional de los adultos mayores.



Ejercicios adaptados de fuerza sin peso adicional (con peso adicional y apoyo con silla) de acuerdo a la capacidad o condición física de cada adulto mayor.



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA SAN JOSÉ

Nº	NOMBRE	CEDULA	EDAD	SISBEN
1	ANA ELISA TURRIAGO VILLALOBOS	30082353	60	B7
2	ANA BEATRIZ JIMENEZ GARZON	28711735	75	B7
3	BLANCA CECILIA SANCHEZ RODIRGUEZ	40378031	73	A2
4	CARMEN LEONILDE GUDIÑO	21180381	68	B3
5	CARLOS ENRIQUE CASTRO	7837083	83	B2
6	DARIO GRAJALES	6375758	85	B2
7	DUMAR ISMAEL DIAZ ZAENS	17353361	63	B1
8	ELKIN DE JESUS FIGUEROA SERNA	15254923	66	C2
9	ETHEL MARIA PEREZ MAHECHA	20704357	71	B5
10	FABIOLA RODRIGUEZ HERNANDEZ	21225910	75	B1
11	FABIOLA RIOS GUERRA	41888804	77	A2
12	GLADYS MONSALVE	40369949	76	A4
13	ISABELAYALA TRIANA	21233232	69	A5
14	JOSE TOBIAS ROJAS MORALES	3288767	83	B4
15	JOSE DUMAR HERRERA CASTAÑEDA	17324825	64	B6
16	JORGE AUGUSTO LEON ROMERO	3294068	79	B1
17	LUZ ALCIRA GUTIERREZ RINCON	21240760	64	B1
18	LUIS CARLOS BENTACOUR	758628	87	B1
19	MARIA HERMENECIA GAITAN SANTIAGO	21.219.075	82	B4
20	MARCOS ANTONIO SALAZAR CACERES	4262789	84	B2
21	MARIA INES CEPEDA	21214808	85	B7
22	NOELBA RODRIGUEZ GRAJALES	24764320	61	B3
23	OMAR VILLALBA CHAMORRO	2909917	82	B1
24	RAMIRO MALAMBO TIQUE	5867810	71	B4
25	ROSALBA LAVADO ROMERO	21046962	61	C6
26	RUBY MARIA ORTIZ	40372215	71	A4
27	SAMUEL ANTONIO SALGADO	3216750	61	A5
28	TERESA PIÑEROS	20494769	75	B3
29	MAYERLI JIMENEZ ANGEL	21235710	68	C4
30	OTTO VERNER PRIETO	17322716	63	B1
31	LUZMILA TURRIAGO VILLALOBOS	40380281	63	B7
32	TERESA DE JESUS HERNANDEZ	21221020	82	B6
33	TUL EMMA ROMERO RODRIGUEZ	21.237.312	64	A4
34	MARTIN ALVARO CASTELLANOS GUERRERO	13827262	64	B7
35	LEONOR BERMUDEZ	52870668	68	B3

ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ
C.C. 1.121.916.879
CARGO: EDUCADOR FÍSICO

REVISÓ Y APROBO:
MILENA HERNÁNDEZ CARREÑO
COORDINADOR CENTRO VIDA

	<p align="center">CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p align="center">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
--	---	--

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	15/12/2025
PERIODO INFORME	15 DE NOVIEMBRE AL 14 DE DICIEMBRE DE 2025
CENTRO VIDA	SAN JOSÉ
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ANGIE LISSET TORRES RODRIGUEZ
CARGO	EDUCADOR FÍSICO

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centro Vida San José del municipio Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	En el presente periodo no se realizó las valoraciones de control del estado físico, las capacidades funcionales ni las posibles limitaciones del adulto mayor. Sin embargo, se tuvo en cuenta la valoración previamente aplicada anteriormente al adulto mayor para orientar la planificación de las actividades futuras, garantizando así la continuidad del proceso y la adecuada atención del adulto mayor.
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	Se identificó riesgos asociados a disminución del equilibrio, cansancio rápido, dolor articular o dificultad de desplazamiento. Esta información fue complementada con las observaciones reportadas por la auxiliar de enfermería, quien registró hallazgos en sus bitácoras y los compartió para tenerlos en cuenta en las sesiones de actividad física. VER ACTIVIDAD 4.1
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	Se acompañó a los adultos mayores durante las jornadas recordándoles hábitos de autocuidado, hidratación constante, pausas activas y posturas seguras. Se garantizó un ambiente respetuoso, cálido y digno, procurando que cada beneficiario se sintiera seguro y acompañado.

	<p align="center">CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p align="center">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
--	---	--

<p>Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.</p>	<p>Se ejecutó planes de actividad física adaptados a las capacidades de los adultos mayores, incorporando ejercicios de fuerza y resistencia suave, caminatas para estimular la resistencia y el equilibrio, rutinas de estiramiento para mejorar la flexibilidad. Estos planes se ajustaron individualmente según los resultados del control y seguimiento, garantizando que cada beneficiario realizara los ejercicios dentro de un rango seguro y adecuado para su condición física.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.2, 4.3, 4.4).</p>
<p>Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.</p>	<p>Se desarrolló sesiones que integraron diferentes componentes físicos. La fuerza y la resistencia se trabajó de manera conjunta mediante ejercicios suaves con peso corporal, como elevaciones de brazos, extensiones de piernas y movimientos controlados desde la silla, realizados en varias repeticiones para aumentar la tolerancia al esfuerzo. La flexibilidad se fortaleció mediante estiramientos de cuerpo completo dirigidos a extremidades superiores e inferiores. El equilibrio se practicó con ejercicios de apoyo asistido, control del paso y cambios de dirección para mejorar la estabilidad. La coordinación, especialmente la visomotora, se estimuló con actividades como el laberinto y otras tareas motrices adaptadas a las capacidades del adulto mayor.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.2, 4.3, 4.4).</p>
<p>Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.</p>	<p>Se implementó ejercicios específicos como caminata controlada, desplazamientos suaves, apoyo asistido y estiramientos orientados a mejorar estabilidad y postura, observando de cerca la tolerancia y seguridad del beneficiario.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.2</p>
<p>Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.</p>	<p>Se reforzó la enseñanza de posturas adecuadas y movimientos seguros durante cada ejercicio realizado. En las rutinas de fuerza y resistencia se explicó las técnicas correctas para evitar lesiones, indicando la forma apropiada de ejecutar cada movimiento y la importancia de mantener una postura estable. Asimismo, se corrigió posiciones incorrectas y se brindó indicaciones constantes para que los adultos mayores pudieran realizar los ejercicios de manera segura y aprovechar mejor el trabajo físico.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.5</p>
<p>Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.</p>	<p>Las actividades fueron orientadas a fortalecer la independencia del adulto mayor, promoviendo la movilidad segura, la estabilidad al caminar y el reconocimiento de sus propias capacidades.</p>
<p>Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.</p>	<p>Se desarrolló actividades lúdicas como puntillismo navideño, trabajo y juegos de memoria, atención, baile en la apertura navideña, dinámicas de integración, participación en actividades creativas y socialización grupal. Estas actividades fortalecieron el bienestar emocional, la creatividad y el sentido de pertenencia.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.6</p>
<p>Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.</p>	<p>Se llevó a cabo un seguimiento observacional de los beneficiarios, observando mejoras en coordinación, estabilidad, participación, movilidad, flexibilidad y concentración. En actividades como el laberinto se observó el control visomotor, y en las caminatas se midió tolerancia al esfuerzo.</p>
<p>Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.</p>	<p>Las rutinas fueron ajustadas de acuerdo con el progreso físico registrado en el seguimiento y las recomendaciones comunicadas por la auxiliar de enfermería, garantizando intervenciones seguras y acordes con las necesidades de cada beneficiario.</p>
<p>Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.</p>	<p>Se comunicó avances, cambios de comportamiento, dificultades en movilidad, caídas previas o signos de alerta directamente al equipo interdisciplinario para favorecer una atención oportuna.</p>

9755



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se reforzó la importancia de la hidratación durante caminatas, la postura correcta al sentarse y al caminar, la participación activa en ejercicios diarios y la realización de movimientos seguros.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Durante las sesiones se explicó cómo la actividad física continua mejora la circulación, disminuye el dolor articular, fortalece el equilibrio y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se tomó evidencia fotográfica de las actividades realizadas como soporte visual del trabajo ejecutado. Estos registros sirvieron como respaldo del cumplimiento de las obligaciones asignadas y permitieron documentar la ejecución semanal del componente de actividad física.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.	Se participó en actividades como la apertura navideña, dinámicas recreativas, espacios de socialización, actividades artísticas y jornadas de integración dirigidas al bienestar emocional y físico de los beneficiarios. VER ACTIVIDAD 4.6
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa.	Se identificó signos como fatiga inusual, dificultad para mantener el equilibrio, dolor intenso o cambios en la movilidad. Estos fueron comunicados inmediatamente a la auxiliar de enfermería.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	Se trabajó de manera articulada con la auxiliar de enfermería, psicología, coordinadora, manipuladora de alimentos y servicios generales para garantizar una atención integral al adulto mayor.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	Se cumplió con el cronograma asignado por la Unión Temporal, asistiendo al Centro Vida San José únicamente en los días establecidos para la ejecución de actividades del componente. Las jornadas se desarrolló en el horario comprendido entre las 9:00 a.m. a 12:00 pm de lunes a sábados, según lo indicado en el cronograma institucional. Se garantizó la puntualidad y el cumplimiento de las obligaciones asignadas dentro del tiempo programado, manteniendo una organización adecuada para el desarrollo de cada sesión.
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	Se manejó en toda la ejecución del proceso estricta confidencialidad sobre la información personal, médica y social de los adultos mayores. No se divulgó ningún dato fuera del entorno institucional, y se respetó en todo momento la privacidad de los beneficiarios. Se tuvo especial cuidado en el manejo de los formatos de valoración de control y en la toma de evidencias fotográficas, asegurando que su uso fuera únicamente con fines de reporte y documentación oficial.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se garantizó un trato ético, empático y profesional en cada jornada, promoviendo siempre un ambiente de respeto, confianza y dignidad para los adultos mayores. El espacio fue diseñado para que los adultos mayores se sintieran cómodos, escuchados y valorados, respetando sus tiempos, ritmos y formas de expresión. La interacción se basó en la escucha activa, el lenguaje claro y cercano, y la construcción de vínculos positivos que fortalecieran su autoestima y motivación. En todo momento se evitó cualquier forma de trato invasivo, asegurando un acompañamiento humano y respetuoso.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se presentó informe correspondiente a la ejecución de las actividades realizadas en el Centro Vida San José. Donde se detalló las temáticas abordadas, la metodología aplicada, las adaptaciones realizadas y las observaciones funcionales registradas durante cada jornada, entre otras. Donde se incluyó evidencia fotográfica como soporte visual de las actividades desarrolladas, en cumplimiento de la obligación de documentar



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

	y sustentar el trabajo realizado de forma periódica ante la entidad correspondiente.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se desarrollaron actividades complementarias que facilitaron el proceso de acompañamiento, incluyendo la organización del espacio físico antes y después de cada dinámica, la entrega de materiales y el apoyo para ubicar adecuadamente a los adultos mayores durante las sesiones. Asimismo, se colaboró en actividades especiales del Centro Vida San José, tales como baile, socialización y apoyo logístico menor cuando fue necesario, fortaleciendo así la integración y el bienestar de los beneficiarios.

SOPORTE DE ACTIVIDADES

Nota; Se anexa al presente informe; archivo fotográfico de las actividades desarrolladas. Previo consentimiento informado a nivel verbal y aprobado por parte de los y las usuarios.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.5

TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN PRÁCTICA SOBRE POSTURA CORPORAL Y TÉCNICAS SEGURAS DE MOVIMIENTO.
FECHA DE REALIZACIÓN	17-11-2025
OBJETIVO	Enseñar a los adultos mayores la importancia de mantener posturas correctas y aplicar movimientos seguros durante las actividades diarias y ejercicios, con el fin de prevenir lesiones y favorecer el bienestar físico.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none">• Imágenes• Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se inició con una breve explicación sobre qué es la postura y por qué es clave en la salud articular y muscular. Posteriormente, se realizó demostraciones y prácticas de posiciones y movimientos seguros: sentarse y levantarse de la silla, levantamiento de objetos, desplazamientos cortos, estiramientos con alineación de espalda, y correcciones individuales según la postura de cada adulto mayor.
METODOLOGÍA	Metodología demostrativa y participativa, en la que los adultos mayores observaron, practicaron y recibieron retroalimentación directa sobre su ejecución. Se reforzó la comprensión explicando qué músculos trabajan y cómo la postura influye en la prevención de caídas y dolores musculares.
CONCLUSIONES	La actividad permitió que los adultos mayores identificaran errores comunes en su postura y aprendieran técnicas seguras que pueden aplicar tanto en las sesiones del Centro Vida San José como en su rutina diaria. Aunque algunos aún requieren recordatorios frecuentes, se evidenció mayor atención a las indicaciones y un esfuerzo consciente por corregir la postura durante los ejercicios.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0
INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



ACTIVIDAD 4.6

TEMA	ACTIVIDAD RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RETOS DE MEMORIA Y AGILIDAD MENTAL
FECHA DE REALIZACIÓN	20-11-2025
OBJETIVO	Estimular la memoria a corto y largo plazo, la atención y la concentración mediante juegos y dinámicas lúdicas que integren el recuerdo de información, la secuenciación y la asociación de ideas.
RECURSOS UTILIZADOS	Papelitos con refranes, fichas de color amarillo, azul y rojo, hojas de block, esferos.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<ul style="list-style-type: none">• Juego “Luz verde, luz roja” de memoria: se recordó y ejecutó una secuencia de movimientos según la señal indicada.• El semáforo: se asoció colores con acciones específicas.• La maleta de viaje: los adultos mayores recordaron y repitieron una secuencia creciente de objetos.• Secuencia de refranes con “Tingo Tango”: el educador físico cantó el “tingo tango” mientras se pasó un objeto; quien quedara al final tuvo que sacar un papel con un refrán y completar la frase faltante.
METODOLOGÍA	Metodología lúdica y participativa, con instrucciones claras y demostración previa. Se fomentó la interacción grupal, la ayuda entre compañeros y el refuerzo positivo en cada actividad. Las dinámicas se realizaron de forma progresiva, aumentando la dificultad para estimular el reto cognitivo.
CONCLUSIONES	La actividad promovió la concentración, el trabajo en equipo y la agilidad mental. Se evidenció mejora en la capacidad de recordar secuencias y en la rapidez para asociar ideas, además de un ambiente de diversión y motivación colectiva.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.6

TEMA	ACTIVIDAD RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ATENCIÓN SELECTIVA - ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS
FECHA DE REALIZACIÓN	24-11-2025
OBJETIVO	Estimular la atención selectiva y la capacidad de concentración de los adultos mayores a través de una actividad lúdica que favorezca la observación, la memoria visual y el entrenamiento cognitivo.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Láminas impresas con imágenes para encontrar las diferencias. • Mesas y sillas para comodidad de los adultos mayores. • Lápices o marcadores para señalar las diferencias. • Espacio tranquilo y bien iluminado
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se inició con una breve explicación sobre la dinámica del juego “Encuentra las 7 diferencias”. Posteriormente, se entregó las láminas a cada adulto mayor, quienes de manera individual y en ocasiones con apoyo grupal, identificaron y señalaron las diferencias entre las dos imágenes presentadas. Durante la actividad, se brindó acompañamiento y retroalimentación, fomentando la concentración, la paciencia y la observación detallada. Finalmente, se compartió las respuestas correctas y se generó un espacio de intercambio, en el que los adultos mayores comentaron su experiencia y las estrategias que utilizaron para resolver el reto.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló de forma lúdica y participativa, enfocada en la estimulación cognitiva mediante ejercicios visuales. Se promovió el trabajo individual, acompañado de momentos de interacción grupal para reforzar el aprendizaje y la socialización.
CONCLUSIONES	La dinámica permitió ejercitar la atención selectiva, la concentración y la memoria visual de los adultos mayores, contribuyendo al mantenimiento de sus capacidades cognitivas. Además, favoreció la motivación, el disfrute y la interacción social, consolidándose como una estrategia recreativa y preventiva en el cuidado de la salud mental.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.2

TEMA	EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CAMINATA GUIADA Y SESIÓN DE FLEXIBILIDAD PARA EL ADULTO MAYOR.
FECHA DE REALIZACIÓN	27-11-2025
OBJETIVO	Fortalecer las capacidades de equilibrio y flexibilidad del adulto mayor mediante una caminata controlada y ejercicios de estiramiento de cuerpo completo, promoviendo la movilidad funcional, la estabilidad postural y el bienestar general del beneficiario.



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
 NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio abierto y seguro para la caminata • Puntos de descanso e hidratación • Acompañamiento profesional.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<p>La actividad se desarrolló en tres fases principales:</p> <p>1. Caminata para trabajo de equilibrio dinámico: El grupo de beneficiarios realizó una caminata guiada hasta un punto establecido. Durante el recorrido se trabajó el equilibrio dinámico mediante cambios de ritmo, desplazamientos controlados y orientación constante. Se vigiló el estado físico de cada adulto mayor para asegurar un desplazamiento seguro.</p> <p>2. Pausa de hidratación y descanso: Al llegar al punto indicado, se ofreció un espacio de recuperación donde cada beneficiario descansó, se hidrató y reguló su respiración antes de continuar con la siguiente fase de la actividad.</p> <p>3. Ejercicios de flexibilidad de cuerpo completo: Tras la pausa, se desarrolló una serie de estiramientos orientados a mejorar la flexibilidad general del adulto mayor. Se trabajó:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad de tren superior: brazos, hombros, pecho y espalda. • Flexibilidad de tronco: inclinaciones, giros suaves y movilidad axial. • Flexibilidad de tren inferior: estiramientos de isquiotibiales, cuádriceps, gemelos y cadera. <p>Cada ejercicio fue explicado previamente y ejecutado de forma lenta y controlada, según la capacidad individual de cada beneficiario.</p>
METODOLOGÍA	<p>La actividad se desarrolló bajo una metodología participativa, dinámica y flexible, permitiendo que el adulto mayor realizara la caminata y los ejercicios a su propio ritmo.</p> <p>Se brindaron explicaciones claras, demostraciones y supervise continuamente para garantizar seguridad, comodidad y motivación durante toda la jornada. El acompañamiento se mantuvo durante el traslado, el tiempo de hidratación y la realización de los estiramientos</p>
CONCLUSIONES	<ul style="list-style-type: none"> • La actividad se ejecutó de manera satisfactoria y contó con la participación activa de los beneficiarios. • El adulto mayor mostró buena disposición para realizar la caminata y los ejercicios de flexibilidad • Se observó un trabajo efectivo de equilibrio dinámico durante el desplazamiento y una mejora en la movilidad articular gracias a los estiramientos. • La pausa de hidratación permitió mantener un adecuado estado físico y prevenir fatiga o descompensaciones. • El regreso en grupo fortaleció la integración social, el acompañamiento mutuo y la seguridad del beneficiario. • La jornada aportó al bienestar físico del adulto mayor, fomentando hábitos saludables relacionados con el movimiento, la movilidad y el cuidado corporal
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

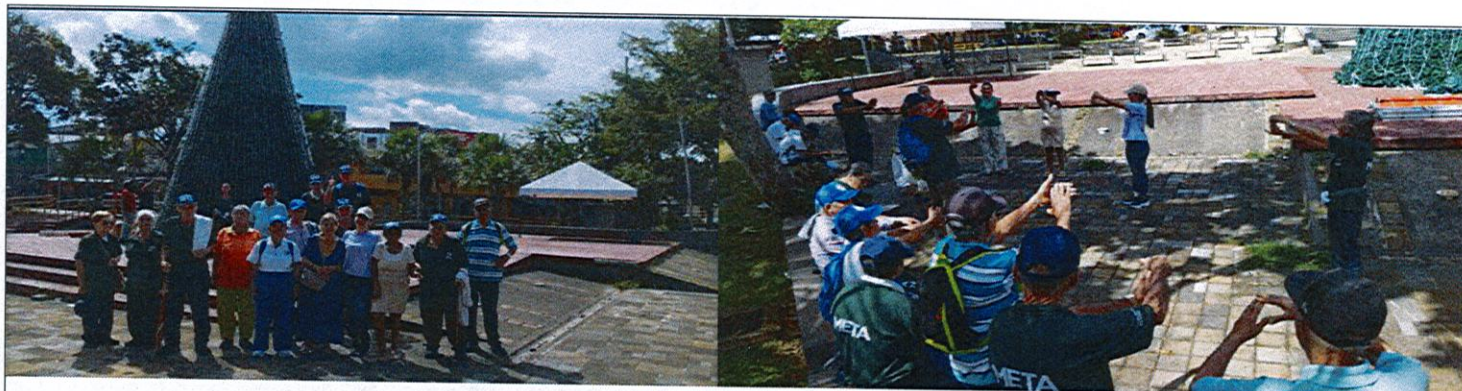


CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



ACTIVIDAD 4.6

TEMA	ACTIVIDAD RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CELEBRACIÓN DE APERTURA NAVIDEÑA CON LOS ADULTOS MAYORES.
FECHA DE REALIZACIÓN	01-12-2025
OBJETIVO	Fomentar la integración, la convivencia y el fortalecimiento del vínculo social entre cada adulto mayor, dando apertura a la temporada navideña mediante actividades recreativas y de compartir grupal.
RECURSOS UTILIZADOS	Espacio físico del Centro Vida San José, mesas para compartir, alimentos aportados por los beneficiarios, parlante, música navideña, vasos, decoración alusiva a la época y acompañamiento del equipo interdisciplinario.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se llevó a cabo un compartir grupal donde cada adulto mayor llevó un alimento para aportar. Participaron la auxiliar de enfermería, la coordinadora, la manipuladora y el auxiliar de servicios generales. Se realizaron momentos de baile, integración y un brindis especial para dar inicio a la temporada navideña.
METODOLOGÍA	Participativa, dinámica y flexible, permitiendo la integración libre de cada beneficiario.
CONCLUSIONES	La actividad favoreció la convivencia, fortaleció los lazos grupales y promovió un ambiente emocionalmente positivo entre los adultos mayores, quienes expresaron satisfacción al participar activamente en el inicio de la celebración navideña.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.3

TEMA	RESISTENCIA Y FUERZA
-------------	----------------------



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CIRCUITO DE FORTALECIMIENTO Y RESISTENCIA MUSCULAR TREN INFERIOR
FECHA DE REALIZACIÓN	04-12-2025
OBJETIVO	Fortalecer la musculatura del tren inferior mediante un circuito de ejercicios dirigidos, con el fin de mejorar la resistencia física, favorecer la estabilidad postural y contribuir a la prevención de caídas, promoviendo así la autonomía y el bienestar integral de los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none">• Palos de escoba• sillas plásticas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La actividad inició con una breve rutina de movilidad articular. Posteriormente, se organizó un circuito enfocado en el fortalecimiento del tren inferior, en el que los adultos mayores realizaron ejercicios como sentadillas isométricas con apoyo de sillas, elevaciones de talones para estimular la fuerza en los gemelos, pasos laterales con ayuda de palos de escoba para mejorar la estabilidad y ejercicios de flexo-extensión de rodillas. Cada estación se ejecutó de manera progresiva, respetando el ritmo y la capacidad de cada adulto mayor, con breves pausas de descanso entre los ejercicios. La jornada finalizó con estiramientos de relajación y retroalimentación sobre la importancia de mantener la fuerza en las extremidades inferiores para la independencia funcional.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló bajo la modalidad de circuito, dividiendo los ejercicios en estaciones que los adultos mayores fueron realizando de forma rotativa. Se priorizó la participación activa, el acompañamiento constante y la adaptación individual según la condición física de cada persona. La metodología se centró en el uso del propio peso corporal como resistencia natural, empleando apoyos como sillas y palos de escoba para garantizar seguridad y estabilidad durante la práctica.
CONCLUSIONES	El circuito permitió trabajar de manera efectiva la fuerza y resistencia del tren inferior, lo cual es fundamental para mantener la autonomía, la movilidad y la prevención de caídas en los adultos mayores. Además de los beneficios físicos, la dinámica grupal favoreció la motivación, la confianza en las capacidades motoras y la disposición para continuar participando en actividades que fortalezcan su salud y calidad de vida.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.6

TEMA	ACTIVIDAD RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DECORACIÓN NAVIDEÑA EN TÉCNICA DE PUNTILLISMO.
FECHA DE REALIZACIÓN	08-12-2025
OBJETIVO	Fomentar la creatividad, motricidad fina y expresión artística del adulto mayor mediante la elaboración de una esfera navideña utilizando la técnica de



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
 NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

	puntillismo, permitiendo fortalecer la coordinación mano-ojo y la participación activa en actividades recreativas.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas impresas con el diseño de esfera navideña • Pinturas de colores • Recipiente para pintura • Hisopos (copitos) • Marcadores • Mesas de trabajo y espacio adecuado para la actividad artística.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<p>La sesión se desarrolló a través de una actividad manual donde cada beneficiario recibió una hoja con la imagen de una bola navideña. A partir de ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El adulto mayor utilizó pintura y un hisopo para aplicar la técnica de puntillismo, decorando la esfera libremente. • Se incentivó al beneficiario a escoger los colores de su preferencia y a plasmar su propio estilo en la esfera. • Al finalizar la pintura, el adulto mayor escribió su nombre en la hoja para identificar su trabajo. • Las esferas terminadas fueron destinadas para decorar el árbol navideño o las paredes del Centro Vida San José, contribuyendo al ambiente festivo y a la integración del grupo. <p>Durante toda la actividad se brindó acompañamiento, orientación y apoyo a los beneficiarios que lo requirieron.</p>
METODOLOGÍA	<p>La sesión se trabajó bajo una metodología participativa, dinámica y flexible, permitiendo que cada adulto mayor realizara la actividad a su ritmo y expresión personal.</p> <p>Se realizó una breve explicación inicial de la técnica de puntillismo, seguida de una demostración práctica.</p> <p>Se brindó apoyo constante para asegurar una experiencia agradable, creativa y segura.</p>
CONCLUSIONES	<ul style="list-style-type: none"> • La actividad se desarrolló de manera satisfactoria y contó con la participación activa de los beneficiarios. • El adulto mayor mostró motivación, creatividad e interés en la elaboración de su esfera navideña. • Se evidenció el fortalecimiento de la motricidad fina, la concentración y la coordinación mano-ojo gracias al uso de la técnica de puntillismo. • La actividad favoreció la expresión artística del beneficiario y contribuyó al espíritu navideño del Centro Vida San José. • Las decoraciones realizadas permitieron realzar el ambiente grupal, reforzar el sentido de pertenencia y promover la integración comunitaria.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

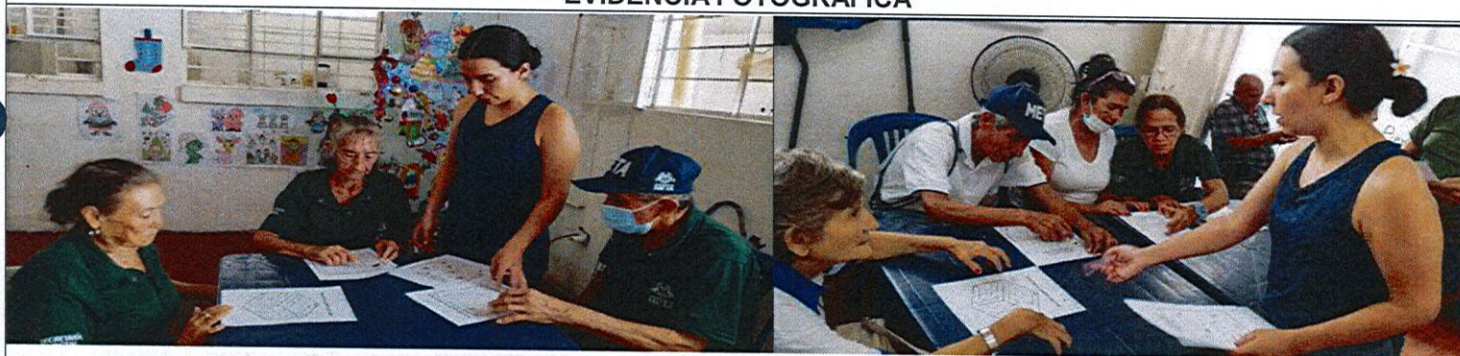


	<p style="text-align: center;">CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p style="text-align: center;">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
--	---	--

ACTIVIDAD 4.4

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONCENTRACIÓN Y COORDINACIÓN VISOMOTRIZ
FECHA DE REALIZACIÓN	11-12-2025
OBJETIVO	Estimular la concentración, la coordinación visomotriz y la resolución de problemas en los adultos mayores mediante la realización de laberintos, fortaleciendo la atención sostenida y las habilidades cognitivas.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas impresas con diferentes laberintos. • Lápices o marcadores. • Mesas y sillas para la comodidad de los adultos mayores. • Espacio tranquilo y bien iluminado.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La jornada inició con una breve explicación sobre la actividad y su propósito. Luego, se entregaron hojas con laberintos de distintos niveles de dificultad, adaptados a las capacidades de los adultos mayores. Cada beneficiario siguió el recorrido con lápiz o marcador hasta encontrar la salida correcta. Durante el proceso, se brindó acompañamiento, motivación y apoyo a quienes lo requirieron, resaltando la importancia de la concentración y el control visomotor. Finalmente, se socializaron los resultados y se destacó el esfuerzo, la creatividad y las estrategias utilizadas por cada adulto mayor.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló de forma individual, pero en un ambiente grupal que favoreció la interacción y el apoyo mutuo. Se utilizó la estrategia lúdica y práctica, con ejercicios progresivos en cuanto a dificultad para mantener el interés y estimular las capacidades de atención y coordinación.
CONCLUSIONES	La práctica de laberintos permitió reforzar la concentración, la coordinación visomotriz y la paciencia de los adultos mayores. Además, se promovió la estimulación cognitiva de manera divertida, favoreciendo la motivación y la confianza en sus habilidades para resolver retos.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.1

TEMA	IDENTIFICACION DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBSERVACIÓN PREVENTIVA Y DETECCIÓN DE RIESGOS
FECHA DE REALIZACIÓN	11-12-2025
OBJETIVO	Reconocer posibles riesgos presentes en los adultos mayores durante el desarrollo de las actividades físicas, con el fin de adaptar los ejercicios y promover un entorno seguro.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Silla • Mesa • Apoyo auxiliar de enfermería



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizó una identificación de riesgos de manera observacional durante las actividades dirigidas a los adultos mayores. Este proceso se complementó con el acompañamiento y la retroalimentación de la auxiliar de enfermería, quien compartió observaciones consignadas previamente en sus bitácoras. Con esta información se analizaron aspectos relevantes del estado físico de cada beneficiario para ajustar la planificación de las sesiones y evitar incidentes.
METODOLOGÍA	Participativa, dinámica y flexible, permitiendo un diálogo constante con el personal de salud y considerando las necesidades individuales de cada adulto mayor.
CONCLUSIONES	La actividad permitió reconocer condiciones de riesgo en algunos adultos mayores y facilitó la toma de decisiones preventivas dentro de las sesiones de actividad física. La articulación con la auxiliar de enfermería fortaleció el cuidado integral del beneficiario, garantizando intervenciones más seguras y adecuadas a cada caso.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.



Cronograma de Trabajo Centro Vida
SAN JOSÉ

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio Mañana					
9:00AM-12:00PM	EDUCADOR FÍSICO	INSTRUCTOR MANUALIDADES	PSICÓLOGA	EDUCADOR FÍSICO	INSTRUCTOR MANUALIDADES	PSICÓLOGA
12:00PM-1:00PM	Descanso para el Almuerzo					
1:00PM-3:00PM	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA
3:00PM-4:00PM	Refrigerio Tarde					
4:00PM	SALIDA					

Nota: La Auxiliar de Enfermería hace su prestación del servicio desde el primer adulto mayor en llegar, hasta el último adulto mayor en irse.



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 17-11-2025 20-11-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
2 24-11-2025 27-11-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
3 01-12-2025 04-12-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
4 08-12-2025 11-12-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA



DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Se realizó una actividad en la que cada adulto mayor pintó libremente un dibujo navideño utilizando colores, fortaleciendo la creatividad, la concentración y la motricidad fina.



DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Charla sobre la importancia de los hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Se llevó a cabo un compartir grupal en la apertura navideña, donde los adultos mayores socializaron, disfrutaron alimentos y participaron en un ambiente de integración y convivencia.

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA SAN JOSÉ

Nº	NOMBRE	CEDULA	EDAD	SISBEN
1	ANA ELISA TURRIAGO VILLALOBOS	30082353	60	B7
2	ANA BEATRIZ JIMENEZ GARZON	28711735	75	B7
3	BLANCA CECILIA SANCHEZ RODRIGUEZ	40378031	73	A2
4	CARMEN LEONILDE GUDIÑO	21180381	68	B3
5	CARLOS ENRIQUE CASTRO	7837083	83	B2
6	DARIO GRAJALES	6375758	85	B2
7	DUMAR ISMAEL DIAZ ZAENS	17353361	63	B1
8	ELKIN DE JESUS FIGUEROA SERNA	15254923	66	C2
9	ETHEL MARIA PEREZ MAHECHA	20704357	71	B5
10	FABIOLA RODRIGUEZ HERNANDEZ	21225910	75	B1
11	FABIOLA RIOS GUERRA	41888804	77	A2
12	GLADYS MONSALVE	40369949	76	A4
13	ISABELAYALA TRIANA	21233232	69	A5
14	JOSE TOBIAS ROJAS MORALES	3288767	83	B4
15	JOSE DUMAR HERRERA CASTAÑEDA	17324825	64	B6
16	JORGE AUGUSTO LEON ROMERO	3294068	79	B1
17	LUZ ALCIRA GUTIERREZ RINCON	21240760	64	B1
18	LUIS CARLOS BENTACOUR	758628	87	B1
19	MARIA HERMENECIA GAITAN SANTIAGO	21.219.075	82	B4
20	MARCOS ANTONIO SALAZAR CACERES	4262789	84	B2
21	MARIA INES CEPEDA	21214808	85	B7
22	NOELBA RODRIGUEZ GRAJALES	24764320	61	B3
23	OMAR VILLALBA CHAMORRO	2909917	82	B1
24	RAMIRO MALAMBO TIQUE	5867810	71	B4
25	ROSALBA LAVADO ROMERO	21046962	61	C6
26	RUBY MARIA ORTIZ	40372215	71	A4
27	SAMUEL ANTONIO SALGADO	3216750	61	A5
28	TERESA PIÑEROS	20494769	75	B3
29	MAYERLI JIMENEZ ANGEL	21235710	68	C4



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

30	OTTO VERNER PRIETO	17322716	63	B1
31	LUZMILA TURRIAGO VILLALOBOS	40380281	63	B7
32	TERESA DE JESUS HERNANDEZ	21221020	82	B6
33	TUL EMMA ROMERO RODRIGUEZ	21.237.312	64	A4
34	MARTIN ALVARO CASTELLANOS GUERRERO	13827262	64	B7
35	LEONOR BERMUDEZ	52870668	68	B3

ANGIE LISSET TORRES RODRIGUEZ
C.C. 1121916879
CARGO: EDUCADOR FISICO

REVISÓ Y APROBO:
MILENA HERNÁNDEZ CARREÑO
COORDINADOR CENTRO VIDA



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

9768

CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Elisa Turiano V

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			leve temblor, se mantiene por 20 seg
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			leve temblor, se mantiene por 20 seg
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			realiza el recorrido lento con pasos cortos, cumple con los 30 segundos
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			presenta menor velocidad al patear
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		flexibilidad limitada en extremidades inferiores.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			amplitud media de movimiento, molestia hombros
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza el tiempo estipulado con disposición sin fatiga
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				mantiene buen ritmo constante sin fatiga
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Comprende y ejecuta las orientaciones sin dificultad

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado es activo, no presenta ninguna limitación que le impida realizar actividad física, requiere estimulación de habilidades de flexibilidad y equilibrio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA

San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Beatriz Jimenez G

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Cumple con el tiempo estipulado
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Cumple con el tiempo sin limitaciones
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Lo realiza sin dificultad, y cumple con el tiempo.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa y lanza la pelota sin dificultad
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				No presenta dolor ni limitación en el tiempo estipulado
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Baja sin dificultad y realiza las repeticiones
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					No presenta dolor - Ni fatiga
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Mantiene buena postura - sin dolor
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Mantiene buen ritmo sin limitación
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a las direcciones sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor manifiesta buena capacidad física, No tiene fracturas, ni dolores que limiten poner en práctica el ejercicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9770

CENTRO VIDA San Jose

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Blanca Cecilia Sanchez

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		no se sostiene, presenta dolor rodilla.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		se mantiene poco segundos, presenta dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Leve fatiga al realizar el ejercicio
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		se le dificulta atrapar la pelota
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		dificultad para patear pierna izquierda.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Limitacion al bajar, siente dolor rodillas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Siente dolor hombro izquierdo
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Supera los 30s sin dificultad.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos ligeros, un poco atreído.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a las direcciones dadas

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El Adulto mayor, se limita un poco a realizar ciertas actividades por fractura hombro izquierdo y dolor en Ambas rodillas.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA San Jo

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Godino

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Tiende a caerse, sin dolor.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Tiende a caerse, sin dolor.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			pasos ligeros, poco dolor cadera.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			presenta dolor hombro derecho. Atrapa correctamente.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			patea suavemente sin dolor apuntando al punto.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		No baja en su totalidad, dolor muscular ambos pies
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			presencia dolor hombro derecho.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				cumplen con el tiempo sin problema.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				pasos rápidos, sin fatiga - ni dolor
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIA L	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a todas las direcciones indicadas sin falla.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta un poco dolor en hombro derecho, sufre Artrosis y osteoporosis.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Carmen Godino



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

CENTRO VIDA San Jose

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carlos enrique Castro FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Tiene un poco de cojera, cumple con el tiempo sin dolor.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Tiene un poco de cojera, pero cumple con los 30 seg.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Mantiene el ritmo sin fatiga, ni dolor cumpliendo los 30 seg.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No realiza ejercicio por temas de poca visión.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Presenta dificultad visual y pierde precisión.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja hasta cierto distancia en las 3 repeticiones.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena amplitud de brazos, sin dolor ni fatiga.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Se para y sienta sin dificultad, falta un poco de técnica.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Mantiene ritmo y equilibrio pasos ligeros.
UBICACIÓN / TEMPOROESENCIA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente sin fallos.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor realiza la valoración con buena disposición, solo presenta dificultad en ambas vistas para ver bien. Mantiene buena actividad física.

Firma del profesional: Angie Lisset Torres R.

Firma del beneficiario: Carlos enrique Castro



CENTRO VIDA San Jose
NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Dario Gratales
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Tisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

FECHA: 22 10 25

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Tiende a caer, no presenta dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Tiende a caer, no presenta dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Corre los segundos estipulados, desparramando lentos, sin fatiga
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena precisión al lanzar y atrapar la pelota
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Ejecuta el movimiento, con poca dificultad, pie izquierdo
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Flexiona limitadamente extremidades inferiores, sin dolor
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena amplitud de movimiento, sin presentar molestia
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza con buena técnica sin fatiga notable
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Mantiene ritmo constante sin fatiga
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X	-				Responde a los orientaciones sin dificultad

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor se encuentra en buenas condiciones físicas, no presenta fracturas, se evidencian áreas que requieren seguimiento como flexibilidad y equilibrio para prevenir riesgos.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Dumar Ismael Díaz Z FECHA: 27-10-25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Fractura columna no realiza ejercicio
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Fractura columna no realiza ejercicio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No realiza ejercicio por condición médica
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Lanza pero se le dificulta atrapar la pelota.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		patea lento y no atrapa la pelota
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Bajo a cierto rango presenta rigidez muscular
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			mantiene amplitud aunque presenta un poco de rigidez
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		se levanta lento y con apoyo de baston no cumple con 30 seg
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		camina con baston cortos y con baston
UBICACIÓN / TEMPOROE SPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a los estímulos temporales y espaciales sin dificultad

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado presenta Fractura cadera, usa baston para su movilización, por su condición médica se limita a realizar ejercicios que requieran ab sobre esfuerzo por dolor.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Elkin de Jesús Figueroa

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Levanta y se mantiene en rodilla pero cumple con los 30 segundos
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Trata de correrse a los segundos, sin mantenerse
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		presenta fatiga y poco vertigo a los primeros segundos
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin dificultad
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			patea con fuerza y para la pelota pero no da el punto fijo
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Bajo rango alcanzado, con rigidez en ambos miembros
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				adecuada amplitud tocando ambos manos sin rigidez
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				realiza los 30 seg. sin fatiga ni dolor
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				ritmo constante sin fatigarse
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					comprende y ejecuta las orientaciones sin dificultad

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado es hipertenso, presenta fatiga y vertigo en ejercicios que sean de alta exigencia, pero responde a los ejercicios con buena disposición, requiriendo estimulación.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ethel Mayra Pérez M FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Tiende a caerse se mantiene por pocos segundos.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Tiende a caerse, se mantuvo por 7 segundos.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			pasos largos, realiza el recorrido en el tiempo estipulado con un poco de cansancio.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			patea y para la pelota con precisión pegando al punto.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Baja distancia, no toca pie, presenta rigidez en las piernas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena amplitud de brazos, presenta dolor hombro izquierdo.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				se para y se sienta sin apoyo de manos no presenta dolor ni fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				pasos largos, mantiene ritmo sin fatiga ni dolor.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde y ejecuta los orientaciones dados sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado tiene buena disposición, no presenta fracturas, ni dolor que le impida realizar ejercicio, requiere de estimulación para reforzar equilibrio y flexibilidad.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Ethel Mayra Pérez M



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

CENTRO VIDA San Jose

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Fabiola Rodriguez H

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Ines Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Tiende a caerse dolor rodilla
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Tiende a caerse y dolor rodilla
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Se limita a realizarlo, por problemas en ambas piernas
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Responde bien al atrapar y lanzar la pelota
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			presenta desequilibrio y poca dolor pie derecho.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja a cierta distancia pero con dolor en hombros
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	Se limita a realizarlo, presenta dolor hombros
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Necesita Apoyo para realizarlo, dolor rodilla - Hombros
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Pasos muy lentos presenta vertigo.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a las direcciones dadas.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor manifiesta dolor ambas rodillas, presenta fractura pie - tobillo derecho, fractura brazo izquierdo, dolor cadera y vertigo

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA San José
NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Fabiola Rios Guerra FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Iisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	No puede realizar el ejercicio por causa de enfermedad.
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	presenta dolor pierna poco movilidad por enfermedad.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	se limita a ejecutar ejercicio, mantiene poca movimiento de la trombosis.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		se le dificulta lanzar y atrapar con mano derecha por baja movilidad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	se le dificulta realizar el ejercicio por baja movilidad en el cuerpo.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		No toca pie, se le dificulta estirar, presenta rigidez y dolor muscular pies.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Mãos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		El rango de amplitud es bajo, presenta dolor brazo derecho.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Requiere apoyo para sentarse y pararse.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	pasos cortos y lentos presenta fatiga y vertigo.
UBICACIÓN / TEMPOROE SPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde y ejecuta las orientadas sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor expresa de haber sufrido trombosis, provocando que gran parte de su cuerpo no tenga buena movilidad y presente rigidez en manos y dedos derecho, requiere de bastón para moverse.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Gladys Monsalve

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Presenta temblor, tiende a caerse, siendo apoyado en rodilla.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Tiende a caerse, pero tiembla, no realiza los 30 seg.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Se limita por condición médica, operación de corazón abierto.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		La Coordinación es poco limitada no pega en el punto.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Buen rango de flexibilidad, toca pie y cumple con las 3 repeticiones.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Se movilidad y amplitud del brazo derecho es limitado.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Requiere de apoyo de brazos a mesa para recostarse.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Toma pausas en el ejercicio por fatiga y dolor rodilla.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde y ejecuta a los direcciones sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor fue operado de corazón abierto, requiere de pausas al caminar, debido a que presenta fatiga y dolor en rodilla izquierda, hace uso de bastón para movilizarse y prevenir caídas.

Firma del profesional: Angie Lisset Torres R.

Firma del beneficiario: Gladys Monsalve



CENTRO VIDA San Jose

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Isabel Ayala Triana

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		presenta desequilibrio intenta caerse
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		siente un poco dolor - desequilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			presenta un poco de Asfixia, cumple con el tiempo
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa la pelota sin pelota.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			presenta un poco desequilibrio pie derecho.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			No revela ningún límite al bajar
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					No presenta dolor y realiza las repeticiones
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Supera el tiempo estipulado, siente dolor Ambas rodillas
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				presencia de Asfixia
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a las direcciones dadas sin falla.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El Adulto Mayor refleja un poco Asfixia al correr y caminar, adicional presenta un poco dolor en ambas rodillas. No fracturas.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Isabel Ayala



CENTRO VIDA San Jose

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Tobias Rojas M.

FECHA: 22 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Isset Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	se limito a realizar trato de coerse.
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	se limito a realizar trato de coerse.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		pasos cortos y lentos, sin fatiga
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa la pelota sin problemas.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		presento desequilibrio en ambos pies
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		se limito a bajar en su totalidad por dolor en rodillas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				supera las repeticiones sin problema
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Los movimientos son lentos sin dolor.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos lentos y cortos, sin fatiga
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las direcciones. Aunque sufre de la parte auditiva.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor se le dificulta un poco la estabilidad y equilibrio, sus movimientos son lentos.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA San Jose.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: José Dumay Herrera C.

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Tiende a caerse no mantiene equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		leve temblor y tiende a caerse, no completa
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Realiza el ejercicio presentando fatiga por sobrepeso, cumple con los 30 seg.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin dificultad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			patea y para la pelota pero no da al punto fijo.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Bajo rango de flexibilidad, con rigidez en ambas piernas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			rango de movimien- to limitado en hom- bras, logra aproximar
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Refleja fatiga al realizar los 30 seg.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos largos, lentos, con poca estabilidad
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					presenta adeuan- da conciencia de la ubicación sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor tiene buena disposición al ejercicio, con habilidades funcionales que requieren estímulo para reforzarlas, como en el equilibrio y flexibilidad.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA San Jose.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jorge Augusto Leon R. FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Supera los 30s un poco dolor en rodilla
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Supera los 30s un poco dolor en rodilla
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Se limita a correr debido a los en ambos rodillas
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Lanza y atrapa con un poco de inestabilidad
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Un poco dolor en ambas rodillas cumple con los segundos
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	Se limita al realizar por dolor en rodillas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	presenta fractura en ambas hombros
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Se mantiene con postura pero siente dolor en rodillas
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Camina despacio, Fatiga-dolor rodillas
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las indicaciones todas sin falla.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor manifiesta dolor ambas rodillas y hombros debido a fractura y un poco de fatiga al caminar.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

CENTRO VIDA San Jose.

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luz Alicia Gutierrez

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Tiende a caerse, dolor pierna
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Tiende a caerse dolor piernas.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	limitacion al correr presenta fatiga y cansancio
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				responde a los 30 segundos sin fatiga ni limitacion
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Trata de caerse necesita Apoyo de silla.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Refleja dolor en rodillas y poca flexibilidad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			realiza las repeticiones con un poco dolor Hombros
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		presencia dolor en rodillas, Ataxia no cumple con el tiempo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		pasos cortos, lentos necesita Apoyo baston
UBICACIÓN / TEMPORESPIACIA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a los estímulos correctamente.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor tiene dificultad al movilizarse necesita ayuda del baston, debido a dolores en ambas rodillas. Presenta sobrepeso.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Luz A Gutierrez



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Carlos Bentaour

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			Troto de coerse, cumple con los 30s.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		pierde equilibrio y se mantiene poco tiempo
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			presenta fatiga, con pasos cortos y lentos, sin dolor
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa sin problema en el tiempo de 30s
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Lo realiza sin problema los 30 segundos.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Reflejo poca flexibilidad pie derecho.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					No expresa dolor y lo hace correctamente
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Lo realiza con movimientos lentos sin sostenerse
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos cortos, lentos sin dolor ni fatiga
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a los estímulos sin falla

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor menor capacidad del pie derecho
No tiene fractura o limitación que le niegue
a realizar ejercicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA San Jose

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Hermenegilda Gaitan FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres P.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			Se mantiene en los 30 segundos con leve temblor
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Se mantiene los 30s con leve temblor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Corre rapido, manteniendo el ritmo sin fatiga ni dolor en los 30 segundos
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			patea y para la pelota pero no dirige al punto.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Bajo rango de flexibilidad, no presenta dolor.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza el ejercicio sin problema de rigidez
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Mantiene buena postura sin fatiga pero un poco dolor
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				recorre y realiza los 6 minutos sin fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a todas la direcciones sin dificultad

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor refleja ser activo, mantiene buena disposición al ejercicio y sus habilidades físicas, no requiere de ayuda de bastón, es independiente en sus actividades cotidianas.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

CENTRO VIDA San Jose.
NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marco Antonio Salazar.
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Liset Torres R
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

FECHA: 27 10 25

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	se limita por dolor rodilla y estabilidad
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	se limita por dolor rodilla y estabilidad
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Se limita por problemas de columna y perdida equilibrio
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Respon los 30 segundos con lentitud y poco dolor Hombros.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Tiende a caerse, responde lentamente dolor rodillas
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Le cuesta bajar por problema en la columna.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones					X	se limita por dolor en columna.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Le cuesta levantarse y necesita apoyo de baston
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		pasos muy lentos e inestables
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Buen sentido de orientación responde sin falla.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor manifiesta dolor columna, debido a fractura, necesita apoyo adicional como baston para cumplir ciertas actividades de la vida cotidiana.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Ines Cepeda

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Liset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Se limita debido a Fractura tobillo
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		presenta desequilibrio y dolor rodilla
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Se limita al realizarlo por dolor ambas rodillas
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa la pelota sin problema
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		presenta inestabilidad en ambos pies dolor cadera.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		presenta poca flexibilidad lado izquierdo y dolor
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Mãos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Revela Fractura brazo izquierdo
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				mantiene buena postura, sin dolor y cumple tiempo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos lentos, No siente dolor
UBICACIÓN / TEMPOROEPA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a los estímulos sin falla.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta dificultad en realizar ciertos ejercicios debido a Fractura brazo izquierdo, tobillo izquierdo y molestia en cadera.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Noelba Rodríguez Grajales FECHA: 27 10 21
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				presenta buen control postural sin pérdida de equilibrio.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				presenta buen control postural sin pérdida de equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Realiza el recorrido sin dificultad y en el tiempo adecuado.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena precisión y coordinación al lanzar y atrapar la pelota sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Ejecuta el movimiento con buena dirección y control, mantiene equilibrio.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Flexibilidad ilimitada, ejecuta las repeticiones sin problema.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				presenta adecuada amplitud de brazos sin dolor muscular.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza el tiempo estipulado sin apoyo de brazos, ni fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				pasos ligeros y constantes, con buena velocidad.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				presenta adecuadas respuestas a los comandos.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor cuenta con buena disposición, no requiere apoyo adicional para moverse. Expresa ser operada del túnel de carpio, dejando afección en el dedo meñique y dedo anular.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Omar Villalba Chomorro FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Fractura tibia y perone
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Tiende a caerse se mantiene poco tiempo
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	se limita por condición médica de fractura rodilla izquierda.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				responde rapido y atrapa con buen agarre.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			se le dificulta con la pierna izquierda
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			se le dificulta bajar en su totalidad y más en la izquierda
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				se mantiene sin dolor y estable
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Refleja un poco de inestabilidad No tiene dolor
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos cortos, lentos e inestables
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a los estímulos sin fallo.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor refleja poco equilibrio, manifiesta limitación pierna izquierda debido a fractura.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA San Jose

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ramiro Malambo Tigre FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		presenta desequilibrio No tiene dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		presenta desequilibrio No tiene dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			No presenta dolor presenta Asfixia pasos lentos
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa y lanza la pelota sin problemas responde rapido
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			No tiene dificultad ni dolor. lo realiza en el tiempo.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		se le dificulta mantener las piernas estiradas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					Realiza las repeticiones sin problemas
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					No presenta ningún dolor, cumple con los minutos.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			poco fatiga q pasos cortos-lentos
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a los estímulos correctamente.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor refleja poca estabilidad al realizar los ejercicios de equilibrio. No presenta ninguna enfermedad que le limite hacer ejercicio

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Ramiro



CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosalba Lavado Romero FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Buen control postural sin pérdida de equilibrio. No requiere apoyo.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Buen control postural sin pérdida de control de equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				No presenta fatiga. Pasos rápidos y constantes sin dolor.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena precisión y coordinación al lanzar y atrapar la pelota.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buena precisión al patear la pelota apuntando correctamente.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Baja y toca pie con un poco de dolor en músculos.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Presenta buena amplitud de brazos sin dolor ni fatiga.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Cumple con el tiempo estipulado sin dolor ni debilidad.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Pasos con buena velocidad sin dolor.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X	-				Presenta adecuada respuesta sin desorientarse a los cambios de dirección.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor no presenta fracturas, ni limitaciones que impidan realizar ejercicio, poca actividad física.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ruby Maria Ortiz

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		mantiene pocas segundos, no cumpliendo con el tiempo.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Tiende a caerse muy rapido, sin dolor, ni fatiga.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		maneja velocidad lenta, con fatiga y no cumple con los 30 segundos.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin dificultad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Se le dificulta dirigir la pelota al punto fijo.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Bajo rango y movimiento de ambas piernas, presentando rigidez.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Mantiene amplitud en ambas brazos sin dolor ni rigidez.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Realiza los 30 segundos estipulados, presenta poca fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				No presenta dolor ni fatiga en los 6m.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Comprende y responde a los estímulos dados sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor no realiza actividad física, presentando rigidez en músculos inferiores, requiriendo reforzar las capacidades de fuerza, equilibrio y flexibilidad para mejorarlas/mantenerlas.

Firma del profesional: Angie Lisset Torres R.

Firma del beneficiario: Ruby Maria Ortiz



9294

CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Samuel Antonio Salgado FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		se mantiene poco tiempo, tiende a caerse
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		se mantiene poco tiempo, tiende a caerse
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			presenta un poco de asfixia, no presenta dolor
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lo realiza sin problema los 30 segundos
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			presenta poca estabilidad y dolor rodilla izquierda
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		siente molestia columna baja, limitando bajar
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		presenta cansancio en brazos
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		presenta fatiga cumple con 10 segundos
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos ligeros y poco estables.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las instrucciones sin falla.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor manifiesta solo dolor en rodilla izquierda, poco fatiga, pero nada de fracturas que le limiten realizar ejercicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Teresa Piñeros

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Dolor rodilla y cadera - desequilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Dolor rodilla y cadera - desequilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Se limita por dolores rodilla - cadera - vertigo.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Lo realiza con un poco de dificultad al atrapar
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	Se limita al realizarlo, pérdida de equilibrio
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	Se limita a realizarlo por condición médica
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Mãos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					No tiene dificultad ni dolor
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Lo realiza sin dolor pero con apoyo de silla.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		pasos muy lentos e inestables - Apoyo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a los estímulos sin fallar.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor requiere apoyo adicional como bastón para realizar actividades cotidianas, presentando dolores en ambas rodillas, Vertigo y cadera.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9796

CENTRO VIDA San Jose

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Mayerly Jiménez Angel FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	perdida movimiento operación rodilla por artrosis
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Baja movilidad, requiere uso silla ruedas
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	presenta problemas para moverse sola, depende de apoyo silla ruedas
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		se le dificulta tomar y atrapar con mano izquierda
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No se paro sin apoyo, ni pateo por su baja movilidad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	presenta dificultad al moverse y estirar piernas, no cumple con el ejercicio.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		poca amplitud de brazo izquierdo presenta dolor.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	se limita y niega a realizar el ejercicio por condición salud
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	Requiere de apoyo total para moverse
UBICACIÓN / TEMPOROEPA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a las orientaciones sin dificultad

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor expresa ser operado por artrosis en rodilla izquierda, su enfermedad afecta su lado izquierdo del cuerpo, dejando poca movilidad, requiere de silla de ruedas para transportarse.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9793

CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Otto Verney Prieto Segura FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Se limita por problemas de salud - artrosis
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Se limita por problemas de salud - artrosis
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	por limitación médica, no le permite realizar esta actividad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena precisión y coordinación, expresa dolor muñeca derecha.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No ejecuta ejercicio por molestia a condición médica.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Flexibilidad limitada, presenta dolor cadera, columna y Tobillo (de) izquierdo
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Reporta tensión al estirar brazos
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Dificultad para levantarse y sentarse sin apoyo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Necesita pausas breves por fatiga, dolor
UBICACIÓN / TEMPOROEPA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las orientaciones sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor demuestra condición física que requiere seguimiento especial en equilibrio, flexibilidad y fuerza para mejorar funcionalidad. presenta fracturas Tobillo izquierdo, muñeca derecha, adicionalmente sufre de Artrosis crónica degenerativa.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9798

CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luzmila Toranzo V.

FECHA: 22 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			Equilibrio estático aceptable, mantiene posición durante el tiempo
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Equilibrio estático aceptable, mantiene posición
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Realiza el recorrido sin dificultad, con pasos cortos y lentos
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Demuestra movimientos precisos con leve dificultad para dar al punto
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja así en su totalidad sin presentar dolor muscular
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Logra el ejercicio sin dificultad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza el ejercicio en los 30 segundos sin dolor ni fatiga
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Buena tolerancia al ejercicio sin dolor
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					adecuada comprensión de ubicación en tiempo y espacio sin fallos.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta estado funcional, que requiere trabajar para mejorar ciertas capacidades como equilibrio y coordinación oculo manual y pedica. Presenta buena disposición y tolerancia.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA San Jose

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Teresa de Jesus Hernandez FECHA: 27 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			presenta leve temblor realiza ejercicio x 20 segs. Tiene que agacharse
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Mantiene mas equilibrio presenta temblor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			corre lento con pasos cortos sin dolor un poco fatiga
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin problema
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			pate y para la pelota lento, dando el punto fijo.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Bajo rango de flexibilidad no llega pie, siente dolor muscular piernas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				al realizar el ejercicio presentan un poco dolor brazo derecho.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			al levantarse requiere apoyo de manos
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Caminando con buena postura.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde positivamente a las direcciones dadas sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta buenas capacidades físicas que le permiten tener independencia para realizar actividades cotidianas, aunque requiere de estimulación en algunas capacidades como flexibilidad. No necesita de apoyo adicional. No hay limitación médica.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Teresa 76



CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: TUI EMMO ROMERO R FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Tisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			leve temblor al mantenerse los 30 seg
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			leve temblor al mantenerse los 30 seg
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Realiza el ejercicio sin dificultad en los 30 segundos
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota con dificultad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			No presenta dificultad al patear pero si al parar la pelota
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				presenta adecuada amplitud al estirar los piernas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Adecuada amplitud de movimiento
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Se levanta sin apoyo y cumple los 30 segundos
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				cumple con el recorrido sin dificultad.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					demuestra completa comprensión de la ubicación, tiempo y espacio

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor no presenta limitación médica o física que le impida realizar ejercicio. Cuenta con óptimas capacidades para su edad. Aunque se recomienda continuar fomentando la actividad física.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:





CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

CENTRO VIDA San Jose

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Martin Alvarado Castellanos FECHA: 23 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Mantiene estabilidad cumpliendo los 30 seg sin dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Tiende a caerse cumple con los 30 segundos de estabilidad
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Realiza el recorrido sin dificultad en el tiempo estipulado sin fatiga ni dolor
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena precisión y coordinación al lanzar y atrapar la pelota
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Realiza el ejercicio con buen direccion y control
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				presenta adecuada amplitud de movimiento sin molestia
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Adecuada amplitud de extremidades de brazos
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Mantiene buena técnica al sentarse y pararse, sin fatiga
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Pasos ligeros sin fatiga, mantiene ritmo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Comprende y realiza las orientaciones sin dificultad

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta buen estado físico, y disposición, mostrando capacidades estimuladas, debido a que realiza ejercicio frecuente. No presenta fracturas.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

9902

CENTRO VIDA San José

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Leonar Bermudez

FECHA: 27 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torves R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			Se mantiene los 30s con leve temblor
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Se mantiene en el tiempo, leve temblor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Cumple el tiempo establecido sin fatiga pero leve molestia pie derecho.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin dificultad
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			patea y para la pelota con fuerza pero no da al punto.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja tocando pie con molestia muscular en 2 repe
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Mãos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena Flexibilidad estable sin dolor en las 3 repeticiones
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Cumple con el ejercicio sin dificultad
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				No presenta dolor ni fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a todos los estímulos

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor mantiene capacidades físicas estables, no requiere de apoyo para moverse y realizar actividades de la vida cotidiana.

Firma del profesional: Angie Lisset Torves R.

Firma del beneficiario: Leonar Bermudez



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

9803

PRIMER INFORME EDUCADOR FISICO DEL CENTRO VIDA INDUSTRIAL

Dirección: Calle 36 # 33 - 27 Oficina 201 Barzal Bajo
Correo: corporaciondelupia@gmail.com Cel. 313 323 4046
Villavicencio - Meta

9804

	<p align="center">CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p align="center">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
--	---	--

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	14/11/2025
PERIODO INFORME	27 DE OCTUBRE AL 14 DE NOVIEMBRE DE 2025
CENTRO VIDA	INDUSTRIAL
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ
CARGO	EDUCADOR FÍSICO

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad del Centro Vida INDUSTRIAL del municipio de Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	Se ejecutó la valoración física inicial de cada adulto mayor mediante la aplicación del formato oficial establecido por el programa. La actividad incluyó la evaluación individual de equilibrio, agilidad, coordinación, flexibilidad, fuerza muscular y resistencia aeróbica, siguiendo los protocolos y tiempos definidos. Durante el proceso se observó el desempeño funcional de cada beneficiario, se identificó limitaciones, se registró los resultados en la escala correspondiente (E, B, A, R, D) y se consignó las observaciones pertinentes que permitió determinar su condición física real. Esta valoración constituyó un insumo fundamental para orientar la planeación, el seguimiento y las intervenciones específicas que se desarrollarán posteriormente en el Centro Vida Industrial. VER ANEXOS ADJUNTOS. VER ACTIVIDAD 4.1.
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros	Se identificó adultos mayores con baja estabilidad, movilidad reducida y limitaciones en la ejecución de movimientos funcionales, ocasionadas en gran parte por la falta de estimulación física y cognitiva sostenida. Estas condiciones,



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
 NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

<p>profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.)</p>	<p>en algunos casos, también están asociadas a factores de salud como el sobrepeso y la presencia de patologías crónicas. Las observaciones fueron comunicadas de forma verbal al equipo de apoyo presente en el Centro Vida Industrial, especialmente a la auxiliar de enfermería que ya contaba con el conocimiento de ello, esto el fin de tomar precauciones y ajustar las actividades físicas según el nivel de riesgo individual de los adultos mayores.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.2.</p>
<p>Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar</p>	<p>Se brindó acompañamiento constante para garantizar que los adultos mayores pudieran participar con comodidad y seguridad, promoviendo su autonomía sin comprometer su bienestar. Se ofreció explicaciones y charlas claras al inicio y durante cada actividad y apoyo físico en casos puntuales, especialmente a quienes presentaban limitaciones en la movilidad o requerían guía adicional. Todas las acciones se desarrollaron en un ambiente de respeto, dignidad y empatía, promoviendo siempre la participación activa y voluntaria sin imponer exigencias por encima de sus capacidades.</p>
<p>Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.</p>	<p>Se estructuró rutinas grupales e individuales adaptadas a las condiciones físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores, considerando su edad, estado de salud y nivel funcional. Aunque las sesiones fueron grupales, se realizó ajustes individuales dentro de la misma jornada para garantizar una participación segura y efectiva, brindando opciones con o sin implementos, o con apoyo según necesidad.</p> <p>Las temáticas trabajadas por semana fueron:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Semana 1: Flexibilidad ✓ Semana 2: Memoria Fuerza ✓ Semana 3: Coordinación <p>Esta planificación permitió una intervención progresiva, segura y significativa, estimulando distintas áreas funcionales y fomentando la participación activa de los adultos mayores.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.3, 4.4, 4.5, 4.6).</p>
<p>Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.</p>	<p>Se incorporó de forma progresiva y adaptada los componentes clave de la actividad física funcional en adultos mayores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La fuerza se trabajó mediante ejercicios para extremidades superiores e inferiores, usando pesas artesanales (botellas con agua o arena) y el peso corporal, como en sentadillas asistidas y elevación de brazos. • La resistencia se abordó a través de ejercicios con repeticiones controladas y actividades dinámicas como desplazamientos durante juegos. • La flexibilidad se estimuló mediante estiramientos articulares y musculares, realizados al inicio y final de cada sesión, enfocados en cuello, tronco, brazos y piernas. • El equilibrio se trabajó con ejercicios de apoyo en un solo pie, utilizando sillas como soporte cuando fue necesario. • La coordinación se desarrolló mediante una variedad de ejercicios lúdicos y funcionales. Entre ellos, el juego "tingo tango con globos" donde los adultos mayores manejaron dos globos en direcciones opuestas, ejercicios de coordinación cuerpo-voz, actividades rítmicas como aplausos y percusión sobre la mesa al ritmo de canciones, y la dinámica "palma-palma con vasos", que requirió coordinación visual, auditiva y motriz. Estas actividades reforzó la conexión entre estímulo y respuesta, atención, y memoria a corto plazo. <p>VER ACTIVIDAD (4.3, 4.4, 4.5, 4.6).</p>



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

<p>Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.</p>	<p>Se orientó actividades enfocadas principalmente en el fortalecimiento del tren inferior, considerando que este componente es fundamental para favorecer progresivamente el equilibrio y la estabilidad postural en el adulto mayor. Aunque no se desarrolló rutinas específicas de equilibrio, se ejecutó ejercicios básicos de fuerza funcional —como levantarse y sentarse de la silla, desplazamientos controlados y actividades propias de la valoración física que contribuyen de manera indirecta a mejorar la estabilidad y el control corporal. Estas acciones permitió establecer una base física necesaria para, en etapas posteriores, incorporar ejercicios más focalizados en equilibrio, asegurando así una intervención gradual, segura y adecuada para las condiciones de cada beneficiario.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.2 Y 4.5).</p>
<p>Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.</p>	<p>Se brindó indicaciones verbales constantes sobre el cuidado de la postura y la ejecución segura de los movimientos. Se reforzó la importancia de mantener la espalda recta al sentarse o levantarse, apoyar completamente los pies durante ejercicios en silla, y evitar movimientos bruscos o forzados. En las actividades con peso (pesas artesanales), se enseñó cómo levantar los brazos sin generar tensión en el cuello o los hombros, fomentando una ejecución controlada y consciente. Estas recomendaciones fueron entregadas de manera clara, repetitiva y adaptada al nivel de comprensión del grupo, con el objetivo de prevenir lesiones, fortalecer la conciencia corporal y promover una práctica segura y autónoma de la actividad física.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.7.</p>
<p>Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.</p>	<p>Se promovió la autonomía del adulto mayor, incentivando la realización de los ejercicios por sí mismos, a su propio ritmo y con apoyo solo cuando era estrictamente necesario. Se evitó la sobreasistencia, brindando indicaciones claras para que pudieran ejecutar los movimientos de forma guiada pero independiente. Las rutinas estuvieron orientadas al fortalecimiento de habilidades funcionales como sentarse, levantarse, caminar con seguridad y mantener el equilibrio en movimiento. También se fomentó la toma de decisiones dentro de los juegos y actividades lúdicas, lo que reforzó la autoconfianza, la independencia y el reconocimiento de sus propias capacidades físicas y cognitivas.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.7.</p>
<p>Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.</p>	<p>Se diseñó e implemento actividades físicas recreativas que combino movimiento, juego y participación grupal, favoreciendo la interacción social y el bienestar emocional de los adultos mayores. Se llevó a cabo dinámicas como juegos y ejercicios rítmicos con coordinación corporal (palmas, mesa, vasos), celebración Halloween y baile. Estas actividades no solo estimulo la movilidad, sino que también generaron momentos de risa, conversación, reconocimiento mutuo y motivación para asistir a las jornadas. La participación fue activa y constante, y se observó una mejora en la disposición emocional y en el vínculo entre compañeros, lo cual contribuyó a un ambiente cálido, respetuoso y estimulante en el grupo.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.4 Y 4.6).</p>
<p>Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.</p>	<p>Se llevó a cabo un seguimiento observacional del desempeño físico y funcional de los adultos mayores, evaluando aspectos como movilidad, coordinación, equilibrio, respuesta motriz y disposición para participar. Adicional se registró en un formato de valoración física, la condición inicial y poder así llevar un seguimiento periódico de los avances individuales de los adultos mayores. Estas apreciaciones personales sirvieron como base para ajustar la intensidad, el ritmo y la metodología de las actividades semanales.</p>



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
 NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

	VER ACTIVIDAD 4.2.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	<p>se realizó ajustes constantes en la intensidad, duración y forma de ejecución de los ejercicios, teniendo en cuenta las respuestas individuales de los adultos mayores.</p> <p>Por ejemplo, se ofreció opciones sin peso para quienes presentaban fatiga o limitación en miembros superiores, y se permitió el uso continuo de sillas como apoyo en actividades que requirieron de equilibrio. Asimismo, se redujo el número de repeticiones en ciertos casos y se adaptó los tiempos de ejecución según el ritmo del grupo. Estos ajustes fueron clave para mantener la participación segura, prevenir sobrecarga y garantizar que todos los adultos mayores pudieran integrarse activamente según sus condiciones.</p>
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	VER ACTIVIDAD 4.5.
	<p>Se realizó reportes verbales a la auxiliar de enfermería del Centro Vida Industrial sobre situaciones puntuales observadas en algunos adultos mayores. Estas incluían dificultades para mantener el equilibrio, señales de fatiga temprana, desorientación leve o baja comprensión de instrucciones.</p>
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	<p>Se reforzó mensajes sobre la importancia de adoptar hábitos saludables en la vida cotidiana. Se ofreció orientaciones verbales, claras y adaptadas al nivel de comprensión del grupo sobre cómo mantener una postura corporal adecuada, hidratarse adecuadamente y mantener una rutina de movimiento constante, incluso fuera de las sesiones.</p> <p>Adicionalmente, se promovió la conciencia sobre otros hábitos fundamentales como una alimentación equilibrada, el buen descanso y la conexión con la naturaleza. Se hizo énfasis en el trabajo integral del cuerpo y la mente, considerando que la salud no es solo física, sino también mental y emocional. A través de ejercicios lúdicos y recreativos, actividades de coordinación y espacios de diálogo, se buscó fortalecer tanto la condición física como la motivación, autoestima y bienestar psicológico de los adultos mayores.</p>
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	VER ACTIVIDAD (4.3, 4.6 Y 4.7).
	<p>Se promovió la conciencia sobre los beneficios del movimiento regular como estrategia de prevención de enfermedades crónicas. Para ello, se tuvo en cuenta la orientación de orientación suministrado por la auxiliar de enfermería y de cada uno de los adultos mayores del Centro Vida Industrial, el cual proporcionó lineamientos clave sobre temas de salud y autocuidado.</p> <p>Se abordó verbalmente temas como la importancia de moverse a diario para mejorar la circulación, controlar los niveles de azúcar, reducir el estrés, prevenir el sobrepeso y evitar el deterioro físico asociado al sedentarismo. Estas orientaciones fueron integradas en el contexto de cada sesión de las actividades, aprovechando los momentos de interacción para entregar mensajes claros, breves y adaptados al grupo.</p> <p>El objetivo fue no solo promover la participación en la jornada, sino motivar a los a los adultos mayores a incorporar el movimiento como parte de sus rutinas cotidianas, reforzando así el autocuidado desde un enfoque preventivo.</p>
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas	VER ACTIVIDAD 4.5.
	<p>Se tomó evidencia fotográfica de las actividades realizadas como soporte visual del trabajo ejecutado. Estos registros sirvieron como respaldo del cumplimiento de las obligaciones asignadas y permitieron documentar la ejecución semanal del componente de actividad física.</p>
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores	<p>Se participó y dirigió activamente en el desarrollo de charlas educativas y dinámicas grupales con enfoque preventivo, orientadas a fortalecer la movilidad funcional, la memoria, la coordinación motriz y el bienestar emocional de los adultos mayores.</p> <p>Las actividades programadas cumplieron una función pedagógica y preventiva, ya que estuvieron orientadas a prevenir el deterioro físico, disminuir el riesgo de</p>

	<p align="center">CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p align="center">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
--	--	--

	<p>caídas, estimular funciones cognitivas y promover la interacción social. Aunque no se participó en jornadas clínicas, las sesiones desarrolladas aportaron significativamente a la promoción de hábitos saludables y a la mejora de la calidad de vida de cada uno de los adultos mayores.</p>
<p>Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa</p>	<p>Durante el desarrollo de las actividades no se presentó alteraciones relevantes o signos de alerta que comprometieran el estado de salud de los adultos mayores. Sin embargo, se mantuvo una observación constante durante cada sesión, con atención a posibles señales de fatiga, desorientación o dificultades físicas.</p> <p>Ante cualquier manifestación fuera de lo habitual, se tuvo previsto informar oportunamente al personal de salud del Centro Vida Industrial, garantizando la articulación para una atención segura y oportuna.</p>
<p>Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios</p>	<p>Se mantuvo comunicación directa con la auxiliar de enfermería del Centro Vida Industrial, quien fue la profesional del equipo interdisciplinario presente de forma constante en las jornadas. Esta articulación permitió coordinar aspectos clave sobre el estado de salud de los adultos mayores y adaptar las actividades físicas según sus condiciones individuales.</p> <p>Asimismo, se colaboró de manera respetuosa y cordial con la manipuladora de alimentos y el personal de aseo, especialmente en la organización del espacio y la logística antes y después de las sesiones. Aunque no se tuvo contacto directo con otros profesionales como psicóloga, se respetaron los lineamientos del Centro vida Industrial, aportando al funcionamiento general del equipo y al bienestar integral de los adultos mayores.</p>
<p>Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados</p>	<p>Se cumplió con el horario y cronograma asignado por la empresa encargada, asistiendo a los Centros Vida únicamente en los días establecidos para la ejecución de actividades. Las jornadas se desarrollaron en el horario comprendido entre las 9:00 a.m. a 12:00 pm de lunes a sábados, según lo indicado en el cronograma institucional.</p> <p>Se garantizó la puntualidad y el cumplimiento de las obligaciones asignadas dentro del tiempo programado, manteniendo una organización adecuada para el desarrollo de cada sesión.</p>
<p>Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos</p>	<p>Se manejó en toda la ejecución del proceso estricta confidencialidad sobre la información personal, médica y social de los adultos mayores. No se divulgó ningún dato fuera del entorno institucional, y se respetó en todo momento la privacidad de los beneficiarios, tanto durante las sesiones como en los espacios informales de interacción.</p> <p>Se tuvo especial cuidado en el manejo de los formatos de valoración inicial y en la toma de evidencias fotográficas, asegurando que su uso fuera únicamente con fines de reporte y documentación oficial, según las indicaciones del Centro Vida Industrial.</p>
<p>Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios</p>	<p>Se garantizó un trato ético, empático y profesional en cada jornada, promoviendo siempre un ambiente de respeto, confianza y dignidad para los adultos mayores. El espacio fue diseñado para que los adultos mayores se sintieran cómodos, escuchados y valorados, respetando sus tiempos, ritmos y formas de expresión.</p> <p>La interacción se basó en la escucha activa, el lenguaje claro y cercano, y la construcción de vínculos positivos que fortalecieran su autoestima y motivación. En todo momento se evitó cualquier forma de trato invasivo, asegurando un acompañamiento humano y respetuoso.</p>
<p>Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado</p>	<p>Se presentó informe correspondiente a la ejecución de las actividades realizadas en el Centro Vida Industrial. Donde se detalló las temáticas abordadas, la metodología aplicada, las adaptaciones realizadas y las observaciones funcionales registradas durante cada jornada, entre otras. Se incluyó evidencia fotográfica como soporte visual de las actividades</p>

9809

	<p align="center">CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p align="center">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
--	---	--

<p>Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.</p>	<p>desarrolladas, en cumplimiento de la obligación de documentar y sustentar el trabajo realizado de forma periódica ante la entidad correspondiente.</p> <p>Se colaboró con actividades complementarias que facilitó el desarrollo de las sesiones, tales como la organización del espacio físico antes y después de las dinámicas, entrega de materiales, acompañamiento a los adultos mayores para ubicarse adecuadamente, y apoyo logístico menor cuando fue necesario. Estas acciones se realizó con disposición y compromiso, contribuyendo al cumplimiento integral de los objetivos del programa.</p>
---	---

SOPORTE DE ACTIVIDADES

Nota; Se anexa al presente informe; archivo fotográfico de las actividades desarrolladas. Previo consentimiento informado a nivel verbal y aprobado por parte de los y las usuarios.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.1

TEMA	VALORACIÓN INICIAL FÍSICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	APLICACIÓN Y CONOCIMIENTO DE HABILIDADES FÍSICAS DEL ADULTO MAYOR
FECHA DE REALIZACIÓN	28-10-2025
OBJETIVO	Evaluar de manera individual el estado físico y la funcionalidad de las habilidades motoras, equilibrio, fuerza, resistencia y coordinación de cada adulto mayor, como base para identificar necesidades y planear intervenciones dentro del programa.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Formato impreso de valoración física • Cronómetro • Pelota pequeña • Silla firme • Espacio adecuado para caminar y moverse • Lápiz/esfero
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<p>Se realizó la valoración física inicial de manera individual a cada adulto mayor. El formato incluyó la medición de las siguientes áreas:</p> <p>Equilibrio estático: Levantar el pie izquierdo durante 30 segundos. Levantar el pie derecho durante 30 segundos.</p> <p>Agilidad: Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver y sentarse (30 segundos).</p> <p>Coordinación óculo-manual: Lanzar y atrapar una pelota por 30 segundos.</p> <p>Coordinación óculo-pédica: Parar y patear una pelota hacia un punto fijo durante 30 segundos.</p> <p>Flexibilidad tren inferior: Sentado, alcanzar el pie con la rodilla estirada (3 repeticiones).</p> <p>Flexibilidad tren superior: Alcanzar con las manos por detrás de la espalda (3 repeticiones).</p> <p>Fuerza tren inferior y superior: Sentarse y pararse de una silla en 30 segundos.</p> <p>Fuerza-resistencia aeróbica: Caminar durante 6 minutos.</p> <p>Ubicación temporoespacial:</p>



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

	<p>Responder instrucciones sobre derecha–izquierda, arriba–abajo, adelante–atrás.</p> <p>Cada ítem fue calificado según el formato: E = Excelente B = Buena A = Aceptable R = Regular D = Deficiente.</p> <p>Se registraron observaciones específicas según el desempeño de cada adulto mayor.</p>
METODOLOGÍA	<p>La valoración se realizó mediante una metodología participativa, individual y flexible, permitiendo que cada adulto mayor realizara las pruebas a su propio ritmo.</p> <p>Se brindó apoyo verbal, demostración previa, acompañamiento físico cuando fue necesario y un ambiente seguro para evitar riesgos.</p> <p>Se respetaron los límites físicos de cada beneficiario.</p>
CONCLUSIONES	<p>La valoración inicial permitió identificar el nivel de condición física de cada adulto mayor, reconociendo fortalezas en equilibrio, movilidad, coordinación y resistencia, así como posibles limitaciones en flexibilidad o fuerza.</p> <p>Esta información será fundamental para diseñar actividades ajustadas a sus capacidades y promover su bienestar físico, movilidad funcional y seguridad durante las actividades del Centro vida Industrial.</p>

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.3

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ROTACIONES SUAVES DE MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES.
FECHA DE REALIZACIÓN	31/10/2025
OBJETIVO	Mejorar la flexibilidad articular y muscular en los adultos mayores, favoreciendo la movilidad funcional, la prevención de lesiones y el mantenimiento de una buena calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas de apoyo
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se inició la actividad con una charla sobre la importancia de incluir hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal. Siguiendo ya a realizar con el primer ejercicio que consistió ponerse de pie, con los pies al ancho de los hombros y las manos apoyadas en las caderas, los adultos mayores giran lentamente el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda, buscando aumentar el rango de movimiento de la columna vertebral sin provocar molestias. También frente a una pared hacen estiramientos asistidos de tren superior y tren inferior.

	<p align="center">CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p align="center">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p align="center">UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
--	---	---

METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La implementación de actividades de flexibilidad en adultos mayores resultó altamente beneficiosa para mejorar la movilidad, prevenir rigideces articulares y mantener la funcionalidad en las actividades cotidianas. A través de ejercicios simples, seguros y adaptados a sus capacidades, los adultos mayores lograron aumentar su rango de movimiento, reducir tensiones musculares y desarrollar una mayor conciencia corporal.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.7

TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONCIENCIA CORPORAL
FECHA DE REALIZACIÓN	31/10/2025
OBJETIVO	Promover el conocimiento y la práctica de posturas corporales adecuadas en adultos mayores, con el fin de prevenir dolores musculoesqueléticos, mejorar la alineación corporal y favorecer la realización de actividades cotidianas con mayor seguridad y eficiencia.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, botellas con agua o arena, (opcional).
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se llevó a cabo sesiones teórico-prácticas centradas en la educación postural. En primer lugar, se realizó una charla educativa donde se explicó los principios básicos de una postura correcta al estar sentado, de pie y al caminar.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La realización de actividades teórico-prácticas sobre posturas adecuadas en adultos mayores permitió generar conciencia sobre la importancia de mantener una buena alineación corporal durante las actividades cotidianas y en la realización de los ejercicios.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



ACTIVIDAD 4.4

TEMA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA – MEMORIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	"SOPA DE LETRAS PARA EJERCITAR LA MEMORIA"
FECHA DE REALIZACIÓN	04-11-2025
OBJETIVO	Fortalecer la memoria, la concentración y la agilidad mental de los adultos mayores mediante una actividad lúdica de identificación de palabras en una sopa de letras.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas impresas con sopa de letras • Lápices o esferos • Mesas y sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se entregó a cada adulto mayor una sopa de letras diseñada para trabajar memoria y atención. Se les explicó la dinámica y se les invitó a identificar las palabras relacionadas con temas de la vida cotidiana. Luego se acompañó el proceso, resolviendo dudas y motivando la participación. Al finalizar, se revisaron las sopas de letras junto con ellos, reforzando las palabras encontradas.
METODOLOGÍA	La actividad se realizó con metodología participativa, en la que cada adulto mayor trabajó de forma individual, pero con acompañamiento permanente. La dinámica fue flexible, permitiendo que cada participante avanzara a su propio ritmo mientras se fomentaba la interacción, el diálogo y la motivación. Se utilizaron estrategias lúdicas para mantener el interés y estimular la memoria de manera agradable.
CONCLUSIONES	La actividad permitió observar buena participación, interés y disposición por parte de los adultos mayores. La búsqueda de palabras facilitó la concentración y el ejercicio de la memoria a corto plazo. Además, se promovió la socialización y el fortalecimiento de la autoestima al lograr completar la tarea. Se cumplió el objetivo previsto y se evidenció que estas actividades estimulan positivamente las funciones cognitivas.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

	CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0	 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO		



ACTIVIDAD 4.5

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS DE FUERZA ADAPTADA TREN SUPERIOR E INFERIOR
FECHA DE REALIZACIÓN	07/11/2025
OBJETIVO	Fortalecer los principales grupos musculares mediante ejercicios funcionales, adaptados a las capacidades físicas de los adultos mayores, con el fin de preservar su autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria.
RECURSOS UTILIZADOS	Pesas artesanales (botellas plásticas con agua o arena) opcional, y sillas plásticas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<ul style="list-style-type: none"> -Se brindó charla para generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas. -Se realizó rutina de fuerza para extremidades superiores e inferiores. -Los ejercicios incluyeron flexión y extensión de brazos, levantamiento de peso con botellas, sentadillas con apoyo, y ejercicios isométricos. -Se ofreció alternativa sin pesas para quienes no podían levantar peso. -Se finalizó con una rutina de relajación y estiramientos guiados.
METODOLOGÍA	Metodología participativa, dinámica y adaptada. Las rutinas fueron diseñadas para que los adultos mayores pudieran realizarlas a su ritmo, con correcciones posturales y acompañamiento permanente. Se promovió el uso de implementos caseros como herramienta de inclusión y fácil acceso.
CONCLUSIONES	<ul style="list-style-type: none"> -La sesión permitió introducir el tema del fortalecimiento muscular de forma básica y adaptada. -Algunos adultos mayores presentaron dificultad con el uso de peso, por lo que se ofreció alternativas sin implementos. -Hubo buena disposición y curiosidad por parte del grupo, aunque algunos adultos mayores manifestaron fatiga temprana. -Al tratarse de una única sesión, se logró un primer acercamiento positivo, que deberá reforzarse con mayor continuidad para obtener beneficios funcionales reales. -Los adultos mayores mostraron motivación y entusiasmo al usar pesas artesanales.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



ACTIVIDAD 4.6

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	JUEGOS RÍTMICOS Y EJERCICIOS DE SINCRONIZACIÓN CORPORAL
FECHA DE REALIZACIÓN	11/11/2025
OBJETIVO	Fortalecer la coordinación motriz fina y gruesa, la integración cuerpo-mente y la sincronización interhemisférica, mediante dinámicas lúdicas y ejercicios secuenciales adaptados al grupo.
RECURSOS UTILIZADOS	Globos, vasos plásticos, música, mesas, sillas, tableros.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<p>Se inició la actividad con una charla sobre la importancia que tiene esta habilidad y como se puede estimular. Luego se desarrollaron múltiples ejercicios orientados a estimular la coordinación desde diferentes enfoques: dibujaron en una hoja sus manos y cortaron con tijeras cada uno para luego realizar el ejercicio rítmico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego "tingo tango" con globos: los adultos mayores debían lanzar y controlar dos globos al mismo tiempo en direcciones contrarias, estimulando la coordinación óculo-manual y la atención dividida. • Dinámica "palma-palma" con vasos: secuencias rítmicas usando palmas, golpes sobre la mesa y manipulación de vasos, promoviendo coordinación bimanual, ritmo y concentración. • Ejercicio cuerpo-voz con conteo guiado: se asignó un número para cada parte del cuerpo (cabeza, hombros, cadera, rodillas) y los adultos mayores debían tocarse esa parte mientras contaban en voz alta según la indicación (ej. si se decía "2", debían tocar la parte del cuerpo dos veces diciendo "1, 2" al ritmo). • Ejercicios rítmicos: a través de música, se combinó palmadas, golpes sobre la mesa, reforzando la memoria corporal y el ritmo interno.
METODOLOGÍA	Lúdica, progresiva y multisensorial. Se utilizó estímulos visuales, auditivos y táctiles para facilitar la comprensión y ejecución. Las instrucciones se presentaron con demostración y se adaptó al nivel de respuesta del grupo, fomentando un ambiente de participación activa, retadora pero accesible.
CONCLUSIONES	La dinámica promovió una participación muy activa, combinando diversión con estimulación motora y cognitiva. Se observó mejoras en la ejecución de movimientos secuenciales, mayor fluidez en la respuesta corporal, y entusiasmo por los retos propuestos.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



ACTIVIDAD 4.2

TEMA	IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS EN COMPAÑÍA DE LA PROFESIONAL DE SALUD.
FECHA DE REALIZACIÓN	14-11-2025
OBJETIVO	Coordinar con el profesional de la salud la detección observacional de riesgos y necesidades específicas de los adultos mayores, para ajustar las actividades físicas de forma segura y personalizada, favoreciendo su bienestar integral.
RECURSOS UTILIZADOS	Hojas, lapiceros, libreta de notas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizó una observación atenta del desempeño de cada adulto mayor en las actividades físicas. En compañía de la auxiliar de enfermería, se conversó individualmente con algunos adultos mayores para identificar limitaciones, dificultades de movilidad, baja estabilidad o condiciones de salud relevantes. Con esta información, se abordó ajustes inmediatos en los ejercicios, adaptándolos a la capacidad y condición física de cada uno.
METODOLOGÍA	Metodología participativa y adaptativa, basada en la observación directa y la retroalimentación en tiempo real. Esto permitió involucrar a los adultos mayores en el proceso, fomentando la confianza y la seguridad durante la ejecución de los ejercicios.
CONCLUSIONES	El trabajo conjunto con la auxiliar de enfermería permitió identificar oportunamente riesgos y necesidades, lo que hizo posible ajustar la actividad de manera personalizada. Esta dinámica fortaleció la prevención de incidentes y mejoró la participación de los adultos mayores al sentirse escuchados y cuidados.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 28-10-2025 31-10-2025	MARTES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	9:00 AM	12:00 PM		
2 04-11-2025 07-11-2025	MARTES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	9:00 AM	12:00 PM		
3 11-11-2025 14-11-2025	MARTES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	9:00 AM	12:00 PM		



Cronograma de Trabajo Centro Vida INDUSTRIAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio Mañana					
9:00AM-12:00PM	PSICÓLOGA	EDUCADOR FÍSICO	INSTRUCTOR MANUALIDADES	PSICÓLOGA	EDUCADOR FÍSICO	INSTRUCTOR MANUALIDADES
12:00PM-1:00PM	Descanso para el Almuerzo					
1:00PM-3:00PM	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA
3:00PM-4:00PM	Refrigerio Tarde					
4:00PM	SALIDA					

Nota: La Auxiliar de Enfermería hace su prestación del servicio desde el primer adulto mayor en llegar, hasta el último adulto mayor en irse...



6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA



Acompañamiento grupal e individual en ejercicio de memoria.



Apoyo celebración grupal día Halloween: Implementación de actividad recreativa combinada con movimiento, favoreciendo la interacción social y el bienestar emocional de los adultos mayores.



Trabajo recreativo, creando y pintando libremente a su gusto con colores, promoviendo la relajación, la expresión personal, el disfrute del momento y el fortalecimiento de habilidades motrices finas, en un ambiente tranquilo y acompañador.



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA INDUSTRIAL

Nº	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	EDAD	SISBEN
1	ANA GRACIELA BARBOSA LOZADA	40379755	60	A5
2	AMINTA OSORIO	40757604	64	A1
3	CRISCELIA WESCOT	21224741	82	B1
4	FLORINDA BOLAÑOS GARZON	28601914	78	B4
5	JORGE ISAAC ROJAS CORREA	17302093	74	B6
6	MANUEL ANTONIO GOMEZ TORRES	3291526	82	b1
7	ANA CECILIA CALDERON	21214304	89	c1
8	SATURNINA CALA CELIS	21228730	81	B3
9	EVIDALIA PALACIO	25015725	78	A5
10	YOLANDA BARON AYALA	40379313	59	B1
11	JOSE HERNANDO PARRADO	11405252	73	C1
12	MARCO ANTONIO CORREDOR BAQUERO	17306712	72	b3
13	ANA ELVIA CORREDOR BAQUERO	21232275	70	B3
14	JOSE IGNACIO BAQUERO LARA	17306668	72	B2
15	HERNANDO ALBARRACIN PRADA	13814532	77	C1
16	JOSE ALIRIO GAITA	2280212	95	B3
17	ANA JULIA REYES RUIZ	40270068	76	A1
18	GABRIEL ANTONIO OSPINA	6459405	69	B5
19	GILBERTO ANTONIO SOTO GRISALES	6272143	76	B4
20	CECILIA JIMENEZ	40374267	65	B3
21	PEDRO JULIO ROJAS GUTIERREZ	3295440	78	b3
22	SERAFIN DE JESUS TAPIAS CASTRO	11293569	74	A1
23	SEGUNDO PINTO PRADA	3296267	81	C1
24	MARIA DEL CARMEN WILCHEZ CASTIBLANCO	40371974	76	B3
25	GERMAN MUÑOZ	4294861	79	A2
26	HECTOR ALBERTODAZA PAZ	17302882	74	B4
27	ALFONSO MONSALVE BOHORQUEZ	17150742	79	B3
28	BLANCA CECILIA LEGUIZAMON DIAZ	40372672	69	A4
29	FIDEL GOMEZ CORREA	19278908	70	B6
30	FRANCISCO LUIS UPEGUI BEDOYA	7495055	85	B4
31	HECTOR FABIOGARCES	16242540	79	A3
32	OFELIA ROJAS	40366276	64	b4
33	VICTOR JULIO DIAZ BAQUERO	218085	72	B4
34	BEATRIZ SANCHEZ MARTINEZ	21215965	87	A4
35	LUZ FABIOLA ROMERO AYALA	28603484	79	B4

9819



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ
C.C. 1.121.916.879
CARGO: EDUCADOR FÍSICO

REVISÓ Y APROBO:
MILENA HERNÁNDEZ CARREÑO
COORDINADOR CENTRO VIDA

1820

	<p align="center"> CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0 INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO </p>	 <p align="center"> UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 </p>
--	---	---

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	15/12/2025
PERIODO INFORME	15 DE NOVIEMBRE AL 14 DE DICIEMBRE DE 2025
CENTRO VIDA	INDUSTRIAL
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ANGIE LISSET TORRES RODRIGUEZ
CARGO	EDUCADOR FÍSICO

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centro Vida INDUSTRIAL del municipio Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	En el presente periodo no se realizó las valoraciones de control del estado físico, las capacidades funcionales ni las posibles limitaciones del adulto mayor. Sin embargo, se tuvo en cuenta la valoración previamente aplicada anteriormente al adulto mayor para orientar la planificación de las actividades futuras, garantizando así la continuidad del proceso y la adecuada atención del adulto mayor.
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	Se identificó riesgos asociados a disminución del equilibrio, cansancio rápido, dolor articular o dificultad de desplazamiento. Esta información fue complementada con las observaciones reportadas por la auxiliar de enfermería, quien registró hallazgos en sus bitácoras y los compartió para tenerlos en cuenta en las sesiones de actividad física. VER ACTIVIDAD 4.1
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	Se acompañó a los adultos mayores durante las jornadas recordándoles hábitos de autocuidado, hidratación constante, pausas activas y posturas seguras. Se garantizó un ambiente respetuoso, cálido y digno, procurando que cada beneficiario se sintiera seguro y acompañado.



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Se ejecutó planes de actividad física adaptados a las capacidades de los adultos mayores, incorporando ejercicios de fuerza y resistencia suave, caminatas para estimular la resistencia y el equilibrio, rutinas de estiramiento para mejorar la flexibilidad. Estos planes se ajustaron individualmente según los resultados del control y seguimiento, garantizando que cada beneficiario realizara los ejercicios dentro de un rango seguro y adecuado para su condición física. VER ACTIVIDAD (4.2, 4.3, 4.4).
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Se desarrolló sesiones que integraron diferentes componentes físicos. La fuerza y la resistencia se trabajó de manera conjunta mediante ejercicios suaves con peso corporal, como elevaciones de brazos, extensiones de piernas y movimientos controlados desde la silla, realizados en varias repeticiones para aumentar la tolerancia al esfuerzo. La flexibilidad se fortaleció mediante estiramientos de cuerpo completo dirigidos a extremidades superiores e inferiores. El equilibrio se practicó con ejercicios de apoyo asistido, control del paso y cambios de dirección para mejorar la estabilidad. La coordinación, especialmente la visomotora, se estimuló con actividades como el laberinto y otras tareas motrices adaptadas a las capacidades del adulto mayor. VER ACTIVIDAD (4.2, 4.3, 4.4).
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se implementó ejercicios específicos como caminata controlada, desplazamientos suaves, apoyo asistido y estiramientos orientados a mejorar estabilidad y postura, observando de cerca la tolerancia y seguridad del beneficiario. VER ACTIVIDAD 4.2
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	Se reforzó la enseñanza de posturas adecuadas y movimientos seguros durante cada ejercicio realizado. En las rutinas de fuerza y resistencia se explicó las técnicas correctas para evitar lesiones, indicando la forma apropiada de ejecutar cada movimiento y la importancia de mantener una postura estable. Asimismo, se corrigió posiciones incorrectas y se brindó indicaciones constantes para que los adultos mayores pudieran realizar los ejercicios de manera segura y aprovechar mejor el trabajo físico. VER ACTIVIDAD 4.5
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Las actividades fueron orientadas a fortalecer la independencia del adulto mayor, promoviendo la movilidad segura, la estabilidad al caminar y el reconocimiento de sus propias capacidades.
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se desarrolló actividades lúdicas como puntillismo navideño, trabajo y juegos de memoria, atención, baile en la apertura navideña, dinámicas de integración, participación en actividades creativas y socialización grupal. Estas actividades fortalecieron el bienestar emocional, la creatividad y el sentido de pertenencia. VER ACTIVIDAD 4.6
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se llevó a cabo un seguimiento observacional de los beneficiarios, observando mejoras en coordinación, estabilidad, participación, movilidad, flexibilidad y concentración. En actividades como el laberinto se observó el control visomotor, y en las caminatas se midió tolerancia al esfuerzo.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Las rutinas fueron ajustadas de acuerdo con el progreso físico registrado en el seguimiento y las recomendaciones comunicadas por la auxiliar de enfermería, garantizando intervenciones seguras y acordes con las necesidades de cada beneficiario.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se comunicó avances, cambios de comportamiento, dificultades en movilidad, caídas previas o signos de alerta directamente al equipo interdisciplinario para favorecer una atención oportuna.



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se reforzó la importancia de la hidratación durante caminatas, la postura correcta al sentarse y al caminar, la participación activa en ejercicios diarios y la realización de movimientos seguros.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	En las sesiones se explicó cómo la actividad física continua mejora la circulación, disminuye el dolor articular, fortalece el equilibrio y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se tomó evidencia fotográfica de las actividades realizadas como soporte visual del trabajo ejecutado. Estos registros sirvieron como respaldo del cumplimiento de las obligaciones asignadas y permitieron documentar la ejecución semanal del componente de actividad física.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.	Se participó en actividades como la apertura navideña, dinámicas recreativas, espacios de socialización, actividades artísticas y jornadas de integración dirigidas al bienestar emocional y físico de los beneficiarios. VER ACTIVIDAD 4.6
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa.	Durante las jornadas se identificaron signos como fatiga inusual, dificultad para mantener el equilibrio, dolor intenso o cambios en la movilidad. Estos fueron comunicados inmediatamente a la auxiliar de enfermería.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	Se trabajó de manera articulada con la auxiliar de enfermería, psicología, coordinadora, manipuladora de alimentos y servicios generales para garantizar una atención integral al adulto mayor.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	Se cumplió con el cronograma asignado por la Unión Temporal, asistiendo al Centro Vida Industrial, únicamente en los días establecidos para la ejecución de actividades del componente. Las jornadas se desarrolló en el horario comprendido entre las 9:00 a.m. a 12:00 pm de lunes a sábados, según lo indicado en el cronograma institucional. Se garantizó la puntualidad y el cumplimiento de las obligaciones asignadas dentro del tiempo programado, manteniendo una organización adecuada para el desarrollo de cada sesión.
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	Se manejó en toda la ejecución del proceso estricta confidencialidad sobre la información personal, médica y social de los adultos mayores. No se divulgó ningún dato fuera del entorno institucional, y se respetó en todo momento la privacidad de los beneficiarios. Se tuvo especial cuidado en el manejo de los formatos de valoración de control y en la toma de evidencias fotográficas, asegurando que su uso fuera únicamente con fines de reporte y documentación oficial.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se garantizó un trato ético, empático y profesional en cada jornada, promoviendo siempre un ambiente de respeto, confianza y dignidad para los adultos mayores. El espacio fue diseñado para que los adultos mayores se sintieran cómodos, escuchados y valorados, respetando sus tiempos, ritmos y formas de expresión. La interacción se basó en la escucha activa, el lenguaje claro y cercano, y la construcción de vínculos positivos que fortalecieran su autoestima y motivación. En todo momento se evitó cualquier forma de trato invasivo, asegurando un acompañamiento humano y respetuoso.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se presentó informe correspondiente a la ejecución de las actividades realizadas en el Centro Vida Industrial. Donde se detalló las temáticas abordadas, la metodología aplicada, las adaptaciones realizadas y las observaciones funcionales registradas durante cada jornada, entre otras. Donde se incluyó evidencia fotográfica como soporte visual de las actividades desarrolladas, en cumplimiento de la obligación de documentar



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

	y sustentar el trabajo realizado de forma periódica ante la entidad correspondiente.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se desarrollaron actividades complementarias que facilitaron el proceso de acompañamiento, incluyendo la organización del espacio físico antes y después de cada dinámica, la entrega de materiales y el apoyo para ubicar adecuadamente a los adultos mayores durante las sesiones. Asimismo, se colaboró en actividades especiales del Centro Vida Industrial, tales como espacios de recreación, baile, socialización y apoyo logístico menor cuando fue necesario, fortaleciendo así la integración y el bienestar de los beneficiarios.

SOPORTE DE ACTIVIDADES

Nota; Se anexa al presente informe; archivo fotográfico de las actividades desarrolladas. Previo consentimiento informado a nivel verbal y aprobado por parte de los y las usuarios.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.5

TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN PRÁCTICA SOBRE POSTURA CORPORAL Y TÉCNICAS SEGURAS DE MOVIMIENTO.
FECHA DE REALIZACIÓN	18-11-2025
OBJETIVO	Enseñar a los adultos mayores la importancia de mantener posturas correctas y aplicar movimientos seguros durante las actividades diarias y ejercicios, con el fin de prevenir lesiones y favorecer el bienestar físico.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none">• Imágenes• Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se inició con una breve explicación sobre qué es la postura y por qué es clave en la salud articular y muscular. Posteriormente, se realizó demostraciones y prácticas de posiciones y movimientos seguros: sentarse y levantarse de la silla, levantamiento de objetos, desplazamientos cortos, estiramientos con alineación de espalda, y correcciones individuales según la postura de cada adulto mayor.
METODOLOGÍA	Metodología demostrativa y participativa, en la que los adultos mayores observaron, practicaron y recibieron retroalimentación directa sobre su ejecución. Se reforzó la comprensión explicando qué músculos trabajan y cómo la postura influye en la prevención de caídas y dolores musculares.
CONCLUSIONES	La actividad permitió que los adultos mayores identificaran errores comunes en su postura y aprendieran técnicas seguras que pueden aplicar tanto en las sesiones del Centro Vida Industrial como en su rutina diaria. Aunque algunos aún requieren recordatorios frecuentes, se evidenció mayor atención a las indicaciones y un esfuerzo consciente por corregir la postura durante los ejercicios.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

	<p align="center"> CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0 INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO </p>	 <p> UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 </p>
---	---	--



ACTIVIDAD 4.6

TEMA	ACTIVIDAD RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RETOS DE MEMORIA Y AGILIDAD MENTAL
FECHA DE REALIZACIÓN	21-11-2025
OBJETIVO	Estimular la memoria a corto y largo plazo, la atención y la concentración mediante juegos y dinámicas lúdicas que integren el recuerdo de información, la secuenciación y la asociación de ideas.
RECURSOS UTILIZADOS	Papelitos con refranes, fichas de color amarillo, azul y rojo, hojas de block, esferos.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<ul style="list-style-type: none"> • Juego “Luz verde, luz roja” de memoria: se recordó y ejecutó una secuencia de movimientos según la señal indicada. • El semáforo: se asoció colores con acciones específicas. • La maleta de viaje: los adultos mayores recordaron y repitieron una secuencia creciente de objetos. • Secuencia de refranes con “Tingo Tango”: el educador físico cantó el “tingo tango” mientras se pasó un objeto; quien quedara al final tuvo que sacar un papel con un refrán y completar la frase faltante.
METODOLOGÍA	Metodología lúdica y participativa, con instrucciones claras y demostración previa. Se fomentó la interacción grupal, la ayuda entre compañeros y el refuerzo positivo en cada actividad. Las dinámicas se realizaron de forma progresiva, aumentando la dificultad para estimular el reto cognitivo.
CONCLUSIONES	La actividad promovió la concentración, el trabajo en equipo y la agilidad mental. Se evidenció mejora en la capacidad de recordar secuencias y en la rapidez para asociar ideas, además de un ambiente de diversión y motivación colectiva.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



9825

	<p align="center">CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p align="center">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
---	---	--

ACTIVIDAD 4.2

TEMA	EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CAMINATA GUIADA Y SESIÓN DE FLEXIBILIDAD PARA EL ADULTO MAYOR.
FECHA DE REALIZACIÓN	25-11-2025
OBJETIVO	Fortalecer las capacidades de equilibrio y flexibilidad del adulto mayor mediante una caminata controlada y ejercicios de estiramiento de cuerpo completo, promoviendo la movilidad funcional, la estabilidad postural y el bienestar general del beneficiario.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio abierto y seguro para la caminata • Puntos de descanso e hidratación • Acompañamiento profesional.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<p>La actividad se desarrolló en tres fases principales:</p> <p>1. Caminata para trabajo de equilibrio dinámico: El grupo de beneficiarios realizó una caminata guiada hasta un punto establecido. Durante el recorrido se trabajó el equilibrio dinámico mediante cambios de ritmo, desplazamientos controlados y orientación constante. Se vigiló el estado físico de cada adulto mayor para asegurar un desplazamiento seguro.</p> <p>2. Pausa de hidratación y descanso: Al llegar al punto indicado, se ofreció un espacio de recuperación donde cada beneficiario descansó, se hidrató y reguló su respiración antes de continuar con la siguiente fase de la actividad.</p> <p>3. Ejercicios de flexibilidad de cuerpo completo: Tras la pausa, se desarrolló una serie de estiramientos orientados a mejorar la flexibilidad general del adulto mayor. Se trabajó:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad de tren superior: brazos, hombros, pecho y espalda. • Flexibilidad de tronco: inclinaciones, giros suaves y movilidad axial. • Flexibilidad de tren inferior: estiramientos de isquiotibiales, cuádriceps, gemelos y cadera. <p>Cada ejercicio fue explicado previamente y ejecutado de forma lenta y controlada, según la capacidad individual de cada beneficiario.</p>
METODOLOGÍA	<p>La actividad se desarrolló bajo una metodología participativa, dinámica y flexible, permitiendo que el adulto mayor realizara la caminata y los ejercicios a su propio ritmo.</p> <p>Se brindaron explicaciones claras, demostraciones y supervise continuamente para garantizar seguridad, comodidad y motivación durante toda la jornada. El acompañamiento se mantuvo durante el traslado, el tiempo de hidratación y la realización de los estiramientos</p>
CONCLUSIONES	<ul style="list-style-type: none"> • La actividad se ejecutó de manera satisfactoria y contó con la participación activa de los beneficiarios. • El adulto mayor mostró buena disposición para realizar la caminata y los ejercicios de flexibilidad • Se observó un trabajo efectivo de equilibrio dinámico durante el desplazamiento y una mejora en la movilidad articular gracias a los estiramientos. • La pausa de hidratación permitió mantener un adecuado estado físico y prevenir fatiga o descompensaciones. • El regreso en grupo fortaleció la integración social, el acompañamiento mutuo y la seguridad del beneficiario. • La jornada aportó al bienestar físico del adulto mayor, fomentando hábitos saludables relacionados con el movimiento, la movilidad y el cuidado corporal

	<p align="center"> CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0 INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO </p>	 <p> UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 </p>
---	---	--



ACTIVIDAD 4.6

TEMA	ACTIVIDAD RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ATENCIÓN SELECTIVA - ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS
FECHA DE REALIZACIÓN	25-11-2025
OBJETIVO	Estimular la atención selectiva y la capacidad de concentración de los adultos mayores a través de una actividad lúdica que favorezca la observación, la memoria visual y el entrenamiento cognitivo.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Láminas impresas con imágenes para encontrar las diferencias. • Mesas y sillas para comodidad de los adultos mayores. • Lápices o marcadores para señalar las diferencias. • Espacio tranquilo y bien iluminado
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se inició con una breve explicación sobre la dinámica del juego "Encuentra las 7 diferencias". Posteriormente, se entregó las láminas a cada adulto mayor, quienes de manera individual y en ocasiones con apoyo grupal, identificaron y señalaron las diferencias entre las dos imágenes presentadas. Durante la actividad, se brindó acompañamiento y retroalimentación, fomentando la concentración, la paciencia y la observación detallada. Finalmente, se compartió las respuestas correctas y se generó un espacio de intercambio, en el que los adultos mayores comentaron su experiencia y las estrategias que utilizaron para resolver el reto.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló de forma lúdica y participativa, enfocada en la estimulación cognitiva mediante ejercicios visuales. Se promovió el trabajo individual, acompañado de momentos de interacción grupal para reforzar el aprendizaje y la socialización.
CONCLUSIONES	La dinámica permitió ejercitar la atención selectiva, la concentración y la memoria visual de los adultos mayores, contribuyendo al mantenimiento de sus capacidades cognitivas. Además, favoreció la motivación, el disfrute y la interacción social, consolidándose como una estrategia recreativa y preventiva en el cuidado de la salud mental.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

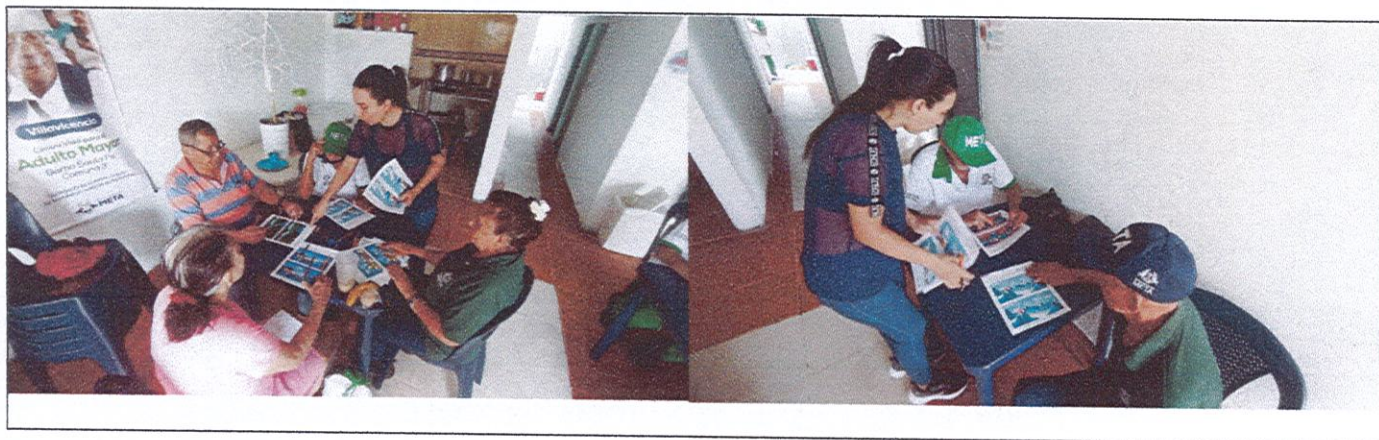


CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



ACTIVIDAD 4.3

TEMA	RESISTENCIA Y FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CIRCUITO DE FORTALECIMIENTO Y RESISTENCIA MUSCULAR TREN INFERIOR
FECHA DE REALIZACIÓN	28-11-2025
OBJETIVO	Fortalecer la musculatura del tren inferior mediante un circuito de ejercicios dirigidos, con el fin de mejorar la resistencia física, favorecer la estabilidad postural y contribuir a la prevención de caídas, promoviendo así la autonomía y el bienestar integral de los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Palos de escoba • sillas plásticas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La actividad inició con una breve rutina de movilidad articular. Posteriormente, se organizó un circuito enfocado en el fortalecimiento del tren inferior, en el que los adultos mayores realizaron ejercicios como sentadillas isométricas con apoyo de sillas, elevaciones de talones para estimular la fuerza en los gemelos, pasos laterales con ayuda de palos de escoba para mejorar la estabilidad y ejercicios de flexo-extensión de rodillas. Cada estación se ejecutó de manera progresiva, respetando el ritmo y la capacidad de cada adulto mayor, con breves pausas de descanso entre los ejercicios. La jornada finalizó con estiramientos de relajación y retroalimentación sobre la importancia de mantener la fuerza en las extremidades inferiores para la independencia funcional.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló bajo la modalidad de circuito, dividiendo los ejercicios en estaciones que los adultos mayores fueron realizando de forma rotativa. Se priorizó la participación activa, el acompañamiento constante y la adaptación individual según la condición física de cada persona. La metodología se centró en el uso del propio peso corporal como resistencia natural, empleando apoyos como sillas y palos de escoba para garantizar seguridad y estabilidad durante la práctica.
CONCLUSIONES	El circuito permitió trabajar de manera efectiva la fuerza y resistencia del tren inferior, lo cual es fundamental para mantener la autonomía, la movilidad y la prevención de caídas en los adultos mayores. Además de los beneficios físicos, la dinámica grupal favoreció la motivación, la confianza en las capacidades motoras y la disposición para continuar participando en actividades que fortalezcan su salud y calidad de vida.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

UNIÓN TEMPORAL
ADULTO MAYOR
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



ACTIVIDAD 4.6

TEMA	ACTIVIDAD RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CELEBRACIÓN DE APERTURA NAVIDEÑA CON LOS ADULTOS MAYORES.
FECHA DE REALIZACIÓN	02-12-2025
OBJETIVO	Fomentar la integración, la convivencia y el fortalecimiento del vínculo social entre cada adulto mayor, dando apertura a la temporada navideña mediante actividades recreativas y de compartir grupal.
RECURSOS UTILIZADOS	Espacio físico del Centro Vida Industrial, mesas para compartir, alimentos aportados por los beneficiarios, parlante, música navideña, vasos, decoración alusiva a la época y acompañamiento del equipo interdisciplinario.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se llevó a cabo un compartir grupal donde cada adulto mayor llevó un alimento para aportar. Participaron la auxiliar de enfermería, la coordinadora, la manipuladora y el auxiliar de servicios generales. Se realizaron momentos de baile, integración y un brindis especial para dar inicio a la temporada navideña.
METODOLOGÍA	Participativa, dinámica y flexible, permitiendo la integración libre de cada beneficiario.
CONCLUSIONES	La actividad favoreció la convivencia, fortaleció los lazos grupales y promovió un ambiente emocionalmente positivo entre los adultos mayores, quienes expresaron satisfacción al participar activamente en el inicio de la celebración navideña.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

ACTIVIDAD 4.6

TEMA	ACTIVIDAD RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DECORACIÓN NAVIDEÑA EN TÉCNICA DE PUNTILLISMO.
FECHA DE REALIZACIÓN	05-12-2025
OBJETIVO	Fomentar la creatividad, motricidad fina y expresión artística del adulto mayor mediante la elaboración de una esfera navideña utilizando la técnica de puntillismo, permitiendo fortalecer la coordinación mano-ojo y la participación activa en actividades recreativas.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none">• Hojas impresas con el diseño de esfera navideña• Pinturas de colores• Recipiente para pintura• Hisopos (copitos)• Marcadores• Mesas de trabajo y espacio adecuado para la actividad artística.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<p>La sesión se desarrolló a través de una actividad manual donde cada beneficiario recibió una hoja con la imagen de una bola navideña. A partir de ello:</p> <ul style="list-style-type: none">• El adulto mayor utilizó pintura y un hisopo para aplicar la técnica de puntillismo, decorando la esfera libremente.• Se incentivó al beneficiario a escoger los colores de su preferencia y a plasmar su propio estilo en la esfera.• Al finalizar la pintura, el adulto mayor escribió su nombre en la hoja para identificar su trabajo.• Las esferas terminadas fueron destinadas para decorar el árbol navideño o las paredes del Centro Vida Industrial, contribuyendo al ambiente festivo y a la integración del grupo. <p>Durante toda la actividad se brindó acompañamiento, orientación y apoyo a los beneficiarios que lo requirieron.</p>
METODOLOGÍA	<p>La sesión se trabajó bajo una metodología participativa, dinámica y flexible, permitiendo que cada adulto mayor realizara la actividad a su ritmo y expresión personal.</p> <p>Se realizó una breve explicación inicial de la técnica de puntillismo, seguida de una demostración práctica.</p> <p>Se brindó apoyo constante para asegurar una experiencia agradable, creativa y segura.</p>
CONCLUSIONES	<ul style="list-style-type: none">• La actividad se desarrolló de manera satisfactoria y contó con la participación activa de los beneficiarios.• El adulto mayor mostró motivación, creatividad e interés en la elaboración de su esfera navideña.• Se evidenció el fortalecimiento de la motricidad fina, la concentración y la coordinación mano-ojo gracias al uso de la técnica de puntillismo.• La actividad favoreció la expresión artística del beneficiario y contribuyó al espíritu navideño del Centro Vida Industrial.• Las decoraciones realizadas permitieron realzar el ambiente grupal, reforzar el sentido de pertenencia y promover la integración comunitaria.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



ACTIVIDAD 4.4

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONCENTRACIÓN Y COORDINACIÓN VISOMOTRIZ
FECHA DE REALIZACIÓN	09-12-2025
OBJETIVO	Estimular la concentración, la coordinación visomotriz y la resolución de problemas en los adultos mayores mediante la realización de laberintos, fortaleciendo la atención sostenida y las habilidades cognitivas.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas impresas con diferentes laberintos. • Lápices o marcadores. • Mesas y sillas para la comodidad de los adultos mayores. • Espacio tranquilo y bien iluminado.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La jornada inició con una breve explicación sobre la actividad y su propósito. Luego, se entregaron hojas con laberintos de distintos niveles de dificultad, adaptados a las capacidades de los adultos mayores. Cada beneficiario siguió el recorrido con lápiz o marcador hasta encontrar la salida correcta. Durante el proceso, se brindó acompañamiento, motivación y apoyo a quienes lo requirieron, resaltando la importancia de la concentración y el control visomotor. Finalmente, se socializaron los resultados y se destacó el esfuerzo, la creatividad y las estrategias utilizadas por cada adulto mayor.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló de forma individual, pero en un ambiente grupal que favoreció la interacción y el apoyo mutuo. Se utilizó la estrategia lúdica y práctica, con ejercicios progresivos en cuanto a dificultad para mantener el interés y estimular las capacidades de atención y coordinación.
CONCLUSIONES	La práctica de laberintos permitió reforzar la concentración, la coordinación visomotriz y la paciencia de los adultos mayores. Además, se promovió la estimulación cognitiva de manera divertida, favoreciendo la motivación y la confianza en sus habilidades para resolver retos.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



ACTIVIDAD 4.2

TEMA	IDENTIFICACION DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBSERVACIÓN PREVENTIVA Y DETECCIÓN DE RIESGOS
FECHA DE REALIZACIÓN	12-12-2025
OBJETIVO	Reconocer posibles riesgos presentes en los adultos mayores durante el desarrollo de las actividades físicas, con el fin de adaptar los ejercicios y promover un entorno seguro.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Silla • Mesa • Apoyo auxiliar de enfermería
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizó una identificación de riesgos de manera observacional durante las actividades dirigidas a los adultos mayores. Este proceso se complementó con el acompañamiento y la retroalimentación de la auxiliar de enfermería, quien compartió observaciones consignadas previamente en sus bitácoras. Con esta información se analizaron aspectos relevantes del estado físico de cada beneficiario para ajustar la planificación de las sesiones y evitar incidentes.
METODOLOGÍA	Participativa, dinámica y flexible, permitiendo un diálogo constante con el personal de salud y considerando las necesidades individuales de cada adulto mayor.
CONCLUSIONES	La actividad permitió reconocer condiciones de riesgo en algunos adultos mayores y facilitó la toma de decisiones preventivas dentro de las sesiones de actividad física. La articulación con la auxiliar de enfermería fortaleció el cuidado integral del beneficiario, garantizando intervenciones más seguras y adecuadas a cada caso.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.



SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 18-11-2025 21-11-2025	MARTES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	9:00 AM	12:00 PM		
2 25-11-2025 28-11-2025	MARTES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	9:00 AM	12:00 PM		
3 02-11-2025 05-11-2025	MARTES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	9:00 AM	12:00 PM		
4 09-11-2025 12-11-2025	MARTES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	9:00 AM	12:00 PM		



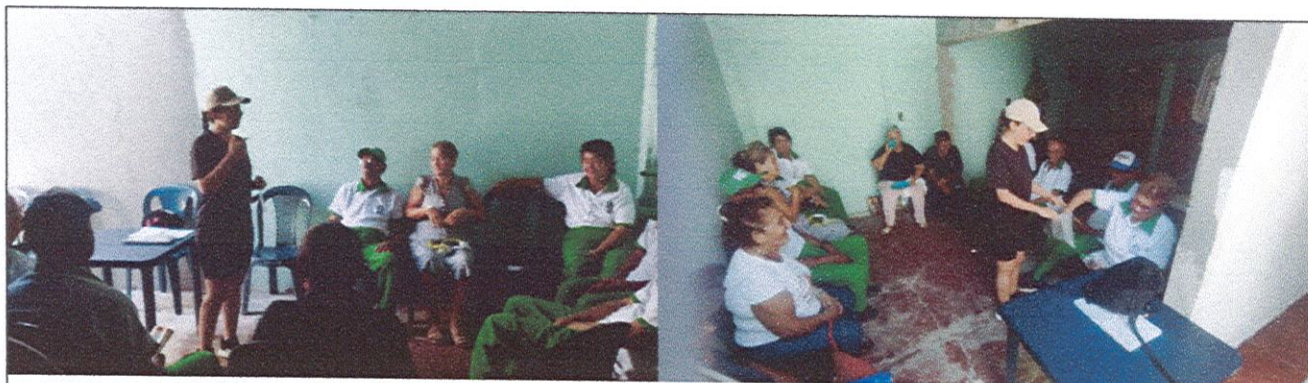
CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA



DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Charla sobre la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.



DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Charla sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.



DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Charla sobre técnica y postura correcta e importancia funcional que tiene los ejercicios de fuerza y resistencia en nuestra vida.



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025



DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Bailoterapia en la apertura navideña, donde los adultos mayores participaron con entusiasmo, favoreciendo la movilidad, la coordinación y la integración grupal en un ambiente festivo.

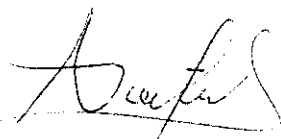
7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA INDUSTRIAL

Nº	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	EDAD	SISBEN
1	ANA GRACIELA BARBOSA LOZADA	40379755	60	A5
2	AMINTA OSORIO	40757604	64	A1
3	CRISCELIA WESCOT	21224741	82	B1
4	FLORINDA BOLAÑOS GARZON	28601914	78	B4
5	JORGE ISAAC ROJAS CORREA	17302093	74	B6
6	MANUEL ANTONIO GOMEZ TORRES	3291526	82	b1
7	ANA CECILIA CALDERON	21214304	89	c1
8	SATURNINA CALA CELIS	21228730	81	B3
9	EVIDALIA PALACIO	25015725	78	A5
10	YOLANDA BARON AYALA	40379313	59	B1
11	JOSE HERNANDO PARRADO	11405252	73	C1
12	MARCO ANTONIO CORREDOR BAQUERO	17306712	72	b3
13	ANA ELVIA CORREDOR BAQUERO	21232275	70	B3
14	JOSE IGNACIO BAQUERO LARA	17306668	72	B2
15	HERNANDO ALBARRACIN PRADA	13814532	77	C1
16	JOSE ALIRIO GAITA	2280212	95	B3
17	ANA JULIA REYES RUIZ	40270068	76	A1
18	GABRIEL ANTONIO OSPINA	6459405	69	B5
19	GILBERTO ANTONIO SOTO GRISALES	6272143	76	B4
20	CECILIA JIMENEZ	40374267	65	B3
21	PEDRO JULIO ROJAS GUTIERREZ	3295440	78	b3
22	SERAFIN DE JESUS TAPIAS CASTRO	11293569	74	A1
23	SEGUNDO PINTO PRADA	3296267	81	C1
24	MARIA DEL CARMEN WILCHEZ CASTIBLANCO	40371974	76	B3
25	GERMAN MUÑOZ	4294861	79	A2

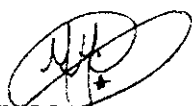
9835

	<p align="center"> CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0 INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO </p>	 <p align="center"> UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 </p>
---	---	---

26	HECTOR ALBERTODAZA PAZ	17302882	74	B4
27	ALFONSO MONSALVE BOHORQUEZ	17150742	79	B3
28	BLANCA CECILIA LEGUIZAMON DIAZ	40372672	69	A4
29	FIDEL GOMEZ CORREA	19278908	70	B6
30	FRANCISCO LUIS UPEGUI BEDOYA	7495055	85	B4
31	HECTOR FABIOGARCES	16242540	79	A3
32	OFELIA ROJAS	40366276	64	b4
33	VICTOR JULIO DIAZ BAQUERO	218085	72	B4
34	BEATRIZ SANCHEZ MARTINEZ	21215965	87	A4
35	LUZ FABIOLA ROMERO AYALA	28603484	79	B4



ANGIE LISSET TORRES RODRIGUEZ
C.C. 1121916879
CARGO: EDUCADOR FISICO



REVISO Y APROBO:
MILENA HERNÁNDEZ CARREÑO
COORDINADOR CENTRO VIDA



CENTRO VIDA Industrial
NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Graciela Lozada

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Iisset Torres R

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Se mantiene con equilibrio sin dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Se mantiene con equilibrio sin dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Corre lento, sin fatiga, ni dolor
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa y lanza sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Mantiene puntería en ambos pies sin dificultad
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bajo y toca pie sin dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza las repeticiones sin dificultad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Mantiene buen ritmo y postura sin dolor
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Pasos lentos, corras supera los 6 minutos
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a todas las direcciones sin dificultad

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor no presenta fractura, ni dolores que le impida realizar ejercicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Ana Graciela B



CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Aminta Osorio

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Mantiene equilibrio sin problema.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Mantiene equilibrio sin problema.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Corre sin problema en los 30 segundos pasos rápidos.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa y lanza sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				precisión al patear el punto fijo.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Baja y toca el pie sin problema.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Toca y flexiona ambas manos sin dolor.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					Buena postura, movimiento Agil sin dolor.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					Camina ligero sin dificultad.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a las Ubicaciones indicadas.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor realiza actividad física diariamente, no sufre de enfermedades, ni fracturas.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Industrial
NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Crisceilia Wescoat FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Isset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Se observa dificultad para sostener el equilibrio por mas de pocos segundos. Dificultad para mantenerse en un solo pie.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos						Dificultad para caminar, presenta artritis dolor de rodillas, usa silla ruedas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Lanza y atrapa con dificultad, dolor dedos mano derecha.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Dificultad para realizar el ejercicio presenta dolor.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	Flexibilidad limitada en extremidades, rigidez y dolor.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Reporta tensión y molestia en hombros.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	Fuerza insuficiente para levantarse sin ayuda.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	No realiza el ejercicio requiere silla ruedas.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				presenta adecuada respuesta a comandos básicos.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto evaluado presenta artritis, dolor rodilla. Requiere silla de ruedas para moverse y ayuda adicional para realizar algunas actividades cotidianas.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9839

CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Florinda Bolaños G

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Mantiene el equilibrio, sin dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Mantiene el equilibrio sin dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Corre lentamente con pasos cortos sin fatiga
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa y lanza sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				patea con precisión al punto fijo
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones	X					Bajo sin problema y toca pie en las 3 repeticiones
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					Cumple con las repeticiones sin dolor
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					Mantiene buena postura, sin fatiga ni dolor
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos lentos, sin fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente con las direcciones dadas

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta buena condición física, no presenta fracturas, ni dolores que limite hacer ejercicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9840

CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jorge Isaac Rojas

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Tiende a caerse a los 3 segundos, no presenta dolor.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Tiende a caerse a los 3 segundos, no siente dolor.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Corre lentamente, manteniendo el ritmo sin fatiga, ni molestia cumple con los 30 seg.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Se levanta sin dificultad y patea la pelota con precisión.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Rango de movimiento limitado, en ambas piernas, dificultad para tocar pies.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Rango de movimiento adecuado, sin molestia muscular.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buena técnica al sentarse, sin fatiga notable, ni dolor muscular.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Muestra buena tolerancia al ejercicio.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Comprende y ejecuta las orientaciones sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor muestra capacidades conservadas y algunos regulares propios de la edad que deben ser fortalecidos mediante actividades físicas adaptadas. No presenta fracturas o limitaciones que le impidan realizar ejercicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Manuel Antonio Gomez T. FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Isset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Tiende a caerse, no cumple los 30 seg.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Tiende a caerse, presenta dolor pierna.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	imitación por temas de salud, requiere apoyo baston para moverse.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		se sostiene con baston para poder patear, poca precisión.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Poco rango de movimiento, no toca pie dolor rodilla derecha.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			poca amplitud de hombros y brazos, dolor hombro derecho.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Lo realiza con ayuda baston, movimientos lentos, sin fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Camina lento con paso cortos y ayuda de baston.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Reconoce y ejecuta adecuadamente a las ubicaciones sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor mantiene poca equilibrio y fuerza en las piernas, requiriendo trabajar y estimular esas capacidades. presenta rigidez muscular por falta de actividad física.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9842

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Cecilia Calderon

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres

FECHA: 28 10 25

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Se limita por dolor en rodilla.
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Se limita por dolor en rodilla.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Se limita por condición médica, presencia de dolor rodillas
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Se le dificulta en ambas manos por dolor
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	Se limita a realizarlo por poca estabilidad y dolor
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		presenta dolor en columna, no flexiona rodilla, ni baja talón.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			presenta dolor en hombros.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Requiere apoyo de bastón, presenta vertigo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Refleja fatiga, vertigo.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las direcciones dadas sin problemas.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta dolor columna, ambas rodillas, requiere apoyo de bastón para caminar, sentarse, levantarse. Sufre de vertigo.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9843

CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Saturnino Cala

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Iisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		pierde equilibrio a los 3 segundos
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		pierde equilibrio a los 3 segundos sin mantenerse
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No realiza ejercicio por temor a caerse y problemas de OSTEOARTROSIS
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			movimientos lentos al lanzar y poco agarre.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		patea pero se le dificulta parar y apuntar la pelota.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		No logra estirarlo, presenta rigidez muscular.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Mantiene amplitud con dificultad y molestia muscular.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			requiere apoyo para realizarlo solo, no presenta dolor.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Camina los 6 minutos lentamente y pasos cortos.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Reconoce y ejecuta sin dificultad a las direcciones dadas.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor mantiene poca actividad física, no puede realizar sobre esfuerzo por desviación de cadera, depende mayormente de silla de ruedas para transportarse.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9804

CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Eudalia Palacio

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lissette Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Fractura cadera dolor muscular
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Fractura cadera dolor muscular
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		se levanta con apoyo de baston, presenta dolor al realizar ejercicio.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		se le dificulta atrapar por problemas en las manos.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No realiza por dolor huesos y muscular
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No realiza por dolores musculares limitación medica.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Mãos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		presenta dolor ambos hombros
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Realiza lentamente y con apoyo baston con dolor
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		pasos lentos, cortos y Agudo baston
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a las direcciones indicados.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta fractura de cadera, hombro izquierdo, poca movilidad y frecuente dolor, vertigo, usa baston para moverse. se restringe a realizar ejercicios.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Yolanda Barón Ayala

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Supera los 30 seg sin dificultad
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Supera los 30 seg. sin dificultad.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Corre rápidamente con precaución, debido a poca visión
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	se le dificulta por limitación visual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		patea con fuerza pero no apunta por falta de visión
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones	X					Baja sin dificultad tocando pie.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				mantiene buena flexibilidad en tren superior.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				presenta un poco de fatiga, pero cumple 30 segundos
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina con apoyo de baston blanco
UBICACIÓN / TEMPORES PACIA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a llamado de las direcciones sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta una discapacidad de visión, pero cuenta con buena orientación y movilidad independiente, aunque requiere de baston blanco.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:





9416

CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: José Hernando Parrado FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			Tiende a caerse, leve temblor, sin fatiga.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Tiende a caerse, pero cumple los 30 seg.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Lo realiza sin inconveniente, Buena postura, no hay dolor ni fatiga.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa y lanza la pelota sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			patea con fuerza y precisión, presenta un poco de inestabilidad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja rango de estiramiento, expresa dolor muscular.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Alcanza a tocarse las manos por detrás de la espalda sin problema.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				se para y se recuesta de la silla sin apoyo en los 30 segundos.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Buena tolerancia al ejercicio.
UBICACIÓN / TEMPORESPA L	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					presenta correctamente conciencia de la ubicación en tiempo y espacio sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta un estado funcional general estable, con ciertas habilidades físicas por fortalecer como el equilibrio, coordinación ocular pedica y flexibilidad en tren inferior con el fin de mejorar y garantizar su independencia funcional.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9947

CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marco Corredor Baqueró FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Desequilibrio; trata de caerse en los 3 se
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Desequilibrio; trata de caerse en el segundo
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		pasos cortos, lentos requiere ayuda para moverse
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos					X	No realiza el ejercicio por limitación visual
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	Inestable al patear, no da al punto por falta de visión
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		No baja en su totalidad, no refleja dolor ni fatiga.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Rango de flexibilidad medio, toca manos sin dolor muscular
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Pierde estabilidad al pararse, requiere ayuda baston.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		pasos lentos, cortos inseguros.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las instrucciones y direcciones sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado requiere Apoyo adicional de baston blanco para moverse por limitación visual que presenta.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Elvia Corredor B.

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Tiene a caer se no presenta dolor.
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	se limita a realizar por inflamación rodilla
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	se limita por problemas de Artrosis, osteoporosis, Artritis
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Atrapa con dificultad la pelota en la mano derecha
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			se le dificulta patear con pierna derecha.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones	X					Cuenta con excelente Flexibilidad Baja y toca pies
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					No refleja dolor cumple con los repeti
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		presenta dolor en rodilla derecha
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos largos y rápidos - por dolor
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a la ubicación temporal espacial correctamente.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor manifiesta sufrir de Artrosis, artritis y osteoporosis produciéndole dolor mayormente en rodilla derecha y pies.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Ana Elvia Corredor



CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: José Ignacio Baguero FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Liset Torred
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			Tiende a caerse, leve temblor, no dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Tiende a caerse, leve temblor, sin dolor.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Mantiene el ritmo al correr, sin fatiga, ni dolor, completa los segundos estipulados
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				patea con fuerza y precisión al punto fijo. sin dolor
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones	X					Excelente capacidad de movimiento, alcanza el rango y toca pie en el ejercicio.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					Rango de movimiento y amplitud de hombros y brazos, sin dificultad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					excelente capacidad de fuerza en tren inferior sin fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					Recorre los 3 metros en los 6 minutos sin dificultad
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Demuestra completa conciencia de la ubicación, respondiendo acertadamente a todas las indicaciones

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta buen estado funcional, aunque se observa leve temblor en pruebas de equilibrio dinámico. Se pueden trabajar con actividad física específicas. expresa realizar deporte frecuente.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Industrial
NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Hernando Alborracin Prado FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Tiende a caerse no cumple 30 seg.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Tiende a caerse, no supera los 30 seg.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Corre lentamente sin dolor, ni ASFIXIA
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa y lanza sin problemas
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			patea con lentitud, no presenta dolor
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja casi en su totalidad, poco dolor piernas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Mãos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Supera las repeticiones estipuladas
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Se levanta agilmente sin presentar dolor-ni fatiga
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				pasos rapidos y estables
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las direcciones Temporoespaciales

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor no presenta cansancio, ni fracturas, manifiesta que realiza actividad física diariamente.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9857

CENTRO VIDA Industria

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Alirio Gaita

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Iisset Torres K

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		pierde equilibrio, no presenta dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		pierde equilibrio, no presenta dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Corresponde a los segundos, movimientos lentos.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa y lanza sin problemas.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Responde con precisión, sin fatigarse
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja casi en su totalidad sin presentar dolor.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Mãos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza sin dolor cumple las 3 repeticiones
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buena postura al pararse, no presenta dolor
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos ligeros, cortos, No fatiga
UBICACIÓN / TEMPOROEPAIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a las direcciones sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor no presenta ninguna limitación que le impida realizar ejercicio, mantiene Actividad física constante.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ana Julia Reyes
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

FECHA: 28 10 25

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Cumple con los 30seg sin dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Cumple con los 30seg sin dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			pasos lentos, un poco dolor rodillas leve fatiga.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Responde agilmente, con estabilidad leve fatiga.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				mantiene el equilibrio, sin dolor en el tiempo de 30seg
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja y estira rodilla con movimientos suaves-sin dolor
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				No presenta dolor ni fatiga en las 3 repeticiones
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				realiza los 30seg sin problema.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina sin problema.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a los direcciones dadas sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor expresa que realiza actividad física frecuentemente, no cuenta con fracturas, solo en ocasiones presencia dolor en ambas rodillas.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Industrial
NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Gabriel Antonio Ospina
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

FECHA: 28 10 25

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Se mantiene el tiempo estipulado con un poco de temblor - sin fatiga
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				presenta equilibrio durante el tiempo estipulado, leve temblor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Lo realiza sin problema, pasos ligeros con buena velocidad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin problema
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				patea con precisión con pie derecho
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja a cierta distancia sin tener pie - dolor muscular
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				mantiene amplitud de movimiento, sin molestias
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza el tiempo estipulado sin fatiga con buen ritmo sin ayuda
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				buena tolerancia al ejercicio sin fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					presenta adecuada conciencia de la ubicación en tiempo y espacio sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor cuenta con buena disposición, buen estado funcional general, con habilidades físicas y cognitivas preservadas en gran medida. Se observan aspectos aceptables como leve temblor en pruebas de equilibrio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9854

CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Gilberto Antonio Soto G

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Abgie Iisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				presento control postural, sin perdida de equilibrio.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Tiende a caerse, muy temblor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Realiza el recorrido lentamente completando los 30 seg. con poco fatiga.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin dificultad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				pierde precisión al golpear pero logra completar la actividad
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Flexibilidad adecuada alcanza a tocar pie sin rigidez ni dolor
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Mãos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena amplitud en brazos sin molestia muscular
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Se para y se sienta sin apoyo de manos realiza los 30 segundos
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina los 6 minutos sin dificultad.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las instrucciones sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor demuestra buena disposición, muestra capacidades conservadas y algunas que requieren estímulo para su mejora y fortalecimiento funcional como en la agilidad y equilibrio.

Firma del profesional:

Abgie Iisset Torres R.

Firma del beneficiario:

Gilberto Soto



9855

CENTRO VIDA Industria

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Cecilia Jimenez

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lissette Torres Rodriguez

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Problema columna, desviación, Arqueo de bastón.
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Problema y dolor desviación columna.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Se limita por problema en columna, dolor rodillas, requiere bastón para moverse.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Lanza con poca fuerza y atrapa con dificultad. Fractura muñeca izquierda.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		patea con lentitud movilidad baja. dolor piernas.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		presenta baja flexibilidad, no toca pie dolor en rodillas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Baja rango de movimiento, rigidez en brazo derecho.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Lo realiza con apoyo bastón sintiendo en columna baja.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Camina con apoyo bastón, pasos cortos y lentos.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las direcciones. temporoespacial sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta baja movilidad y requiere de bastón para realizar actividades de la vida cotidiana, expresa desviación columna, y padece Fibromialgias.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Cecilia Jimenez



9856

CENTRO VIDA industrial
NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: pedro Julio Rojas G
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Iisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

FECHA: 28 10 25

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	no mantiene equilibrio tiende a caerse
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No mantiene equilibrio tiende a caerse
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		corre muy lentamente presenta fatiga.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Responde lentamente al lanzar y atrapar
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Pierde equilibrio en ambos pies sin dolor.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Baja a poca distancia con dificultad
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			No presenta dolor realiza las 3 repeticiones
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Tiende a perder equilibrio, pero cumple las 30 seg
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			presenta asfixia pasos muy lentos
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las direcciones sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor mantiene poca movilidad, presentando en ocasiones asfixia.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



985.2

CENTRO VIDA Industria

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Seratin Tapias
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

FECHA: 28 10 25

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		desequilibrio, trata de coerse - sin dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			mantiene casi los 30 segundos, sin dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		mantiene poca velocidad, pasos cortos, con fatiga
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			lanza la pelota lentamente, poca vision
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		poca precision y fuerza en ambos pies.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Baja poca sintiendo dolor de columna.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Baja flexibilidad en brazo izquierdo
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Le cuesta sentarse, presenta fatiga
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		pasos lentos, cortos con fatiga
UBICACIÓN / TEMPOROEPA CIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las direcciones indicadas sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor expresa que no realiza actividad física fuera del C.V. No tiene fracturas pero si poca movilidad de sus ambos brazos.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9858

CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Pinto parra Segundo

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Isset Torres R

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			mantiene el equilibrio mayor tiempo.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		tiende a caerse, poco equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				corre lentamente sin dolor, cumpliendo con los 30 seg.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Atrapa y lanza la pelota con poca coordinación
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			patea con precisión poca estabilidad pie derecho.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Baja y toca pie sin dificultad.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo realiza sin dificultad.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				se levanta y sienta sin dificultad.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				pasos ligeros con precisión
UBICACIÓN / TEMPOROESENCIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correcto a las direcciones indicadas

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor no presenta fracturas, ni limitaciones que le impida realizar ejercicio

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9859

CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Mario del Carmen Wilchez FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres E.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			leve temblor en los 30 segundos.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			se mantiene pero trata de caer.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			corre a pasos lentos y cortos, cumple con los 30 segundos
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin dificultad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			patea y para la pelota pero no da al punto fijo.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja pero no toca pie. bajo rango de movimiento.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena amplitud de tren superior, realiza las 3 repeticiones
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				mantiene buena postura, no requiere apoyo de manos
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				mantiene el ritmo sin dificultad.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					comprende y ejecuta las orientaciones sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor tiene capacidades conservadas y algunas consecuencias o fallencias propias de la edad que se pueden mejorar con ejercicio constante. No tiene ninguna limitación médica que le impida realizar ejercicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Gertrudis Muñoz

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres Rodríguez

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			Tvota de caerse, no presenta dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Tvota de caerse, no presenta dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			pasos cortos pero constantes, no presenta fatiga
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y Atrapa sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			presenta poca visibilidad, ojo izquierdo
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Baja sin dolor y cumple las repeticiones
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				No presenta molestia
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				presenta un poco de vertigo
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				pasos largos y ligeros sin fatiga
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a las direcciones dadas

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor no presenta ninguna enfermedad ni fractura que le impida realizar ejercicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Gertrudis Muñoz



CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Hector Alberto Daza

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Buena estabilidad, sin presentar dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Supera el tiempo estipulado - No dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Posos ligeros y consecutivos sin fatiga. Ni dolor
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					Contra y atrapa sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Mantiene equilibrio en ambos pies sin problemas.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Mantiene buena postura, sin sentir dolor en rodillas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Cumple con el ejercicio y las repeticiones
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				No refleja dolor ni fatiga, cumple los 30 seg.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				No presenta fatiga y cumple con el tiempo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIA L	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las direcciones dadas sin problemas.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor cuenta con buena condición física, sin enfermedad o limitación que no permita realizar ejercicios.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alfonso Monsalve Bohorquez FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Tiende a caerse, leve temblor, dura 15 seg.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Tiende a caerse, leve temblor, dura 10 seg.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			pasos cortos y lentos presenta un poco de ahogo
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		patea pero se le dificulta parar y dar al punto fijo.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Flexibilidad limitada rigidez en ambas piernas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Rango de amplitud adecuado, tocando manos.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza ejercicio sin problema en los 30 segundos
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				realiza el recorrido sin dificultad.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Reconoce y ejecuta las orientaciones sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado sufre de EPOC, presenta ahogo y fatiga en algunos ejercicios. Se restringe en realizar ejercicios que requiera de sobreesfuerzo.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Blanca Cecilia Leguizamón FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			Tiende a caerse, pero cumple con los 30 segundos
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Leve temblor, se mantiene los 30 segundos.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Mantiene el ritmo sin fatigarse, ni presentar dolor en los 30 segundos
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin problema
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Responde con precisión, pegando al punto fijo
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Bajo costo alerta punto, pero no toca pie, molestia muscular.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Alcanza las manos por detrás de la espalda sin dificultad.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Se para y sienta sin presentar dificultad en los 30 segundos
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Buena tolerancia al esfuerzo en los 6 minutos.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Buena conciencia de la ubicación temporoespacial sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor no presenta ninguna limitación médica que le impida realizar ejercicio. Mantiene actividad física activa, presenta leves falencias en algunas capacidades que se pueden fortalecer con ejercicios específicos para su mejora.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Fidel Gomez Correa

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Supera el limite de 30 seg- sin dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Supera el limite de 30 seg- sin dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Corre ligero, sin asfixia- ni dolor
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Mantiene la precision sin problema
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones	X					Bajo sin problema tocando pie en las 3 repeticiones.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					Realiza sin problema las 3 repeticiones
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					Mantiene el equilibrio, no presenta dolor
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Camina rapido con pasos estables.
UBICACIÓN / TEMPORESPA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las direcciones sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor tiene buena capacidad física no presenta fracturas, ni enfermedad que le impida realizar ejercicios.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Francisco Upegui Bedoya - FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			presenta un poco de temblor, sin dolor, ni fatiga.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			presenta un poco de temblor, un poco dolor rodilla.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			pasos cortos, lentos presenta un poco fatiga por enfermedad pulmonar.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin dificultad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			patea lentamente con poca precisión solo dolor rodilla derecha.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Rango de movimiento limitado en ambas piernas, poca aproximación al talón.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buen rango de amplitud de brazos, tocando ambas manos.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			capacidad limitada presenta asfixia leve sin apoyo de mesa o realizarlo.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos cortos, lentos presenta fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROEPA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde adecuadamente a los estímulos sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado, sufre de problemas pulmonares, no puede realizar actividades que requieren de mayor esfuerzo físico.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Industrial
NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Hector Fabio Garces FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Se sostiene sin caerse sin doblar
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Se sostiene sin caerse. Presenta dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				pasos ligeros, conservando la agilidad sin fatiga.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa sin problema
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				se mantiene estable, pateando el punto fijo
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Cuenta con buena flexibilidad, sin dolor
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				supera las repeticiones, sin dolor
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				supera los 30 seg estipulados
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Cumple con caminar sin presentar fatiga
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde positivamente a los estímulos sin falla.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor cuenta con buenas condiciones físicas, mantiene buena Actividad física.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Ofelia Rojas

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Liset Torres R

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	No se sostiene, presenta dolor rodilla.
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No se sostiene presenta dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Se limita al ejercicio por dolor rodillas y columna.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Responde sin problema en los 30 segundos.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				patea con fuerza sin dolor, ni fatiga.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja hasta cierto punto, presentando dolor columna.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza las repeticiones, solo expreso dolor columna.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Cumple con el tiempo y ejercicio sin problema.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Cumple con caminar los 6 minutos sin fatiga
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIA L	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las direcciones dadas sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El Adulto mayor presenta dificultad en los primeros ejercicios por dolor ambas rodillas, Sufre de artrosis, pero mantiene actividad física.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Ofelia



CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Victor Julio Diaz Borrero

FECHA: 28 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				mantiene el equilibrio con buena posición, se observa leve temblor.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				mantiene el equilibrio en el tiempo estipulado, presenta leve temblor.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			presenta fatiga, dolor rodilla derecha, pasos cortos y lentos.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				patea con fuerza y precisión y coordinación - sin dolor.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja a cierta distancia, no toca pie. presenta dolor rodilla derecha.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				presenta buena flexibilidad, con poca molestia muscular.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				mantiene el ritmo sin fatiga, ni dolor. cumple con los 30 segundos estipulados.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				pasos cortos, mantiene el ritmo al caminar, presenta leve fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a los estímulos dados sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado presenta estado funcional general satisfactorio, con habilidades físicas y cognitivas, se destacan buenos resultados en pruebas de equilibrio, coordinación, flexibilidad y ubicación temporal. No presenta fracturas.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Beatriz Sanchez Martinez FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Requiere total apoyo para moverse.
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Requiere total apoyo para moverse.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Dificultad para moverse, presenta rigidez y artrosis
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		poca fuerza en manos y brazos, no lanza muy bien la pelota
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	Dificultad para realizar el ejercicio por rigidez
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	movilidad restringida que le impide realizar el ejercicio
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		flexibilidad restringida en ambos brazos reporta tensión.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Dificultad para pararse y sentarse, requiere de apoyo adicional.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Camina con dificultad, se movilizas en silla de ruedas
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde adecuadamente a las ubicaciones temporoespaciales sin falla

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado presenta artrosis, tiene poca movilidad en sus miembros inferiores, requiriendo uso de silla de ruedas para transportarse. Y ejercicio que ayude a mejorar capacidades funcionales.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Beatriz Sanchez



CENTRO VIDA Industrial

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luz Fabiola Romero Ariza FECHA: 28 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Dificultad al realizar ejercicio por dolor de cadera.
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Dificultad por dolor de cadera.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Limitación médica por condición de cadera y problemas de navegación.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Lanza pero se le dificulta atrapar la pelota.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No pateo ni lanzo la pelota depende de silla ruedas.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		presenta bajo flexibilidad, refleja dolor cadera y piernas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Rango de amplitud bajo, presenta rigidez en brazos.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	Requiere de apoyo para levantarse y sentarse.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos					X	Depende de apoyo para realizarlo solo.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Se le dificulta ejecutar los orientaciones, presenta Alzheimer.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor muestra capacidades físicas que requieren atención y estímulo especializado que ayuden a mejorar su independencia, ya que depende en su mayoría de su silla ruedas e hijos para transportarse.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: LUZ FABIOLA ROMERO



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

9871

PRIMER INFORME EDUCADOR FISICO DEL CENTRO VIDA MORICHAL

Dirección: Calle 36 # 33 – 27 Oficina 201 Barzal Bajo
Correo: corporaciondelupia@gmail.com Cel. 313 323 4046
Villavicencio - Meta

	CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0	 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
	INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO	

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	14/11/2025
PERIODO INFORME	27 DE OCTUBRE AL 14 DE NOVIEMBRE DE 2025
CENTRO VIDA	MORICHAL
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ
CARGO	EDUCADOR FÍSICO

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad del Centro Vida MORICHAL del municipio de Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none">✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención.✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida.✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional.✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa.✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	Se ejecutó la valoración física inicial de cada adulto mayor mediante la aplicación del formato oficial establecido por el programa. La actividad incluye la evaluación individual de equilibrio, agilidad, coordinación, flexibilidad, fuerza muscular y resistencia aeróbica, siguiendo los protocolos y tiempos definidos. Durante el proceso se observó el desempeño funcional de cada beneficiario, se identificó limitaciones, se registró los resultados en la escala correspondiente (E, B, A, R, D) y se consignó las observaciones pertinentes que permitió determinar su condición física real. Esta valoración constituyó un insumo fundamental para orientar la planeación, el seguimiento y las intervenciones específicas que se desarrollarán posteriormente en el Centro Vida Morichal. VER ANEXOS ADJUNTOS. VER ACTIVIDAD 4.1.
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros	Se identificó adultos mayores con baja estabilidad, movilidad reducida y limitaciones en la ejecución de movimientos funcionales, ocasionadas en gran parte por la falta de estimulación física y cognitiva sostenida. Estas condiciones,



<p>profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.)</p>	<p>en algunos casos, también están asociadas a factores de salud como el sobrepeso y la presencia de patologías crónicas. Las observaciones fueron comunicadas de forma verbal al equipo de apoyo presente en el Centro Vida Morichal, especialmente a la auxiliar de enfermería que ya contaba con el conocimiento de ello, esto con el fin de tomar precauciones y ajustar las actividades físicas según el nivel de riesgo individual de los adultos mayores.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.2.</p>
<p>Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar</p>	<p>Se brindó acompañamiento constante para garantizar que los adultos mayores pudieran participar con comodidad y seguridad, promoviendo su autonomía sin comprometer su bienestar. Se ofreció explicaciones y charlas claras al inicio y durante cada actividad y apoyo físico en casos puntuales, especialmente a quienes presentaban limitaciones en la movilidad o requerían guía adicional. Todas las actividades se desarrollaron en un ambiente de respeto, dignidad y empatía, promoviendo siempre la participación activa y voluntaria sin imponer exigencias por encima de sus capacidades.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.5.</p>
<p>Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.</p>	<p>Se estructuró rutinas grupales e individuales adaptadas a las condiciones físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores, considerando su edad, estado de salud y nivel funcional. Aunque las sesiones fueron grupales, se realizó ajustes individuales dentro de la misma jornada para garantizar una participación segura y efectiva, brindando opciones con o sin implementos, o con apoyo según necesidad.</p> <p>Las temáticas trabajadas por semana fueron:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Semana 1: Flexibilidad Memoria ✓ Semana 2: Fuerza ✓ Semana 3: Coordinación. <p>Esta planificación permitió una intervención progresiva, segura y significativa, estimulando distintas áreas funcionales y fomentando la participación activa de los adultos mayores.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.3, 4.4, 4.5 y 4.6).</p>
<p>Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.</p>	<p>Se incorporó de forma progresiva y adaptada los componentes clave de la actividad física funcional en adultos mayores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La fuerza se trabajó mediante ejercicios para extremidades superiores e inferiores, usando pesas artesanales (botellas con agua o arena) y el peso corporal, como en sentadillas asistidas y elevación de brazos. • La resistencia se abordó a través de ejercicios con repeticiones controladas y actividades dinámicas como desplazamientos durante juegos. • La flexibilidad se estimuló mediante estiramientos articulares y musculares, realizados al inicio y final de cada sesión, enfocados en cuello, tronco, brazos y piernas. • El equilibrio se trabajó con ejercicios de apoyo en un solo pie, utilizando sillas como soporte cuando fue necesario. • La coordinación se desarrolló mediante una variedad de ejercicios lúdicos y funcionales. Entre ellos, el juego "tingo tango con globos" donde los adultos mayores debían manejar dos globos en direcciones opuestas, ejercicios de coordinación cuerpo-voz, actividades rítmicas como aplausos y percusión sobre la mesa al ritmo de canciones, y la dinámica "palma-palma con vasos", que requería coordinación visual, auditiva y motriz. Estas actividades reforzaron la conexión entre estímulo y respuesta, atención, y memoria a corto plazo. <p>VER ACTIVIDAD (4.3, 4.5 y 4.6).</p>



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	<p>En cumplimiento de esta obligación, se orientó actividades enfocadas principalmente en el fortalecimiento del tren inferior, considerando que este componente es fundamental para favorecer progresivamente el equilibrio y la estabilidad postural en el adulto mayor. Aunque no se desarrolló rutinas específicas de equilibrio, se ejecutó ejercicios básicos de fuerza funcional —como levantarse y sentarse de la silla, desplazamientos controlados y actividades propias de la valoración física que contribuyen de manera indirecta a mejorar la estabilidad y el control corporal. Estas actividades permitió establecer una base física necesaria para, en etapas posteriores, incorporar ejercicios más focalizados en equilibrio, asegurando así una intervención gradual, segura y adecuada para las condiciones de cada beneficiario.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.5 y 4.1).</p>
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	<p>Se brindó indicaciones verbales constantes sobre el cuidado de la postura y la ejecución segura de los movimientos. Se reforzó la importancia de mantener la espalda recta al sentarse o levantarse, apoyar completamente los pies durante ejercicios en silla, y evitar movimientos bruscos o forzados. En las actividades con peso (pesas artesanales), se enseñó cómo levantar los brazos sin generar tensión en el cuello o los hombros, fomentando una ejecución controlada y consciente. Estas recomendaciones fueron entregadas de manera clara, repetitiva y adaptada al nivel de comprensión del grupo, con el objetivo de prevenir lesiones, fortalecer la conciencia corporal y promover una práctica segura y autónoma de la actividad física.</p> <p>VER ACTIVIDAD 4.7.</p>
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	<p>Se promovió la autonomía del adulto mayor, incentivando la realización de los ejercicios por sí mismos, a su propio ritmo y con apoyo solo cuando era estrictamente necesario. Se evitó la sobreasistencia, brindando indicaciones claras para que pudieran ejecutar los movimientos de forma guiada pero independiente. Las rutinas estuvieron orientadas al fortalecimiento de habilidades funcionales como sentarse, levantarse, caminar con seguridad y mantener el equilibrio en movimiento. También se fomentó la toma de decisiones dentro de los juegos y actividades lúdicas, lo que reforzó la autoconfianza, la independencia y el reconocimiento de sus propias capacidades físicas y cognitivas.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.3, 4.4, 4.5 y 4.6).</p>
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	<p>Se diseñó e implementó actividades físicas recreativas que combinaron movimiento, juego y participación grupal, favoreciendo la interacción social y el bienestar emocional de los adultos mayores. Se llevó a cabo dinámicas como juegos y ejercicios rítmicos con coordinación corporal (palmas, mesa, vasos). Estas actividades no solo estimularon la movilidad, sino que también generaron momentos de risa, conversación, reconocimiento mutuo y motivación para asistir a las jornadas. La participación fue activa y constante, y se observó una mejora en la disposición emocional y en el vínculo entre compañeros, lo cual contribuyó a un ambiente cálido, respetuoso y estimulante en el grupo.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.4 y 4.6).</p>
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	<p>Se llevó a cabo un seguimiento observacional del desempeño físico y funcional de los adultos mayores, evaluando aspectos como movilidad, coordinación, equilibrio, respuesta motriz y disposición para participar. Adicional se registró en un formato de valoración física, la condición inicial y poder así llevar un seguimiento periódico de los avances individuales de los adultos mayores. Estas apreciaciones personales sirvieron como base para ajustar la intensidad, el ritmo y la metodología de las actividades semanales.</p>

	<p align="center">CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p align="center">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
---	--	--

<p>Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.</p>	<p>VER ACTIVIDAD 4.1</p> <p>Se realizó ajustes constantes en la intensidad, duración y forma de ejecución de los ejercicios, teniendo en cuenta las respuestas individuales de los adultos mayores.</p> <p>Por ejemplo, se ofreció opciones sin peso para quienes presentaban fatiga o limitación en miembros superiores, y se permitió el uso continuo de sillas como apoyo en actividades que requirieron de equilibrio. Asimismo, se redujo el número de repeticiones en ciertos casos y se adaptó los tiempos de ejecución según el ritmo del grupo. Estos ajustes fueron clave para mantener la participación segura, prevenir sobrecarga y garantizar que todos los adultos mayores pudieran integrarse activamente según sus condiciones.</p>
<p>Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.</p>	<p>VER ACTIVIDAD 4.5.</p> <p>Se realizó reportes verbales a la auxiliar de enfermería del Centro Vida Morichal sobre situaciones puntuales observadas en algunos adultos mayores. Estas incluían dificultades para mantener el equilibrio, señales de fatiga temprana, desorientación leve o baja comprensión de instrucciones.</p>
<p>Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.</p>	<p>Se reforzó mensajes sobre la importancia de adoptar hábitos saludables en la vida cotidiana. Se ofreció orientaciones verbales, claras y adaptadas al nivel de comprensión del grupo sobre cómo mantener una postura corporal adecuada, hidratarse adecuadamente y mantener una rutina de movimiento constante, incluso fuera de las sesiones.</p> <p>Adicionalmente, se promovió la conciencia sobre otros hábitos fundamentales como una alimentación equilibrada, el buen descanso y la conexión con la naturaleza. Se hizo énfasis en el trabajo integral del cuerpo y la mente, considerando que la salud no es solo física, sino también mental y emocional. A través de ejercicios lúdicos y recreativos, actividades de coordinación y espacios de diálogo, se buscó fortalecer tanto la condición física como la motivación, autoestima y bienestar psicológico de los adultos mayores.</p>
<p>Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.</p>	<p>VER ACTIVIDAD 4.3.</p> <p>Se promovió la conciencia sobre los beneficios del movimiento regular como estrategia de prevención de enfermedades crónicas. Para ello, se tuvo en cuenta la orientación de orientación suministrado por la auxiliar de enfermería y de cada uno de los adultos mayores del Centro Vida Morichal, el cual proporcionó lineamientos clave sobre temas de salud y autocuidado.</p> <p>Se abordó verbalmente temas como la importancia de moverse a diario para mejorar la circulación, controlar los niveles de azúcar, reducir el estrés, prevenir el sobrepeso y evitar el deterioro físico asociado al sedentarismo. Estas orientaciones fueron integradas en el contexto de cada sesión de las actividades, aprovechando los momentos de interacción para entregar mensajes claros, breves y adaptados al grupo.</p> <p>El objetivo fue no solo promover la participación en la jornada, sino motivar a los a los adultos mayores a incorporar el movimiento como parte de sus rutinas cotidianas, reforzando así el autocuidado desde un enfoque preventivo.</p>
<p>Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas</p>	<p>VER ACTIVIDAD 4.5.</p> <p>Se tomó evidencia fotográfica de las actividades realizadas como soporte visual del trabajo ejecutado. Estos registros sirvieron como respaldo del cumplimiento de las obligaciones asignadas y permitieron documentar la ejecución semanal del componente de actividad física.</p>
<p>Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores</p>	<p>Se participó y dirigió activamente en el desarrollo de charlas educativas y dinámicas grupales con enfoque preventivo, orientadas a fortalecer la movilidad funcional, la memoria, la coordinación motriz y el bienestar emocional de los adultos mayores.</p> <p>Las actividades programadas cumplieron una función pedagógica y preventiva, ya que estuvieron orientadas a prevenir el deterioro físico, disminuir el riesgo de</p>



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

	<p>caídas, estimular funciones cognitivas y promover la interacción social. Aunque no se participó en jornadas clínicas, las sesiones desarrolladas aportaron significativamente a la promoción de hábitos saludables y a la mejora de la calidad de vida de cada uno de los adultos mayores.</p> <p>VER ACTIVIDAD (4.4, 4.6 y 4.7).</p>
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa	<p>Durante el desarrollo de las actividades no se presentó alteraciones relevantes o signos de alerta que comprometieran el estado de salud de los adultos mayores. Sin embargo, se mantuvo una observación constante durante cada sesión, con atención a posibles señales de fatiga, desorientación o dificultades físicas.</p> <p>Ante cualquier manifestación fuera de lo habitual, se tuvo previsto informar oportunamente al personal de salud del Centro Vida Morichal, garantizando la articulación para una atención segura y oportuna.</p>
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios	<p>Se mantuvo comunicación directa con la auxiliar de enfermería del Centro Vida Morichal, quien fue la profesional del equipo interdisciplinario presente de forma constante en las jornadas. Esta articulación permitió coordinar aspectos clave sobre el estado de salud de los adultos mayores y adaptar las actividades físicas según sus condiciones individuales.</p> <p>Asimismo, se colaboró de manera respetuosa y cordial con la manipuladora de alimentos y el personal de aseo, especialmente en la organización del espacio y la logística antes y después de las sesiones. Aunque no se tuvo contacto directo con otros profesionales como psicóloga, se respetaron los lineamientos del centro, aportando al funcionamiento general del equipo y al bienestar integral de los adultos mayores.</p>
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados	<p>Se cumplió con el horario y cronograma asignado por la empresa encargada, asistiendo al Centro Vida Morichal únicamente en los días establecidos para la ejecución de actividades del componente de educación física. Las jornadas se desarrollaron en el horario comprendido entre las 9:00 a.m. a 12:00 pm de lunes a sábados, según lo indicado en el cronograma institucional.</p> <p>Se garantizó la puntualidad y el cumplimiento de las obligaciones asignadas dentro del tiempo programado, manteniendo una organización adecuada para el desarrollo de cada sesión.</p>
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos	<p>Se manejó en toda la ejecución del proceso estricta confidencialidad sobre la información personal, médica y social de los adultos mayores. No se divulgó ningún dato fuera del entorno institucional, y se respetó en todo momento la privacidad de los adultos mayores, durante las sesiones como en los espacios informales de interacción.</p> <p>Se tuvo especial cuidado en el manejo de los formatos de valoración inicial y en la toma de evidencias fotográficas, asegurando que su uso fuera únicamente con fines de reporte y documentación oficial.</p>
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios	<p>Se garantizó un trato ético, empático y profesional en cada jornada, promoviendo siempre un ambiente de respeto, confianza y dignidad para los adultos mayores. El espacio fue diseñado para que los adultos mayores se sintieran cómodos, escuchados y valorados, respetando sus tiempos, ritmos y formas de expresión.</p> <p>La interacción se basó en la escucha activa, el lenguaje claro y cercano, y la construcción de vínculos positivos que fortalecieran su autoestima y motivación. En todo momento se evitó cualquier forma de trato invasivo, asegurando un acompañamiento humano y respetuoso.</p>
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado	<p>Se presentó informe correspondiente a la ejecución de las actividades realizadas en el Centro Vida Morichal. Donde se detalló las temáticas abordadas, la metodología aplicada, las adaptaciones realizadas y las observaciones funcionales registradas, entre otras. Se incluyó evidencia fotográfica como soporte visual de las actividades desarrolladas, en</p>

	<p align="center">CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p align="center">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
---	--	--

<p>Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.</p>	<p>cumplimiento de la obligación de documentar y sustentar el trabajo realizado de forma periódica ante la entidad correspondiente.</p> <p>Se colaboró con actividades complementarias que facilitaron el desarrollo de las sesiones, tales como la organización del espacio físico antes y después de las dinámicas, entrega de materiales, acompañamiento a los adultos mayores para ubicarse adecuadamente, y apoyo logístico menor cuando fue necesario. Estas acciones se realizaron con disposición y compromiso, contribuyendo al cumplimiento integral de los objetivos del programa.</p>
---	---

SOPORTE DE ACTIVIDADES

Nota; Se anexa al presente informe; archivo fotográfico de las actividades desarrolladas. Previo consentimiento informado a nivel verbal y aprobado por parte de los y las usuarios.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.1

TEMA	VALORACIÓN INICIAL FÍSICA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	APLICACIÓN Y CONOCIMIENTO DE HABILIDADES FÍSICAS DEL ADULTO MAYOR
FECHA DE REALIZACIÓN	29-10-2025
OBJETIVO	Evaluar de manera individual el estado físico y la funcionalidad de las habilidades motoras, equilibrio, fuerza, resistencia y coordinación de cada adulto mayor, como base para identificar necesidades y planear intervenciones dentro del programa.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Formato impreso de valoración física • Cronómetro • Pelota pequeña • Silla firme • Espacio adecuado para caminar y moverse • Lápiz/esfero
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<p>Se realizó la valoración física inicial de manera individual a cada adulto mayor. El formato incluyó la medición de las siguientes áreas:</p> <p>Equilibrio estático: Levantar el pie izquierdo durante 30 segundos. Levantar el pie derecho durante 30 segundos.</p> <p>Agilidad: Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver y sentarse (30 segundos).</p> <p>Coordinación óculo-manual: Lanzar y atrapar una pelota por 30 segundos.</p> <p>Coordinación óculo-pédica: Parar y patear una pelota hacia un punto fijo durante 30 segundos.</p> <p>Flexibilidad tren inferior: Sentado, alcanzar el pie con la rodilla estirada (3 repeticiones).</p> <p>Flexibilidad tren superior: Alcanzar con las manos por detrás de la espalda (3 repeticiones).</p>

	<p>CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p>INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
---	--	--

	<p>Fuerza tren inferior y superior: Sentarse y pararse de una silla en 30 segundos.</p> <p>Fuerza-resistencia aeróbica: Caminar durante 6 minutos.</p> <p>Ubicación temporoespacial: Responder instrucciones sobre derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás.</p> <p>Cada ítem fue calificado según el formato: E = Excelente B = Buena A = Aceptable R = Regular D = Deficiente. Se registraron observaciones específicas según el desempeño de cada adulto mayor.</p>
METODOLOGÍA	<p>La valoración se realizó mediante una metodología participativa, individual y flexible, permitiendo que cada adulto mayor realizara las pruebas a su propio ritmo.</p> <p>Se brindó apoyo verbal, demostración previa, acompañamiento físico cuando fue necesario y un ambiente seguro para evitar riesgos.</p> <p>Se respetaron los límites físicos de cada beneficiario.</p>
CONCLUSIONES	<p>La valoración inicial permitió identificar el nivel de condición física de cada adulto mayor, reconociendo fortalezas en equilibrio, movilidad, coordinación y resistencia, así como posibles limitaciones en flexibilidad o fuerza. Esta información será fundamental para diseñar actividades ajustadas a sus capacidades y promover su bienestar físico, movilidad funcional y seguridad durante las actividades del Centro Vida Morichal.</p>

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



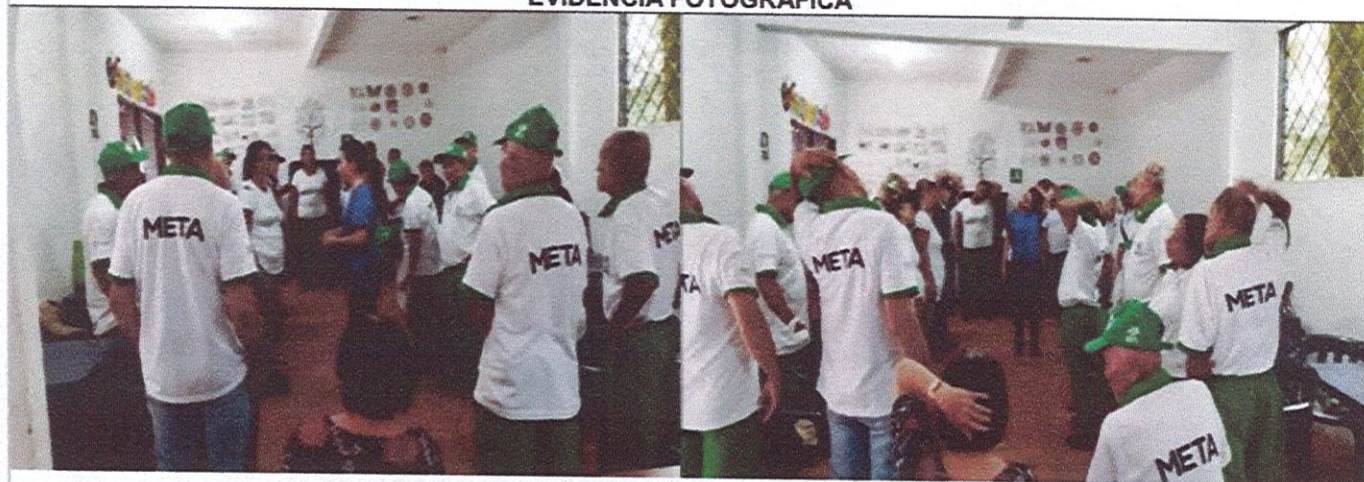
ACTIVIDAD 4.3

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ROTACIONES SUAVES DE MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES.
FECHA DE REALIZACIÓN	01/11/2025
OBJETIVO	Mejorar la flexibilidad articular y muscular en los adultos mayores, favoreciendo la movilidad funcional, la prevención de lesiones y el mantenimiento de una buena calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas de apoyo
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se inició la actividad con una charla sobre la importancia de incluir hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal. Siguiendo ya a realizar con el primer ejercicio que consistió ponerse de pie, con los

	<p>CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p>INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
---	--	--

	<p>pies al ancho de los hombros y las manos apoyadas en las caderas, los adultos mayores giran lentamente el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda, buscando aumentar el rango de movimiento de la columna vertebral sin provocar molestias. También frente a una pared hacen estiramientos asistidos de tren superior y tren inferior.</p>
METODOLOGÍA	<p>La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.</p>
CONCLUSIONES	<p>La implementación de actividades de flexibilidad en adultos mayores resultó altamente beneficiosa para mejorar la movilidad, prevenir rigideces articulares y mantener la funcionalidad en las actividades cotidianas. A través de ejercicios simples, seguros y adaptados a sus capacidades, los adultos mayores lograron aumentar su rango de movimiento, reducir tensiones musculares y desarrollar una mayor conciencia corporal.</p>

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.4

TEMA	MEMORIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	"HISTORIAS QUE NOS UNE"
FECHA DE REALIZACIÓN	05-11-2025
OBJETIVO	Fomentar la memoria y la expresión emocional en los adultos mayores mediante la evocación de recuerdos y vivencias significativas, utilizando la pintura como medio de comunicación.
RECURSOS UTILIZADOS	Pinturas, pinceles, pliego de papel, marcadores.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se inició con una breve explicación sobre la importancia de ejercitar la memoria en la vida cotidiana. Luego, cada adulto mayor pasó al frente y, a través de la pintura, expresó y compartió un recuerdo, historia o tradición significativa de cualquier etapa de su vida, ya fuera familiar o comunitaria.
METODOLOGÍA	Metodología participativa y expresiva. Se propuso una actividad individual de pintura como detonante de memoria, seguida de una socialización voluntaria para fortalecer la comunicación, la evocación y el sentido de pertenencia.
CONCLUSIONES	La actividad permitió que los adultos mayores recordaran experiencias agradables, fortalecieran su memoria y compartieran historias que generaron

	<p>CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p>INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
---	--	--

	<p>conexión y bienestar. El uso de la pintura facilitó la expresión emocional y la participación activa.</p>
<p>EVIDENCIA FOTOGRAFICA</p>	
	

ACTIVIDAD 4.2

TEMA	IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS EN COMPAÑÍA DE LAS PROFESIONALES DE SALUD.
FECHA DE REALIZACIÓN	08/11/2025
OBJETIVO	Coordinar con profesionales de la salud la detección observacional de riesgos y necesidades específicas de los adultos mayores, para ajustar las actividades físicas de forma segura y personalizada, favoreciendo su bienestar integral.
RECURSOS UTILIZADOS	Hojas, lapiceros, libreta de notas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Durante la sesión, se realizó una observación atenta del desempeño de cada adulto mayor en las actividades físicas. En compañía de la auxiliar de enfermería, se conversó individualmente con algunos adultos mayores para identificar limitaciones, dificultades de movilidad, baja estabilidad o condiciones de salud relevantes. Con esta información, se acordaron ajustes inmediatos en los ejercicios, adaptándolos a la capacidad y condición física de cada uno.
METODOLOGÍA	Metodología participativa y adaptativa, basada en la observación directa y la retroalimentación en tiempo real. Esto permitió involucrar a los adultos mayores en el proceso, fomentando la confianza y la seguridad durante la ejecución de los ejercicios.
CONCLUSIONES	El trabajo conjunto con la auxiliar de enfermería permitió identificar oportunamente riesgos y necesidades, lo que hizo posible ajustar la actividad de manera personalizada. Esta dinámica fortaleció la prevención de incidentes y mejoró la participación de los adultos mayores al sentirse escuchados y cuidados.
<p>EVIDENCIA FOTOGRAFICA</p>	

	CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0 INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO	 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
---	---	---



ACTIVIDAD 4.5

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS DE FUERZA ADAPTADA TREN SUPERIOR E INFERIOR
FECHA DE REALIZACIÓN	08/11/2025
OBJETIVO	Fortalecer los principales grupos musculares mediante ejercicios funcionales, adaptados a las capacidades físicas de los adultos mayores, con el fin de preservar su autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria.
RECURSOS UTILIZADOS	Pesas artesanales (botellas plásticas con agua o arena) opcional, y sillas plásticas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<ul style="list-style-type: none"> -Se brindó charla para generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas. -Se realizó rutinas de fuerza para extremidades superiores e inferiores. -Los ejercicios incluyeron flexión y extensión de brazos, levantamiento de peso con botellas, sentadillas con apoyo, y ejercicios isométricos. -Se ofreció alternativa sin pesas para quienes no podían levantar peso. -Se finalizó con una rutina de relajación y estiramientos guiados.
METODOLOGÍA	Metodología participativa, dinámica y adaptada. La rutina fue diseñada para que los adultos mayores pudieran realizarla a su ritmo, con correcciones posturales y acompañamiento permanente. Se promovió el uso de implementos caseros como herramienta de inclusión y fácil acceso.
CONCLUSIONES	<ul style="list-style-type: none"> -La sesión permitió introducir el tema del fortalecimiento muscular de forma básica y adaptada. -Algunos adultos mayores presentaron dificultad con el uso de peso, por lo que se ofrecieron alternativas sin implementos. -Hubo buena disposición y curiosidad por parte del grupo, aunque algunos adultos mayores manifestaron fatiga temprana. -Al tratarse de una única sesión, se logró un primer acercamiento positivo, que deberá reforzarse con mayor continuidad para obtener beneficios funcionales reales. -Los adultos mayores mostraron motivación y entusiasmo al usar pesas artesanales.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO MAYOR
2025



ACTIVIDAD 4.7

TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONCIENCIA CORPORAL
FECHA DE REALIZACIÓN	08/11/2025
OBJETIVO	Promover el conocimiento y la práctica de posturas corporales adecuadas en adultos mayores, con el fin de prevenir dolores musculoesqueléticos, mejorar la alineación corporal y favorecer la realización de actividades cotidianas con mayor seguridad y eficiencia.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, botellas con agua o arena, (opcional).
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se llevó a cabo sesión teórico-prácticas centradas en la educación postural. En primer lugar, se realizó una charla educativa donde se explicó los principios básicos de una postura correcta al estar sentado, de pie y al caminar.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La realización de actividades teórico-prácticas sobre posturas adecuadas en adultos mayores permitió generar conciencia sobre la importancia de mantener una buena alineación corporal durante las actividades cotidianas y en la realización de los ejercicios.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



	CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0 INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO	 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
---	---	---

ACTIVIDAD 4.6

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	JUEGOS RÍTMICOS Y EJERCICIOS DE SINCRONIZACIÓN CORPORAL
FECHA DE REALIZACIÓN	12/11/2025
OBJETIVO	Fortalecer la coordinación motriz fina y gruesa, la integración cuerpo-mente y la sincronización interhemisférica, mediante dinámicas lúdicas y ejercicios secuenciales adaptados al grupo.
RECURSOS UTILIZADOS	Globos, vasos plásticos, música, mesas, sillas, tableros.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<p>Se inició la actividad con una charla sobre la importancia que tiene esta habilidad y como se puede estimular. Luego se desarrolló múltiples ejercicios orientados a estimular la coordinación desde diferentes enfoques: dibujaron en una hoja sus manos y cortaron con tijeras cada uno para luego realizar el ejercicio rítmico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego "tingo tango" con globos: los adultos mayores debían lanzar y controlar dos globos al mismo tiempo en direcciones contrarias, estimulando la coordinación óculo-manual y la atención dividida. • Dinámica "palma-palma" con vasos: secuencias rítmicas usando palmas, golpes sobre la mesa y manipulación de vasos, promoviendo coordinación bimanual, ritmo y concentración. • Ejercicio cuerpo-voz con conteo guiado: se asignó un número para cada parte del cuerpo (cabeza, hombros, cadera, rodillas) y los adultos mayores debían tocarse esa parte mientras contaban en voz alta según la indicación (ej. si se decía "2", debían tocar la parte del cuerpo dos veces diciendo "1, 2" al ritmo). • Ejercicios rítmicos: a través de música, se combinó palmadas, golpes sobre la mesa, reforzando la memoria corporal y el ritmo interno.
METODOLOGÍA	Lúdica, progresiva y multisensorial. Se utilizó estímulos visuales, auditivos y táctiles para facilitar la comprensión y ejecución. Las instrucciones se presentaron con demostración y se adaptó al nivel de respuesta del grupo, fomentando un ambiente de participación activa, retadora pero accesible.
CONCLUSIONES	La dinámica promovió una participación muy activa, combinando diversión con estimulación motora y cognitiva. Se observó mejoras en la ejecución de movimientos secuenciales, mayor fluidez en la respuesta corporal, y entusiasmo por los retos propuestos.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA




CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

5. CRONOGRAMA Y NUMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 29-10-2025 01-11-2025	MIERCOLES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	SABADO	9:00 AM	12:00 PM		
2 05-11-2025 08-11-2025	MIERCOLES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	SABADO	9:00 AM	12:00 PM		
3 12-11-2025	MIERCOLES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	SABADO	9:00 AM	12:00 PM		



Cronograma de Trabajo Centro Vida
MORICHAL



Nota: La Auxiliar de Enfermería hace su prestación del servicio desde el primer adulto mayor en llegar, hasta el último adulto mayor en irse...



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA



Como parte de la actividad de memoria, para finalizar se realizó en grupo una "corona de perdón" es un elemento simbólico clave en una festividad cultural específica, que representa la búsqueda de la reconciliación y la armonía social.



Charla sobre la importancia de la coordinación e implementación de ejercicios recreativos para su estimulación, permitiendo favorecer la interacción social y el bienestar emocional de los adultos mayores.



Ejercicios adaptados de fuerza sin peso adicional (con peso adicional y apoyo con silla) de acuerdo a la capacidad o condición física de cada adulto mayor.

7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA MORICHAL.

Nº	NOMBRE	CEDULA	EDAD	SISBEN
1	ISIDRO ALBA ROPERO	13361701	68	B2
2	MARIA MATILDE AREVALO CASTRO	41645637	71	B5
3	JOSE WILSON CANO DUQUE	14966925	85	B5
4	NUBIA CANEDO RODRIGUEZ	39010325	63	B2
5	PAULA CUMANICA	30215544	73	B6
6	NICOLAS DAZA CRUZ	17302296	80	B4
7	JOSE RAMON FAJARDO CASTRO	6674696	85	B4
8	ROSALBA GOMEZ GOMEZ	29452416	87	C2
9	GUSTAVO DE JESUS GOMEZ SAN MARTIN	7488641	83	B1
10	JESUS ALBERTO VASQUEZ GOMEZ	4356640	66	B1
11	GLADYS GONZALEZ TORRES	41469056	76	B6
12	JOSEFINA GUTIERREZ QUEVEDO	21225541	79	B4
13	CECILIA JUNCA DE LOPEZ	21227439	75	A3
14	JOSE YESID LERMA	2360643	83	B3
15	BELISA DE JESUS LOPEZ SANCHEZ	21219288	80	B7
16	MARIA DE JESUS MONTAÑO ROCHA	39738849	69	B5
17	JOSE MANUEL MORENO	2337167	90	B2
18	RAUL MOYA	3293171	79	A4
19	MARIA RESURRECCION MUÑOZ	21012018	93	B1
20	DORA INES MUÑOZ DE VIRGUEZ	21200645	70	B3
21	JULIO NIETO RODRIGUEZ	17387050	74	B5
22	FLOR DE MARIA OTALORA VIUDA DE CORREDOR	23776682	85	B4
23	ELSA MARIA PALOMINO SUAREZ	30048391	71	B4
24	ALFONSO PEREZ	17302001	75	A5



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

25	LUZ MARINA PINEDA CAICEDO	31006524	74	B3
26	FLOR DE MARIA PORRAS	21199677	76	B7
27	LUZ ALBA RINCON ORTIZ	40370522	64	B3
28	TELMIRA SANCHEZ	51626551	65	B4
29	CARLOS SANIN VALDERRAMA	6666620	89	A3
30	ALONSO TORRES AGUDELO	17303725	75	B2
31	LUIS ALFONSO TORRES	17303398	74	A5
32	HUMBERTO VANEGAS CASTIBLANCO	19088715	77	B4
33	JORGE DE JESUS VELEZ TRUJILLO	3291850	80	B2
34	MARIA DE LOS ANGELES VERA	28809525	86	B2
35	ROSALIA VIGOYA	21230627	71	B6

ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ
C.C. 1.121.916.879
CARGO: EDUCADOR FÍSICO

REVISÓ Y APROBO:
MILENA HERNÁNDEZ CARREÑO
COORDINADOR CENTRO VIDA

4888

	<p align="center"> CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0 INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO </p>	 <p> UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 </p>
--	---	--

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	15/12/2025
PERIODO INFORME	15 DE NOVIEMBRE AL 14 DE DICIEMBRE DE 2025
CENTRO VIDA	MORICHAL
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ANGIE LISSET TORRES RODRIGUEZ
CARGO	EDUCADOR FÍSICO

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centro Vida MORICHAL del municipio Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	En el presente periodo no se realizó las valoraciones de control del estado físico, las capacidades funcionales ni las posibles limitaciones del adulto mayor. Sin embargo, se tuvo en cuenta la valoración previamente aplicada anteriormente al adulto mayor para orientar la planificación de las actividades futuras, garantizando así la continuidad del proceso y la adecuada atención del adulto mayor.
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.).	Se identificó riesgos asociados a disminución del equilibrio, cansancio rápido, dolor articular o dificultad de desplazamiento. Esta información fue complementada con las observaciones reportadas por la auxiliar de enfermería, quien registró hallazgos en sus bitácoras y los compartió para tenerlos en cuenta en las sesiones de actividad física. VER ACTIVIDAD 4.1
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar.	Se acompañó a los adultos mayores durante las jornadas recordándoles hábitos de autocuidado, hidratación constante, pausas activas y posturas seguras. Se garantizó un ambiente respetuoso, cálido y digno, procurando que cada beneficiario se sintiera seguro y acompañado.

9854



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
 NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Se ejecutó planes de actividad física adaptados a las capacidades de los adultos mayores, incorporando ejercicios de fuerza y resistencia suave, caminatas para estimular la resistencia y el equilibrio, rutinas de estiramiento para mejorar la flexibilidad. Estos planes se ajustaron individualmente según los resultados del control y seguimiento, garantizando que cada beneficiario realizara los ejercicios dentro de un rango seguro y adecuado para su condición física. VER ACTIVIDAD (4.2, 4.3, 4.4).
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Se desarrolló sesiones que integraron diferentes componentes físicos. La fuerza y la resistencia se trabajó de manera conjunta mediante ejercicios suaves con peso corporal, como elevaciones de brazos, extensiones de piernas y movimientos controlados desde la silla, realizados en varias repeticiones para aumentar la tolerancia al esfuerzo. La flexibilidad se fortaleció mediante estiramientos de cuerpo completo dirigidos a extremidades superiores e inferiores. El equilibrio se practicó con ejercicios de apoyo asistido, control del paso y cambios de dirección para mejorar la estabilidad. La coordinación, especialmente la visomotora, se estimuló con actividades como el laberinto y otras tareas motrices adaptadas a las capacidades del adulto mayor. VER ACTIVIDAD (4.2, 4.3, 4.4).
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se implementó ejercicios específicos como caminata controlada, desplazamientos suaves, apoyo asistido y estiramientos orientados a mejorar estabilidad y postura, observando de cerca la tolerancia y seguridad del beneficiario. VER ACTIVIDAD 4.2
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	Se reforzó la enseñanza de posturas adecuadas y movimientos seguros durante cada ejercicio realizado. En las rutinas de fuerza y resistencia se explicó las técnicas correctas para evitar lesiones, indicando la forma apropiada de ejecutar cada movimiento y la importancia de mantener una postura estable. Asimismo, se corrigió posiciones incorrectas y se brindó indicaciones constantes para que los adultos mayores pudieran realizar los ejercicios de manera segura y aprovechar mejor el trabajo físico. VER ACTIVIDAD 4.5
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Las actividades fueron orientadas a fortalecer la independencia del adulto mayor, promoviendo la movilidad segura, la estabilidad al caminar y el reconocimiento de sus propias capacidades.
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se desarrolló actividades lúdicas como puntillismo navideño, trabajo y juegos de memoria, atención, baile en la apertura navideña, dinámicas de integración, participación en actividades creativas y socialización grupal. Estas actividades fortalecieron el bienestar emocional, la creatividad y el sentido de pertenencia. VER ACTIVIDAD 4.6
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se llevó a cabo un seguimiento continuo de los beneficiarios, mediante los formatos de valoración, registrando mejoras en coordinación, estabilidad, participación, movilidad, flexibilidad y concentración. En actividades como el laberinto se observó el control visomotor, y en las caminatas se midió tolerancia al esfuerzo.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Las rutinas fueron ajustadas de acuerdo con el progreso físico registrado en el seguimiento y las recomendaciones comunicadas por la auxiliar de enfermería, garantizando intervenciones seguras y acordes con las necesidades de cada beneficiario.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se comunicó avances, cambios de comportamiento, dificultades en movilidad, caídas previas o signos de alerta directamente al equipo interdisciplinario para favorecer una atención oportuna.

	<p align="center">CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p align="center">INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
--	--	--

Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se reforzó la importancia de la hidratación durante caminatas, la postura correcta al sentarse y al caminar, la participación activa en ejercicios diarios y la realización de movimientos seguros.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Durante las sesiones se explicó cómo la actividad física continua mejora la circulación, disminuye el dolor articular, fortalece el equilibrio y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas.	Se tomó evidencia fotográfica de las actividades realizadas como soporte visual del trabajo ejecutado. Estos registros sirvieron como respaldo del cumplimiento de las obligaciones asignadas y permitieron documentar la ejecución semanal del componente de actividad física.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.	Se participó en actividades como la apertura navideña, dinámicas recreativas, espacios de socialización, actividades artísticas y jornadas de integración dirigidas al bienestar emocional y físico de los beneficiarios. VER ACTIVIDAD 4.6
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa.	Se identificó signos como fatiga inusual, dificultad para mantener el equilibrio, dolor intenso o cambios en la movilidad. Estos fueron comunicados inmediatamente a la auxiliar de enfermería.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios.	Se trabajó de manera articulada con la auxiliar de enfermería, psicología, coordinadora, manipuladora de alimentos y servicios generales para garantizar una atención integral al adulto mayor.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados.	Se cumplió con el cronograma asignado por la Unión Temporal, asistiendo al Centro Vida MORICHAL, únicamente en los días establecidos para la ejecución de actividades del componente. Las jornadas se desarrolló en el horario comprendido entre las 9:00 a.m. a 12:00 pm de lunes a sábados, según lo indicado en el cronograma institucional. Se garantizó la puntualidad y el cumplimiento de las obligaciones asignadas dentro del tiempo programado, manteniendo una organización adecuada para el desarrollo de cada sesión.
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos.	Se manejó en toda la ejecución del proceso estricta confidencialidad sobre la información personal, médica y social de los adultos mayores. No se divulgó ningún dato fuera del entorno institucional, y se respetó en todo momento la privacidad de los beneficiarios. Se tuvo especial cuidado en el manejo de los formatos de valoración de control y en la toma de evidencias fotográficas, asegurando que su uso fuera únicamente con fines de reporte y documentación oficial.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios.	Se garantizó un trato ético, empático y profesional en cada jornada, promoviendo siempre un ambiente de respeto, confianza y dignidad para los adultos mayores. El espacio fue diseñado para que los adultos mayores se sintieran cómodos, escuchados y valorados, respetando sus tiempos, ritmos y formas de expresión. La interacción se basó en la escucha activa, el lenguaje claro y cercano, y la construcción de vínculos positivos que fortalecieran su autoestima y motivación. En todo momento se evitó cualquier forma de trato invasivo, asegurando un acompañamiento humano y respetuoso.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado.	Se presentó informe correspondiente a la ejecución de las actividades realizadas en el Centro Vida Morichal. Donde se detalló las temáticas abordadas, la metodología aplicada, las adaptaciones realizadas y las observaciones funcionales registradas durante cada jornada, entre otras. Donde se incluyó evidencia fotográfica como soporte visual de las actividades desarrolladas, en cumplimiento de la obligación de documentar



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
 NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

	y sustentar el trabajo realizado de forma periódica ante la entidad correspondiente.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se desarrollaron actividades complementarias que facilitaron el proceso de acompañamiento, incluyendo la organización del espacio físico antes y después de cada dinámica, la entrega de materiales y el apoyo para ubicar adecuadamente a los adultos mayores durante las sesiones. Asimismo, se colaboró en actividades especiales del Centro Vida MORICHAL, tales como espacios de recreación, baile, socialización y apoyo logístico menor cuando fue necesario, fortaleciendo así la integración y el bienestar de los beneficiarios.

SOPORTE DE ACTIVIDADES

Nota; Se anexa al presente informe; archivo fotográfico de las actividades desarrolladas. Previo consentimiento informado a nivel verbal y aprobado por parte de los y las usuarios.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.5

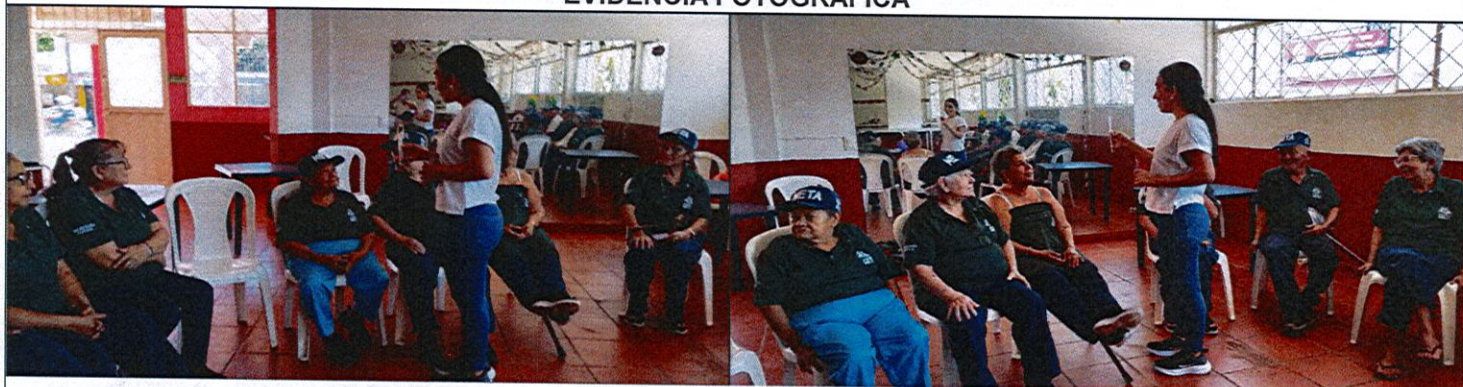
TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ORIENTACIÓN PRÁCTICA SOBRE POSTURA CORPORAL Y TÉCNICAS SEGURAS DE MOVIMIENTO.
FECHA DE REALIZACIÓN	15-11-2025
OBJETIVO	Enseñar a los adultos mayores la importancia de mantener posturas correctas y aplicar movimientos seguros durante las actividades diarias y ejercicios, con el fin de prevenir lesiones y favorecer el bienestar físico.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes • Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se inició con una breve explicación sobre qué es la postura y por qué es clave en la salud articular y muscular. Posteriormente, se realizó demostraciones y prácticas de posiciones y movimientos seguros: sentarse y levantarse de la silla, levantamiento de objetos, desplazamientos cortos, estiramientos con alineación de espalda, y correcciones individuales según la postura de cada adulto mayor.
METODOLOGÍA	Metodología demostrativa y participativa, en la que los adultos mayores observaron, practicaron y recibieron retroalimentación directa sobre su ejecución. Se reforzó la comprensión explicando qué músculos trabajan y cómo la postura influye en la prevención de caídas y dolores musculares.
CONCLUSIONES	La actividad permitió que los adultos mayores identificaran errores comunes en su postura y aprendieran técnicas seguras que pueden aplicar tanto en las sesiones del Centro Vida MORICHAL como en su rutina diaria. Aunque algunos aún requieren recordatorios frecuentes, se evidenció mayor atención a las indicaciones y un esfuerzo consciente por corregir la postura durante los ejercicios.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



ACTIVIDAD 4.6

TEMA	ACTIVIDAD RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RETOS DE MEMORIA Y AGILIDAD MENTAL
FECHA DE REALIZACIÓN	19-11-2025
OBJETIVO	Estimular la memoria a corto y largo plazo, la atención y la concentración mediante juegos y dinámicas lúdicas que integren el recuerdo de información, la secuenciación y la asociación de ideas.
RECURSOS UTILIZADOS	Papelitos con refranes, fichas de color amarillo, azul y rojo, hojas de block, esferos.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<ul style="list-style-type: none">• Juego “Luz verde, luz roja” de memoria: se recordó y ejecutó una secuencia de movimientos según la señal indicada.• El semáforo: se asoció colores con acciones específicas.• La maleta de viaje: los adultos mayores recordaron y repitieron una secuencia creciente de objetos.• Secuencia de refranes con “Tingo Tango”: el educador físico cantó el “tingo tango” mientras se pasó un objeto; quien quedara al final tuvo que sacar un papel con un refrán y completar la frase faltante.
METODOLOGÍA	Metodología lúdica y participativa, con instrucciones claras y demostración previa. Se fomentó la interacción grupal, la ayuda entre compañeros y el refuerzo positivo en cada actividad. Las dinámicas se realizaron de forma progresiva, aumentando la dificultad para estimular el reto cognitivo.
CONCLUSIONES	La actividad promovió la concentración, el trabajo en equipo y la agilidad mental. Se evidenció mejora en la capacidad de recordar secuencias y en la rapidez para asociar ideas, además de un ambiente de diversión y motivación colectiva.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



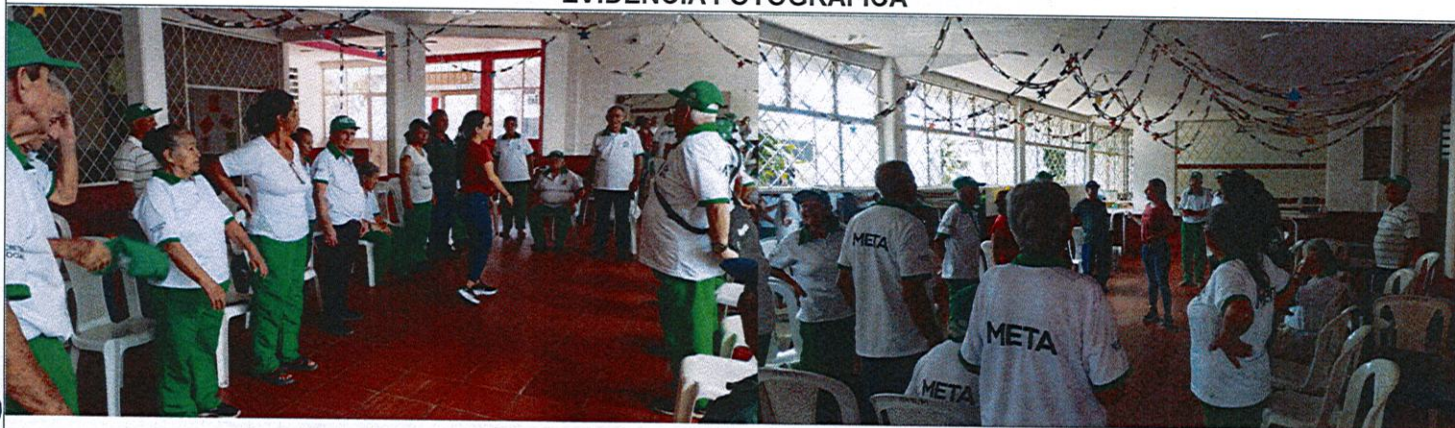
9893

ACTIVIDAD 4.2

TEMA	EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CAMINATA GUIADA Y SESIÓN DE FLEXIBILIDAD PARA EL ADULTO MAYOR.
FECHA DE REALIZACIÓN	22-11-2025
OBJETIVO	Fortalecer las capacidades de equilibrio y flexibilidad del adulto mayor mediante una caminata controlada y ejercicios de estiramiento de cuerpo completo, promoviendo la movilidad funcional, la estabilidad postural y el bienestar general del beneficiario.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio abierto y seguro para la caminata • Puntos de descanso e hidratación • Acompañamiento profesional.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<p>La actividad se desarrolló en tres fases principales:</p> <p>1. Caminata para trabajo de equilibrio dinámico: El grupo de beneficiarios realizó una caminata guiada hasta un punto establecido. Durante el recorrido se trabajó el equilibrio dinámico mediante cambios de ritmo, desplazamientos controlados y orientación constante. Se vigiló el estado físico de cada adulto mayor para asegurar un desplazamiento seguro.</p> <p>2. Pausa de hidratación y descanso: Al llegar al punto indicado, se ofreció un espacio de recuperación donde cada beneficiario descansó, se hidrató y reguló su respiración antes de continuar con la siguiente fase de la actividad.</p> <p>3. Ejercicios de flexibilidad de cuerpo completo: Tras la pausa, se desarrolló una serie de estiramientos orientados a mejorar la flexibilidad general del adulto mayor. Se trabajó:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad de tren superior: brazos, hombros, pecho y espalda. • Flexibilidad de tronco: inclinaciones, giros suaves y movilidad axial. • Flexibilidad de tren inferior: estiramientos de isquiotibiales, cuádriceps, gemelos y cadera. <p>Cada ejercicio fue explicado previamente y ejecutado de forma lenta y controlada, según la capacidad individual de cada beneficiario.</p>
METODOLOGÍA	<p>La actividad se desarrolló bajo una metodología participativa, dinámica y flexible, permitiendo que el adulto mayor realizara la caminata y los ejercicios a su propio ritmo.</p> <p>Se brindaron explicaciones claras, demostraciones y supervise continuamente para garantizar seguridad, comodidad y motivación durante toda la jornada. El acompañamiento se mantuvo durante el traslado, el tiempo de hidratación y la realización de los estiramientos</p>
CONCLUSIONES	<ul style="list-style-type: none"> • La actividad se ejecutó de manera satisfactoria y contó con la participación activa de los beneficiarios. • El adulto mayor mostró buena disposición para realizar la caminata y los ejercicios de flexibilidad • Se observó un trabajo efectivo de equilibrio dinámico durante el desplazamiento y una mejora en la movilidad articular gracias a los estiramientos. • La pausa de hidratación permitió mantener un adecuado estado físico y prevenir fatiga o descompensaciones. • El regreso en grupo fortaleció la integración social, el acompañamiento mutuo y la seguridad del beneficiario. • La jornada aportó al bienestar físico del adulto mayor, fomentando hábitos saludables relacionados con el movimiento, la movilidad y el cuidado corporal



EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.6

TEMA	ACTIVIDAD RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ATENCIÓN SELECTIVA - ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS
FECHA DE REALIZACIÓN	26-11-2025
OBJETIVO	Estimular la atención selectiva y la capacidad de concentración de los adultos mayores a través de una actividad lúdica que favorezca la observación, la memoria visual y el entrenamiento cognitivo.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none">• Láminas impresas con imágenes para encontrar las diferencias.• Mesas y sillas para comodidad de los adultos mayores.• Lápices o marcadores para señalar las diferencias.• Espacio tranquilo y bien iluminado
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se inició con una breve explicación sobre la dinámica del juego "Encuentra las 7 diferencias". Posteriormente, se entregó las láminas a cada adulto mayor, quienes de manera individual y en ocasiones con apoyo grupal, identificaron y señalaron las diferencias entre las dos imágenes presentadas. Durante la actividad, se brindó acompañamiento y retroalimentación, fomentando la concentración, la paciencia y la observación detallada. Finalmente, se compartió las respuestas correctas y se generó un espacio de intercambio, en el que los adultos mayores comentaron su experiencia y las estrategias que utilizaron para resolver el reto.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló de forma lúdica y participativa, enfocada en la estimulación cognitiva mediante ejercicios visuales. Se promovió el trabajo individual, acompañado de momentos de interacción grupal para reforzar el aprendizaje y la socialización.
CONCLUSIONES	La dinámica permitió ejercitar la atención selectiva, la concentración y la memoria visual de los adultos mayores, contribuyendo al mantenimiento de sus capacidades cognitivas. Además, favoreció la motivación, el disfrute y la interacción social, consolidándose como una estrategia recreativa y preventiva en el cuidado de la salud mental.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025



ACTIVIDAD 4.3

TEMA	RESISTENCIA Y FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CIRCUITO DE FORTALECIMIENTO Y RESISTENCIA MUSCULAR TREN INFERIOR
FECHA DE REALIZACIÓN	29-11-2025
OBJETIVO	Fortalecer la musculatura del tren inferior mediante un circuito de ejercicios dirigidos, con el fin de mejorar la resistencia física, favorecer la estabilidad postural y contribuir a la prevención de caídas, promoviendo así la autonomía y el bienestar integral de los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Palos de escoba • sillas plásticas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La actividad inició con una breve rutina de movilidad articular. Posteriormente, se organizó un circuito enfocado en el fortalecimiento del tren inferior, en el que los adultos mayores realizaron ejercicios como sentadillas isométricas con apoyo de sillas, elevaciones de talones para estimular la fuerza en los gemelos, pasos laterales con ayuda de palos de escoba para mejorar la estabilidad y ejercicios de flexo-extensión de rodillas. Cada estación se ejecutó de manera progresiva, respetando el ritmo y la capacidad de cada adulto mayor, con breves pausas de descanso entre los ejercicios. La jornada finalizó con estiramientos de relajación y retroalimentación sobre la importancia de mantener la fuerza en las extremidades inferiores para la independencia funcional.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló bajo la modalidad de circuito, dividiendo los ejercicios en estaciones que los adultos mayores fueron realizando de forma rotativa. Se priorizó la participación activa, el acompañamiento constante y la adaptación individual según la condición física de cada persona. La metodología se centró en el uso del propio peso corporal como resistencia natural, empleando apoyos como sillas y palos de escoba para garantizar seguridad y estabilidad durante la práctica.
CONCLUSIONES	El circuito permitió trabajar de manera efectiva la fuerza y resistencia del tren inferior, lo cual es fundamental para mantener la autonomía, la movilidad y la prevención de caídas en los adultos mayores. Además de los beneficios físicos, la dinámica grupal favoreció la motivación, la confianza en las capacidades motoras y la disposición para continuar participando en actividades que fortalezcan su salud y calidad de vida.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025



ACTIVIDAD 4.6

TEMA	ACTIVIDAD RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DECORACIÓN NAVIDEÑA EN TÉCNICA DE PUNTILLISMO.
FECHA DE REALIZACIÓN	03-12-2025
OBJETIVO	Fomentar la creatividad, motricidad fina y expresión artística del adulto mayor mediante la elaboración de una esfera navideña utilizando la técnica de puntillismo, permitiendo fortalecer la coordinación mano-ojo y la participación activa en actividades recreativas.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas impresas con el diseño de esfera navideña • Pinturas de colores • Recipiente para pintura • Hisopos (copitos) • Marcadores • Mesas de trabajo y espacio adecuado para la actividad artística.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	<p>La sesión se desarrolló a través de una actividad manual donde cada beneficiario recibió una hoja con la imagen de una bola navideña. A partir de ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El adulto mayor utilizó pintura y un hisopo para aplicar la técnica de puntillismo, decorando la esfera libremente. • Se incentivó al beneficiario a escoger los colores de su preferencia y a plasmar su propio estilo en la esfera. • Al finalizar la pintura, el adulto mayor escribió su nombre en la hoja para identificar su trabajo. • Las esferas terminadas fueron destinadas para decorar el árbol navideño o las paredes del Centro Vida MORICHAL, contribuyendo al ambiente festivo y a la integración del grupo. <p>Durante toda la actividad se brindó acompañamiento, orientación y apoyo a los beneficiarios que lo requirieron.</p>
METODOLOGÍA	<p>La sesión se trabajó bajo una metodología participativa, dinámica y flexible, permitiendo que cada adulto mayor realizara la actividad a su ritmo y expresión personal.</p> <p>Se realizó una breve explicación inicial de la técnica de puntillismo, seguida de una demostración práctica.</p> <p>Se brindó apoyo constante para asegurar una experiencia agradable, creativa y segura.</p>
CONCLUSIONES	<ul style="list-style-type: none"> • La actividad se desarrolló de manera satisfactoria y contó con la participación activa de los beneficiarios. • El adulto mayor mostró motivación, creatividad e interés en la elaboración de su esfera navideña.



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO

- Se evidenció el fortalecimiento de la motricidad fina, la concentración y la coordinación mano-ojo gracias al uso de la técnica de puntillismo.
- La actividad favoreció la expresión artística del beneficiario y contribuyó al espíritu navideño del Centro Vida MORICHAL.
- Las decoraciones realizadas permitieron realzar el ambiente grupal, reforzar el sentido de pertenencia y promover la integración comunitaria.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.6

TEMA	ACTIVIDAD RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CELEBRACIÓN DE APERTURA NAVIDEÑA CON LOS ADULTOS MAYORES.
FECHA DE REALIZACIÓN	06-12-2025
OBJETIVO	Fomentar la integración, la convivencia y el fortalecimiento del vínculo social entre cada adulto mayor, dando apertura a la temporada navideña mediante actividades recreativas y de compartir grupal.
RECURSOS UTILIZADOS	Espacio físico del Centro Vida MORICHAL, mesas para compartir, alimentos aportados por los beneficiarios, parlante, música navideña, vasos, decoración alusiva a la época y acompañamiento del equipo interdisciplinario.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se llevó a cabo un compartir grupal donde cada adulto mayor llevó un alimento para aportar. Participaron la auxiliar de enfermería, la coordinadora, la manipuladora y el auxiliar de servicios generales. Se realizaron momentos de baile, integración y un brindis especial para dar inicio a la temporada navideña.
METODOLOGÍA	Participativa, dinámica y flexible, permitiendo la integración libre de cada beneficiario.
CONCLUSIONES	La actividad favoreció la convivencia, fortaleció los lazos grupales y promovió un ambiente emocionalmente positivo entre los adultos mayores, quienes expresaron satisfacción al participar activamente en el inicio de la celebración navideña.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



ACTIVIDAD 4.5

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONCENTRACIÓN Y COORDINACIÓN VISOMOTRIZ
FECHA DE REALIZACIÓN	10-12-2025
OBJETIVO	Estimular la concentración, la coordinación visomotriz y la resolución de problemas en los adultos mayores mediante la realización de laberintos, fortaleciendo la atención sostenida y las habilidades cognitivas.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none">• Hojas impresas con diferentes laberintos.• Lápices o marcadores.• Mesas y sillas para la comodidad de los adultos mayores.• Espacio tranquilo y bien iluminado.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La jornada inició con una breve explicación sobre la actividad y su propósito. Luego, se entregaron hojas con laberintos de distintos niveles de dificultad, adaptados a las capacidades de los adultos mayores. Cada beneficiario siguió el recorrido con lápiz o marcador hasta encontrar la salida correcta. Durante el proceso, se brindó acompañamiento, motivación y apoyo a quienes lo requirieron, resaltando la importancia de la concentración y el control visomotor. Finalmente, se socializaron los resultados y se destacó el esfuerzo, la creatividad y las estrategias utilizadas por cada adulto mayor.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló de forma individual, pero en un ambiente grupal que favoreció la interacción y el apoyo mutuo. Se utilizó la estrategia lúdica y práctica, con ejercicios progresivos en cuanto a dificultad para mantener el interés y estimular las capacidades de atención y coordinación.
CONCLUSIONES	La práctica de laberintos permitió reforzar la concentración, la coordinación visomotriz y la paciencia de los adultos mayores. Además, se promovió la estimulación cognitiva de manera divertida, favoreciendo la motivación y la confianza en sus habilidades para resolver retos.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

9899

ACTIVIDAD 4.1

TEMA	IDENTIFICACION DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBSERVACIÓN PREVENTIVA Y DETECCIÓN DE RIESGOS
FECHA DE REALIZACIÓN	13-12-2025
OBJETIVO	Reconocer posibles riesgos presentes en los adultos mayores durante el desarrollo de las actividades físicas, con el fin de adaptar los ejercicios y promover un entorno seguro.
RECURSOS UTILIZADOS	<ul style="list-style-type: none">• Silla• Mesa• Apoyo auxiliar de enfermería
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizó una identificación de riesgos de manera observacional durante las actividades dirigidas a los adultos mayores. Este proceso se complementó con el acompañamiento y la retroalimentación de la auxiliar de enfermería, quien compartió observaciones consignadas previamente en sus bitácoras. Con esta información se analizaron aspectos relevantes del estado físico de cada beneficiario para ajustar la planificación de las sesiones y evitar incidentes.
METODOLOGÍA	Participativa, dinámica y flexible, permitiendo un diálogo constante con el personal de salud y considerando las necesidades individuales de cada adulto mayor.
CONCLUSIONES	La actividad permitió reconocer condiciones de riesgo en algunos adultos mayores y facilitó la toma de decisiones preventivas dentro de las sesiones de actividad física. La articulación con la auxiliar de enfermería fortaleció el cuidado integral del beneficiario, garantizando intervenciones más seguras y adecuadas a cada caso.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025

9900

5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.



Cronograma de Trabajo Centro Vida MORICHAL



Nota: La Auxiliar de Enfermería hace su prestación del servicio desde el primer adulto mayor en llegar, hasta el último adulto mayor en irse...

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 15-11-2025	SABADO				
2 19-11-2025	MIERCOLES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
22-11-2025	SABADO	9:00 AM	12:00 PM		
3 26-11-2025	MIERCOLES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
29-11-2025	SABADO	9:00 AM	12:00 PM		
4 03-12-2025	MIERCOLES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
06-12-2025	SABADO	9:00 AM	12:00 PM		
4 10-12-2025	MIERCOLES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
13-12-2025	SABADO	9:00 AM	12:00 PM		



9901

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA



DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Charla sobre la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.



DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Charla sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.



DESCRIPCION ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Charla sobre técnica y postura correcta e importancia funcional que tiene los ejercicios de fuerza y resistencia en nuestra vida.



CONTRATO 2121 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0

INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO



UNIÓN TEMPORAL
**ADULTO
MAYOR**
2025



DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DE LAS FOTOS: Premiación de concurso a la mejor pareja de baile.

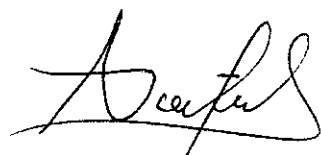
7. LISTADO DE ADULTO MAYOR, CENTRO VIDA MORICHAL

Nº	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	EDAD	SISBEN
1	ISIDRO ALBA ROPERO	13361701	68	B2
2	MARIA MATILDE AREVALO CASTRO	41645637	71	B5
3	JOSE WILSON CANO DUQUE	14966925	85	B5
4	NUBIA CANEDO RODRIGUEZ	39010325	63	B2
5	PAULA CUMANAICA	30215544	73	B6
6	NICOLAS DAZA CRUZ	17302296	80	B4
7	JOSE RAMON FAJARDO CASTRO	6674696	85	B4
8	ROSALBA GOMEZ GOMEZ	29452416	87	C2
9	GUSTAVO DE JESUS GOMEZ SAN MARTIN	7488641	83	B1
10	JESUS ALBERTO VASQUEZ GOMEZ	4356640	66	B1
11	GLADYS GONZALEZ TORRES	41469056	76	B6
12	JOSEFINA GUTIERREZ QUEVEDO	21225541	79	B4
13	CECILIA JUNCA DE LOPEZ	21227439	75	A3
14	JOSE YESID LERMA	2360643	83	B3
15	BELISA DE JESUS LOPEZ SANCHEZ	21219288	80	B7
16	MARIA DE JESUS MONTAÑO ROCHA	39738849	69	B5
17	JOSE MANUEL MORENO	2337167	90	B2
18	RAUL MOYA	3293171	79	A4
19	MARIA RESURRECCION MUÑOZ	21012018	93	B1
20	DORA INES MUÑOZ DE VIRGUEZ	21200645	70	B3
21	JULIO NIETO RODRIGUEZ	17387050	74	B5
22	FLOR DE MARIA OTALORA VIUDA DE CORREDOR	23776682	85	B4
23	ELSA MARIA PALOMINO SUAREZ	30048391	71	B4
24	ALFONSO PEREZ	17302001	75	A5
25	LUZ MARINA PINEDA CAICEDO	31006524	74	B3
26	FLOR DE MARIA PORRAS	21199677	76	B7
27	LUZ ALBA RINCON ORTIZ	40370522	64	B3
28	TELMIRA SANCHEZ	51626551	65	B4
29	CARLOS SANIN VALDERRAMA	6666620	89	A3
30	ALONSO TORRES AGUDELO	17303725	75	B2

9903

	<p>CONTRATO 2121 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025 NIT. 901.999.838-0</p> <p>INFORME DE ACTIVIDADES EDUCADOR FÍSICO</p>	 <p>UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025</p>
--	--	--

31	LUIS ALFONSO TORRES	17303398	74	A5
32	HUMBERTO VANEGAS CASTIBLANCO	19088715	77	B4
33	JORGE DE JESUS VELEZ TRUJILLO	3291850	80	B2
34	MARIA DE LOS ANGELES VERA	28809525	86	B2
35	ROSALIA VIGOYA	21230627	71	B6



ANGIE LISSET TORRES RODRIGUEZ
C.C. 1121916879
CARGO: EDUCADOR FISICO



REVISÓ Y APROBO:
MILENA HERNÁNDEZ CARREÑO
COORDINADOR CENTRO VIDA



9904

CENTRO VIDA Movichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Matilde Arerab Castro FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angre Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Muestra inestabilidad para levantar el pie con necesidad de apoyo
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Muestra inestabilidad para levantar el pie con necesidad de apoyo
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Realiza el recorrido sin dificultad con un tiempo adecuado
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Presenta buena coordinación al atrapar la pelota y buen movimiento al lanzarla
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Ejecuta el movimiento con buena dirección y control
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Presenta flexibilidad limitada en miembros inferiores
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Presenta buena movilidad y flexibilidad en miembros superiores
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Realiza repeticiones con apoyo al sentarse con fatiga notable
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Necesita pausas leves por cansancio y fatiga
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Comprende y ejecuta las orientaciones Derecha - Izquierda sin dificultad

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor realiza la valoración con buena Disposición. Mostrando Capacidades Conservadas y algunos Cambios Correspondiente a la edad.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Maria Matilde Arerab Castro



CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Wilson Cano Duque

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			Requiere apoyo ocasional para mantener la postura
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Requiere apoyo ocasional para mantener la postura
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Realiza el recorrido sin dificultad y en tiempo adecuado
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Buena precision y Coordinacion al lanzar y atrapar la pelota con perdida de movilidad en el brazo izquierdo
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Ejecuta movimiento con buena coordinacion y control
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Flexibilidad limitada en extremidades superiores
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Tiene buena flexibilidad y adecuado movimiento
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Realiza repeticiones con buena tecnica y fatiga notable
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Se fatiga despues de un determinado tiempo
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Comprende y ejecuta las Orientaciones Derecha - Izquierda

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor realizo la Valoracion con buena Disposicion. Mostrando Capacidades Conservadas y algunas limitaciones propias de la edad.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Isidro Alba Ropero

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				mantiene equilibrio en el tiempo estipulado
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Tiende a caerse presenta poco dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Realiza el recorrido sin dificultad, presenta lentitud
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena precisión y coordinación al lanzar y atrapar
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Ejecuta el movimiento con buena dirección y control
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			presenta debilidad muscular, pero cumple con la repetición
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				presenta adecuada amplitud de movimiento.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				realiza repetidamente el ejercicio sin dificultad
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				mantiene el ritmo constante sin problemas
UBICACIÓN / TEMPORESACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					comprende y ejecuta las orientaciones sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor realizó la valoración con buena disposición, mostrando capacidades conservadas y algunas limitaciones propias de la edad.

Firma del profesional:

Angie Lisset Torres R.

Firma del beneficiario:

Isidro Alba Ropero



CENTRO VIDA Morichal
NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Nubia Canedo R.
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

FECHA: 29 10 25

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				cumple con el ejercicio y tiempo sin presentar dificultad.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				cumple con el ejercicio y tiempo sin dificultad.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Lo realiza sin apoyo no presenta ningún tipo de dolor ni fatiga.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					Responde rápidamente manteniéndola la reacción sin fallar.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Mantiene precisión durante el ejercicio.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Toca pie sin flexionar rodilla, no presenta dolor en tren inferior.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					correcta amplitud de brazos, tocando ambas manos.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					demuestra fuerza en piernas, con buena postura.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					demuestra capacidad cardiovascular y resistencia física.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					demuestra completa conciencia de la ubicación y espacio en su momento actual.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor se mantiene activo físicamente realiza ejercicio constante, cuenta con buenas capacidades funcionales brindándole independencia en actividades cotidianas.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Nubia Canedo R.



CENTRO VIDA MORICHAL

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Paula Cumanica

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Muestra inestabilidad al levantar el pie. Se necesita de asistencia.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Presenta buen control postural sin pérdida de equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Presenta lentitud en los desplazamientos. Pero mantiene seguridad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					Buena Precisión y Coordinación al lanzar y atrapar la pelota.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Pierde Precisión y en el golpeo pero completa la actividad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Flexibilidad limitada en extremidades inferiores y abdominales.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Presenta adecuada amplitud de movimiento.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Realiza las repeticiones con buena técnica y sin fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Mantiene ritmo constante durante la prueba.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional		X				Comprende y ejecuta las orientaciones derecha/izquierda y difícilmente.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

La Valoración permite identificar condiciones físicas estables con necesidad de un plan progresivo para mejorar movilidad y coordinación.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Paula Cumanica



9909

CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Nicolas Daza Cruz

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			se mantiene por 22 seg no hay presencia de dolor
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			se mantiene por 20 seg sin presentar dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Cumple los 30 segundos sus pasos son lentos medianamente largos con poca agilidad.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					Lanza y atrapa sin dificultad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Responde con movimientos lentos al patear y parar sin precisión
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones	X					baja y toca pie sin presentar dificultad realiza los 3 repeticiones
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					excelente amplitud toca manos detrás de la espalda sin dolor
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					Realiza el ejercicio en el tiempo estipulado sin problema
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					mantiene el ritmo sin fatigarse en los 6 minutos
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Ejecuta las instrucciones dadas sin presentar desorientación alguna.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado se mantiene con capacidades propias, con áreas para reforzar y prevenir el aceleramiento de pérdida de estas mismas, con el ejercicio específico para trabajar su funcionalidad

Firma del profesional:

Firma del beneficiario: Nicolas Daza



CENTRO VIDA Marichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Ramon Fajard P. FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	No pudo realizar el ejercicio pierde rápidamente el equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		mantiene por unos segundos desequilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		pasos muy lentos presenta dolor rodilla derecha, presenta fatiga rápidamente
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			mantiene el ritmo y lanza y atrapa rápidamente con molestia en hombros
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Responde lentamente y se le dificulta parar la pelota sin apoyo estático.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bajo tocando pie sin dificultad al ejecutarlo.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					Realiza correctamente el ejercicio con buena amplitud.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Inestabilidad al pararse, requiere ayuda de brazos.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos lentos y estables no refleja fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROEPA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Refleja y responde adecuadamente a todas las direcciones dadas.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta molestia leve en rodilla derecha, no presenta fractura, solo rigidez por falta de ejercitar y estimular su cuerpo para mejorar su independencia funcional.

Firma del profesional:

Angie Lisset Torres

Firma del beneficiario:

Jose Ramon Fajard



CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosalba Gómez Gómez

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Mantiene el equilibrio por 45 seg con leve temblor
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Mantiene equilibrio por 45 seg con temblor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Corre lentamente, con pasos cortos, mantiene el ritmo sin fatigarse.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Dificultad leve para ajustar la presión del golpe, con movimientos lentos.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Bajo rango de flexibilidad y proximidad al tocar pie.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Rango bueno de amplitud en brazos tocando manos.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Para y siempra sin apoyo, cumpliendo los 30 segundos.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				presenta buena capacidad aeróbica, en el ejercicio.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde acertadamente a todas las preguntas sobre su entorno y memoria actual.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado presenta un estado funcional general bueno, con áreas de fortaleza y algunas oportunidades de mejora en equilibrio, agilidad y coordinación oculo-pédica para mantener su funcionalidad.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:





9912

CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Gustavo Jesus Gomez FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades fisicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeacion del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Se observo poca equilibrio trata de caerse
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Se observo poca equilibrio trata de caerse
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Se limita por condición medica, problema asma.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena precisión y coordinación al lanzar y atrapar la pelota.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		perde precisión en el golpeo, movimiento lento, sin dolor
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			reporta tensión al estirar las piernas pero completo ejercicio
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				presenta buena amplitud de movimiento sin dolor
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			movimiento lento requiere pausas durante la ejecución
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos cortos y lento hasta pausas.
UBICACIÓN / TEMPOROEPAIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente, sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta problema de Asma limitandolo un poco en ejercicios que requieran de mayor esfuerzo sin fracturas

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9913

CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jesús Alberto Vasquez FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			Se mantiene pero trata de perder equili-
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			Se mantiene los 30s trata de caer se.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				No hay presencia de dolor ni fatiga. ejecuta el ejercicio sin problema.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				mantiene buena precisión y coordinación al lanzar y atrapar.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Ejecuta el movimiento con buena dirección y control.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones	X					presenta adecuada amplitud y cumple con las repeticiones.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				adecuada amplitud reporta molestia en cintura.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza el tiempo estipulado sin fatiga ni dolor notable.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Mantiene ritmo constante sin fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					comprende y ejecuta las orientaciones sin problemas.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El Adulto mayor no expresa ninguna enfermedad que impida realizar ejercicio, mantiene buena disposición ante la valoración.

Firma del profesional:

Angie Lisset Torres R.

Firma del beneficiario:

Jesús Alberto Vasquez



CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Gladys Gonzales Torres FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Se mantiene entre 30 segundos, sin caer
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Se mantiene los 30 segundos sin tenderse a caer
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Buena movilidad y velocidad sin expresar fatiga o dolor
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					Lanza y atrapa la pelota con ambas manos.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos	X					Dirección correcta mente y patea - detiene
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones	X					Logra en su totalidad estirando piernas sin presentar dolor muscular.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					Mantiene amplitud en ambas brazos cumple las repeticiones
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					Lo realiza sin fatigarse ni presentar dolor, Buena postura.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					Realiza el recorrido con buena postura-velocidad
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Comprende correctamente a todas las direcciones dadas

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor cuenta con buenas capacidades, aunque sufre de columna, no presenta dolor al realizar los ejercicios.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA MORICHA

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Josefina Gutierrez G FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Dolor rodilla, inflamación por artrosis
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Dolor e inflamación en rodilla
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	presenta baja movilidad, dolor ambos rodillas, e inflamación
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			se le dificulta atrapar por enfermedad presentada.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No realiza, se indispone por dolor en extremidades inferiores.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	No realiza por dolor ambos rodillas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Dolor hombro derecho poca amplitud que no permite realizarlo
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos					X	No soporta el movimiento por dolor, requiere apoyo adicional
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Camina pero con apoyo lentamente
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Ejecuta todas las direcciones sin perder la ubicación temporoespacial.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado sufre de artrosis, provocándole dolor en ambas rodillas, baja movilidad. Se desplaza con ayuda.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9916

CENTRO VIDA Morilhal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Cecilia Junco de Lopez

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisbet Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Tiene a coerse, presenta leve temblor
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Tiene a coerse, presenta leve temblor sin dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Corre lentamente mantiene poco ritmo presentando fatiga pasos cortos
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Lanza y atrapa la pelota con poca fuerza
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		patea lentamente con poca precisión e inestabilidad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Baja a cierto rango presentando rigidez muscular
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				mantiene buena flexión en ambos brazos sin dolor
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			se levanta y sienta lentamente en las 30 seg con poca fatiga
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				camina con pasos lentos y cortos.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Ejecuta los indicaciones dadas reconociendo las direcciones sin fallo

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta habilidades conservadas aunade requiere de estímulo para reforzarlas. No requiere de apoyo adicional para moverse.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Yesid Iervan

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		muestra inestabilidad al levantar pie
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		muestra inestabilidad al levantar pie
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			presenta lentitud en los desplazamientos pero mantiene seguridad - sin dolor
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			presenta menor velocidad al lanzar y atrapar la pelota.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Dificultad para controlar el pie al detener la pelota
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		movilidad restringida que dificulta completar la prueba.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		Reporta molestia en columna baja.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Dificultad para levantarse sin apoyo brazos
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos largos, velocidad media sin fatiga
UBICACIÓN / TEMPORESACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Comprende y realiza correctamente el ejercicio sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor muestra buena disposición, no tiene fracturas, en ocasiones presenta vertigo.

Firma del profesional:

[Firma manuscrita]

Firma del beneficiario:

[Firma manuscrita]



CENTRO VIDA morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Belisa de Jesus Lopez S. FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angelisse Torres A.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos			X			mantiene equilibrio con leve temblor pero cumple con 30 seg
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			mantiene equilibrio con leve temblor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Realiza el recorrido con pasos cortos, sin presentar fatiga ni dolor.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa y lanza la pelota sin dificultad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Patea y patea la pelota pero sin dar al punto fijo
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja hasta cierto rango, reportando tensión al estirar ambas piernas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena amplitud de ambos brazos sin rigidez
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				muestra buena tolerancia al ejercicio sin dificultad
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				realiza el recorrido con pasos cortos, cumpliendo con los 6 minutos
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Adecuada respuesta a todos los comandos básicos

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor mantiene condiciones físicas estables, no presenta limitaciones médicas que le impidan realizar ejercicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria de Jesus Montaña

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Iisset Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		mantiene pocos segundos y pierde el equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		se le dificulta mantenerse y tiende a caerse
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No realiza el ejercicio, presenta daambire enambos piernas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				dolor en ambas manos dificultando un poco atrapar pero cumple los 30 segundos
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No realiza ejercicio por dolor piernas y pies.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Tiene buen rango aunque presenta un poco dolor en rodillas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Lo realiza correctamente, pero presenta leve dolor hombros
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				realiza el ejercicio al ritmo con pasos lentos y cortos en el tiempo establecido
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			pasos cortos, lentos molestia talones
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde sin dificultad a todas las instrucciones dadas.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta artritis, frecuente dolor en sus articulaciones, provocándole menor movilidad al realizar cualquier actividad que requiera trasladarse o estar mucho de pie.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Josemanuel Moreno, FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres K

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Dificultad para mantenerse sin apoyo por los 30 segundos.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Dificultad para mantenerse en los 30 segundos. Presenta vertigo.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Se agita un poco, pasos ligeros, se mantiene asustado.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Dificultad al atrapar en los 30 segundos.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Pierde un poco la estabilidad al levantar algún pie para patear.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			No alcanza a tocar pie derecho, rigidez muscular al estirar.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					Toca manos detrás de la espalda en todas las repeticiones.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					Cumple con el ejercicio sin presentar fatiga ni dolor.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Al caminar los 6 minutos presenta leve asfixia.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a todos los estímulos sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor refleja leve asfixia al caminar por el tiempo estipulado y un poco de vertigo en la prueba de equilibrio, demostrando que requiere de mayor estímulo para ir mejorando esas capacidades que permitan independencia funcional.

Firma del profesional:

Angie Lisset Torres K

Firma del beneficiario:

Josemanuel Moreno



9921

CENTRO VIDA molichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Raul moya

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Iisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	se limito a evaluar por limitación medica
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	se limito a evaluar por limitación medica
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	se limito por condición medica que impide hacer esfuerzo.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Coordina sus movimientos de forma lenta.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			presenta menor velocidad qd difícil tal al patear.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		poca amplitud de movimiento, tensión al estirar ambas piernas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			presenta dolor ambas hombros poca amplitud.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Buena técnica al pararse, presenta dolor cadera.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			mantiene el ritmo, con pasos lentos.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a las direcciones sin problema.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor manifiesta poca movilidad, identificando condiciones físicas estables, aunque por el momento no puede realizar mayor esfuerzo.

Firma del profesional:

Angie Iisset Torres R.

Firma del beneficiario:

Raul Moya



CENTRO VIDA Movichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Resurrección Muñoz FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Tiende a caerse dolor rodilla.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Tiende a caerse sin cumplir tiempo
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Se limita a realizar por dolor en rodillas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena precisión y coordinación al lanzar y atrapar.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Dificultad para controlar los pies sintiendo dolor.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Flexión limitada por dolor mover en piernas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			presenta amplitud limitada por rigidez limitada.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza las repeticiones con buena postura técnica sin fatiga
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				pasos lentos y cortos sin fatiga ni dolor
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a las direcciones sin problemas

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor que sufre de osteoporosis, presentando dolor en ambas rodillas. Requiere ayuda para moverse de un bastón.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



0023

CENTRO VIDA MOVICHAL

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Dora Inez Muñoz

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lozano Torres R

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Presenta buen control postural sin pérdida de equilibrio.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Presenta buen control postural sin pérdida de equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Realiza el recorrido sin dificultad y en el tiempo adecuado.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					Presenta buena coordinación y movimiento al lanzar y coger la pelota.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Presenta buena coordinación y estabilidad.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Presenta adecuado amplitud del movimiento.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					Presenta buena coordinación y movimiento sin fatiga.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X	X				Realiza las repeticiones con buena técnica sin fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Mantiene un ritmo constante con pausas breves.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Reconoce Ubicación Derecha e Izquierda.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

Adulto mayor realiza con buena disposición la Valoración Inicial. tiene Diagnóstico Artrosis pero realiza los ejercicios con buena movilidad y Coordinación

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Morichal
NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Julio Nieto Rodriguez FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	No se mantiene, se cae a los pocos segundos
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	No se sostiene, se cae al segundo.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No realiza el ejercicio por temor a caerse.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		Lanza correctamente, pero se le dificulta atrapar.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Lo realiza con dificultad con poca precisión pero se mantiene los 30 segundos.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Realiza el ejercicio sin dificultad en las tres repeticiones.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones				X		presenta leve dolor brazo izquierdo por fractura.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			presenta dolor leve en ambas rodillas, cumple con los 30 segundos.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Camina con pasos lentos, molestia en rodillas.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las orientaciones sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta operación de Fractura en extremidad izquierda, molestia en ambas rodillas requiere de bastón para movilizarse. Es importante abordar los áreas de mejora para prevenir y estimular ciertas capacidades fundamentales para su independencia.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9925

CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Flor Maria Otalora

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	poca estabilidad, rigidez dolor rodilla
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	presento dolor rodilla e inestabilidad, nose mantiene en equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	se limita a realizar el ejercicio por dificultad en ambas rodillas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Conza y atrapa la pelota sin dificultad
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	No tiene estabilidad. requiere ayuda de bastón, presento dolor
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Bajo rango, presento dolor piernas y rodillas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena amplitud, presenta leve dolor hombros.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Reflejo de dificultad en los 20 segundos requiere de bastón
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Realiza el recorrido con ayuda de bastón pasos cortos y lentos
UBICACIÓN / TEMPOROEPA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las direcciones dadas sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:
El adulto mayor presenta poca movilidad del tren inferior, requiriendo de bastón o caminar en algunas ocasiones para trasladarse, refleja dolor en las rodillas.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Morcha

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Elsa Maria Palomino S. FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Se limita a realizarlo por cirugía fractura.
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Se limita a realizarlo por cirugía fractura.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	Se limita a realizarlo por cirugía fractura presenta dolor.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Buena precisión y coordinación al lanzar y atrapar pelota.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	Se limita a realizar por cirugía fractura.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		flexibilidad limitada en ambas piernas, siente dolor.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			presenta molestia en hombro derecho.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Dificultad para levantarse sin apoyo de baston.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		pasos lentos y cortos, presenta fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					presenta adecuada respuesta a los comandos sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta cirugía en pierna derecha y pierna izquierda, requiere apoyo de baston para moverse.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Elsa M. Palomino S.



CENTRO VIDA Movichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alfonso Perez

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Liset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Supera el tiempo, presenta dolor muscular
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Supera el tiempo, presenta dolor muscular
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Realiza el recorrido sin dificultad en el tiempo adecuado.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos				X		presenta inconvenientes al agarrar la pelota.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Buena precisión y coordinación al lanzar
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Baja casi en su totalidad, presentando molestia muscular
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Adecuada amplitud, molestia cintura.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza los 30 seg sin dolor ni fatiga
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Mantiene el ritmo constante sin fatiga
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Comprende y ejecuta las indicaciones sin dificultad

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor cuenta con condiciones físicas estables, no presenta fracturas, ni limitaciones para realizar ejercicios.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Movicha

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luz Marina Pineda

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angelisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Se mantiene por 7 segundos, problema rodilla.
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Se mantiene por 20 segundos perdiendo equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Dolor rodilla izquierdo, pasos firmes cumple con los 30 segundos.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Atrapa y lanza sin problemas.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Patea con precisión y para adecuadamente la pelota.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Toca pie con dificultad, con dolor rodilla izquierda.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Mãos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Completa el ejercicio sin presentar rigidez.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Supera los 30 segundos sin molestias ni tensión en tren inferior.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Cumple con caminar los 6 minutos sin dolor ni fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde al ejercicio sin tener ninguna dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor no presenta limitación médica para realizar ejercicio, solo un pequeño malestar por falta de fortalecimiento físico en rodilla izquierda, requiriendo la práctica de ejercicios constantes y específicos para su mejora.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lior de maria Porras

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	Dificultad para sostenerse por Artrosis
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	Dificultad para pararse por Artrosis - dolor
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	se limita al realizarlo por condición médica necesitando apoyo de bastón
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa la pelota sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos				X		Dificultad para controlar los pies al parar y patear
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			Bajo casi en la totalidad, presentado dolor rodilla izquierda
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Mãos por detrás de la espalda	3 Repeticiones			X			Flexión limitada por dolor en omóplatos y hombros
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Dificultad para levantarse sin apoyo de bastón
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			Pasos cortos y lentos con apoyo bastón
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde adecuadamente a las orientaciones sin dificultad

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta molestia en ambas rodillas, hombros y columna debido a la enfermedad que presenta Artrosis degenerativa.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Norichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Loz Alba Rincon

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	se le limita a realizar ejercicio por enfermedad: artrosis.
	Levantar el pie derecho	30' segundos					X	se le limita por presentar dolor rodilla.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos				X		Intenta realizar ejercicio, pero manifiesta dolor en ambas rodillas.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa sin dificultad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos					X	le cuesta mantenerse de pie mucho tiempo por dolor.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	se le dificulta por presentar dolor en ambas rodillas.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					mantiene amplitud en ambos brazos sin dolor.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		pasos lentos y muy cortos, le duele dolor rodillas.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		realiza recorrido lentamente a su ritmo tiene dolor rodilla.
UBICACIÓN / TEMPOROEPAICIA L	Derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a todos los estímulos dados sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta artrosis, provocándole mayor dolor en ambas rodillas depende de apoyo para sentarse y levantarse. Refleja poca movilidad y estimulación física por parte del adulto.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9951

CENTRO VIDA Mon Cha

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Telmira Sanchez
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Isset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

FECHA: 29 10 25

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Se mantiene los 30 seg. sin problema
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Se mantiene los 30s sin problema
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			Realiza el recorrido con lentitud pero mantiene seguridad
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Mantiene precisión y coordinación al lanzar y atrapar.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				Ejecuta el ejercicio con buena dirección y control
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Presenta adecuado amplitud de movimiento sin problema
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Presenta buena amplitud de movimiento
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Cumple con el tiempo estipulado, sin fatiga.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Pasos ligeros y largos sin dolor.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde a las orientaciones sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor realiza la valoración con buena disposición, mostrando capacidades. No presenta fracturas ni limitaciones que impida hacer ejercicios.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Telmira Sanchez



4932

CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carlos Sapin Videvram FECHA: 24 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Ioset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		presenta dificultad para sostenerse, no expresa dolor ninguno
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		presenta dificultad para sostenerse por los 30 segundos
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			presenta lentitud en los desplazamientos sus pasos son cortos pero mantiene el equilibrio
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Lanza y atrapa la pelota con un leve temblor
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			para la pelota con dificultad y pateo al punto fijo
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		flexibilidad limitada presenta rigidez muscular pie derecho
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Buena amplitud en ambos brazos, sin presentar dolor
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				No expresa fatiga solo un poco de inestabilidad al sentarse
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos			X			camina lentamente con pasos cortos sin pausa
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Comprende y ejecuta las orientaciones sin dificultad

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor realiza la valoración con buena disposición mostrando capacidades que requieren de estímulo y actividades adaptadas para mejorar su funcionalidad.

Firma del profesional:

Angie Ioset Torres R.

Firma del beneficiario:

Carlos Sapin Videvram



9433

CENTRO VIDA MORICHA

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alonso Torres Agudelo FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Liset Torres R

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos		X				Mantiene el equilibrio y supe el tiempo estipulado.
	Levantar el pie derecho	30' segundos		X				Mantiene el equilibrio y supe el tiempo.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				pasos rapidos, no presenta fatiga ni dolor, cumple con el ejercicio.
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza y atrapa sin problema.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				patea con fuerza y precisión al punto fijo.
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Bajo en su totalidad tocando pie, presenta dolor muscular.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Mantiene buena amplitud, No expresa dolor muscular.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Realiza el ejercicio sin dificultad.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				pasos ligeros, buena postura - sin fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde ante los estímulos sin dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor cuenta con buenas condiciones físicas, No presenta fracturas, ni enfermedades que le impidan realizar ejercicio.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

9934

CENTRO VIDA MORICHAL

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Alfonso Torres

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos	X					Presenta buen control postural durante la prueba sin pérdida de equilibrio
	Levantar el pie derecho	30' segundos	X					Presenta un buen control postural durante la prueba sin pérdida de equilibrio
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				Realiza el recorrido sin dificultad y en el tiempo adecuado
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos			X			Muestra dificultad para sincronizar movimientos de mano y vista
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Pierde precisión en los golpes pero logra completar la actividad
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				Presenta adecuada amplitud de movimiento
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Realiza las repeticiones con buena técnica y sin fatiga notable
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				Mantiene un ritmo constante durante toda la prueba
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				Realiza las repeticiones sin fatiga notable
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Comprende y ejecuta las orientaciones: derecha izquierda sin dificultad

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor realiza la Valoración con buena disposición mostrando capacidades conservadas y alguna limitación propias de la edad que deberá ser fortalecidas mediante Actividad Física.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Humberto Vanegas Castiblanco FECHA: 29 10 25
NOMBRE DEL PROFESIONAL: Argelisset Torres R.
VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		Dificultad al mantenerse que temblor en los 10 segundos
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Dificultad al mantenerse trató de coerse.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos			X			presenta un poco fatiga, pasos lentos pero mantiene la postura y el ritmo
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Responde al ejercicio sin dificultad en los 30 segundos
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos		X				No presento dificultad al realizarlo en los 30 segundos
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones			X			presenta molestia en rodilla izquierda dificultando tocar pie izquierdo.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				Completa las repeticiones sin rigidez
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos		X				No presenta fatiga realizando el ejercicio en el tiempo.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos		X				pasos ligeros con precaución al suelo sin fatigarse
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Responde correctamente a los indicadores sin presentar dificultad.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado cuenta con buenas capacidades físicas, con áreas para fortalecer y mejorar su independencia y prevenir caídas. No requiere de apoyo o ayuda para moverse.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CENTRO VIDA Morichal

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jorge de Jesús Velez T

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angre Lissette Torres R.

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTATICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos				X		presenta algunas dificultades para mantenerse los 30 segundos
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		presenta dificultad para mantenerse en un solo pie
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos		X				completa la prueba, demuestra buena velocidad en los 30 segundos, sin fatiga
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				demuestra buena coordinación entre vision y el movimiento de las manos
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			presenta algunas dificultades para coordinar el movimiento de los pies con la vision
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones		X				presenta buena flexibilidad al realizar el ejercicio sin rigidez muscular
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones		X				presenta buena flexibilidad en tre superior sin rigidez, ni dolor
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos	X					Realiza 30 segundos en silla, demostrando fuerza y resistencia en tren inferior
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos	X					Recorre los 3 metros demostrando capacidad cardiovascular
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIA L	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					Demuestra completa conciencia de la ubicación en tiempo y espacio, acertando sin inconveniente.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor evaluado, presenta un estado funcional general bueno con algunas áreas para fortalecer y contribuir en su mejora para prevenir caídas y mantener la independencia en las actividades diarias. No presenta fracturas y requiere de apoyo para movilizarse.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



9937

CENTRO VIDA Morichol

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria de los Angeles Vera FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos					X	No realiza por dolor rodilla
	Levantar el pie derecho	30' segundos				X		Se le dificulta mantenerse por unos segundos
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	No realiza el ejercicio por dolor piernas y rodillas
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos		X				Lanza con fuerza y atrapa la pelota con buen agarre.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Pierde estabilidad con el pie izquierdo
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones				X		Lo realiza no en su totalidad, debido al dolor rodillas
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					Cumple con las repeticiones sin dificultad
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos			X			Realiza lentamente con leve dolor en rodillas, en los 30 segundos.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		Pasos lentos y cortos con poca fatiga.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional			X			Se le dificulta reaccionar hacia la derecha.

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor presenta dolor en ambos rodillos. El adulto mayor presenta dificultad para realizar algunos ejercicios funcionales que requieren de atención para lograr mayor independencia en su vida diaria.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:



CONTRATO 2021 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR 2025
NIT. 901.999.838-0



UNIÓN TEMPORAL
ADULTO
MAYOR
2025

CENTRO VIDA Moncho

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosalía Vigoya

FECHA: 29 10 25

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Angie Lisset Torres

VALORACIÓN INICIAL: X CONTROL:

Protocolo para observar en los adultos mayores, la funcionalidad de cualidades físicas y coordinativas, como un indicador de salud, y planeación del trabajo a realizar del profesional.

PRUEBA	DESCRIPCION	TIEMPO	VALORACION					OBSERVACIONES
			E	B	A	R	D	
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Levantar el pie izquierdo	30' segundos	X					Realiza sin dificultad superando los 30 seg.
	Levantar el pie derecho	30' segundos			X			para menos del tiempo pierde equilibrio.
AGILIDAD	Levantarse de una silla, correr 3 metros, volver a sentarse	30' segundos					X	presenta hernia y diagnóstico médico en vejiga que no permite sobre esfuerzo
COORDINACION OCULO MANUAL	Lanzar - Atrapar una pelota	30' segundos	X					mantiene coordinación entre visión y manos sin dificultad.
COORDINACION OCULO PEDICA	Parar y patear una pelota punto fijo	30' segundos			X			Realiza de forma lenta con poca precisión
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Sentado alcanzar el pie con la rodilla estirada	3 Repeticiones					X	Se le dificulta realizarlo por hernia umbilical y problemas en vejiga caída.
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Manos por detrás de la espalda	3 Repeticiones	X					No presenta dificultad puede tocarse ambas manos por detrás espalda.
FUERZA TREN INFERIOR Y FUERZA	Parase sentarse de una silla	30' segundos				X		Lo realiza así mismo muy despacio, con dificultad.
RESISTENCIA AEROBICA	Caminar	6 Minutos				X		pasos lentos sin fatigarse.
UBICACIÓN / TEMPOROESPACIAL	Derecha-Izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás	Responde a las instrucciones del profesional	X					comprende y ejecuta los estímulos dados

E = EXCELENTE B = BUENA A = ACEPTABLE R = REGULAR D = DEFICIENTE

Observaciones generales:

El adulto mayor expresa sufrir de hernia umbilical y vejiga caída, limitándole un poco realizar algunos ejercicios.

Firma del profesional:

Firma del beneficiario:

Rosalía Vigoya